

50

PAZ

O que fazer para restaurar a paz?

ODS ATENDIDA COM ESSA FICHA



3

SAÚDE E BEM-ESTAR



4

EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



10

REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



16

PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



03 - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

04- Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

10 - Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.

16 - Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

O QUE FAZER PARA RESTAURAR A PAZ?

“Descanse em paz” é uma famosa expressão utilizada para se despedir de pessoas queridas que morreram. Mas será que só conseguimos alcançar essa paz no fim da vida?

Se estivermos imersos em meio ao ritmo caótico do cotidiano, correndo contra ao tempo, pode ser que nossa resposta automática seja sim.

No entanto, queremos te ajudar a perceber a paz no seu dia-a-dia através da simplicidade, do silêncio, da consciência e da respiração.

E, o que significa paz?

A palavra vem do latim, “pax”, “pacem” e se refere à ausência de guerra – absentia belli.

Mas por mais harmonioso que seja o ambiente em que você viva, não é fácil manter a paz interior quando nossas questões internas nos perturbam.

Vivemos a Era da Informação, um século que possibilitou uma série de revoluções tecnológicas, mas que também coloca a depressão e a ansiedade em destaque.

COMO, ENTÃO, SILENCIAR NOSSOS PENSAMENTOS?

1. De que maneira podemos escutar com clareza o nosso próprio coração?
2. É possível recusar situações tóxicas sem magoar quem amamos?

Espreguice-se antes de sair da cama

Espreguiçar-se é um hábito natural do ser humano. Mas será que você não está pulando essa etapa simples e crucial do seu dia?

Observe:

Muitas vezes, escutamos o despertador, resmungamos, ficamos mais cinco minutos e, quando não há mais escapatória, nos levantamos cambaleantes até o banheiro, evitando qualquer “esforço físico extra”.

Mas esse ato de “tirar a preguiça” do corpo – como o próprio verbo sugere – é fundamental para acordarmos a nossa consciência para um novo dia. Não precisa de nada muito elaborado.

Ainda na cama, antes de se levantar, leve seus braços acima da cabeça e estique-se da ponta dos dedos das mãos até a ponta dos dedos dos pés.

Se estiver inspirada(o), você pode, ainda de bruços, flexionar os joelhos levando o quadril em direção aos calcanhares e esticar os braços acima da cabeça.

No yoga, chamamos essa postura de Balasana, ou postura da criança. Entregue-se a esse momento e você vai experimentar uma sensação de vigor.

Apesar de simples, retomar essa necessidade vital ajuda a liberar serotonina e endorfina nos músculos, acordando não só o corpo como também a mente.

Prepare o seu próprio café da manhã

Sabemos perfeitamente que as vezes isso não pode ser possível. Principalmente se você tem de enfrentar um trânsito do cão para chegar ao trabalho.

Mas o ritual de colocar a água para ferver, estender uma toalha na mesa, sentir a “crocância” do pão quentinho e coroar tudo com uma fruta fresca é um carinho muito especial consigo mesmo.

Só o cheirinho do café ou do chá se espalhando pela casa conforta o coração e acolhe nosso ânimo para iniciar um novo dia.

Se esse mimo não puder ser incluído na sua rotina, não abra mão de tomar um copo d’água para acordar seus órgãos internos e estimulá-los a trabalhar.

Observe como seu corpo reage aos alimentos que você come

Que uma alimentação balanceada é fundamental para a saúde física e mental você já sabe.

Mas já parou para observar atentamente como seu organismo reage às comidas, bebidas, fumaças e até mesmo energias das quais você se nutre?

Sinta se o seu estômago se mantém confortável com a quantidade de comida, se o intestino trabalha regularmente com a sua dieta, se a sua pele anda muito seca ou muito oleosa.

A grande maioria das suas perturbações podem ser solucionadas pela atenção que você dispensa a si mesmo. Por isso, observe-se!

Aceite a impermanência

Lavoisier dizia que: “Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”.

O que nós temos dificuldade de compreender é que essa transformação não acontece apenas no reino animal, mas também em nossas relações.

Quando algum poeta reafirma que toda história tem começo, meio e fim, não significa que o amor não exista, mas sim que ele se modifica ao longo do tempo em cada relação.

Pode ser uma amizade, um casamento, um relacionamento entre mãe e filho:

- Tudo muda, nada permanece o mesmo infinitamente.
- Aceitar a impermanência – e o fato de que não exercemos controle algum sobre ela — nos ajuda a manter a paz de espírito mesmo nos momentos mais difíceis.

Mas, atenção:

- É necessário exercer essa aceitação diariamente. Não é simples entender esse conceito da noite para o dia, temos de praticá-lo.
- Meditar é uma ótima opção para esse tipo de exercício. Comece com apenas dois minutos por dia.

Experimente uma atividade física totalmente nova

Musculação não é a sua praia, corrida desgasta seus joelhos e acha Yoga é muito parado? Não desista!

Pode ser que você se encontre na natação, na Zumba, no CrossFit, no Pilates ou em alguma outra modalidade de Yoga. Se tudo for muito cansativo ou for te custar caro:

- Faça uma simples caminhada.

Mas faça!

Os movimentos físicos aquecem o corpo, renovam as células e ajudam a excretar impurezas por meio do suor.

Além disso, a atividade física libera os hormônios necessários para que você se sinta

melhor consigo mesmo(a) e, conseqüentemente, em paz.

Faça uma lista das coisas que você deseja

Muitas vezes, a angústia toma conta do nosso coração porque nos vemos sem nenhum objetivo de vida. Como estar em paz se você não sabe o que te faz sair da cama todos os dias?

Fazer uma lista das coisas que você deseja é uma ótima maneira de avaliar se você está caminhando para um propósito ou simplesmente empurrando a vida com a barriga.

E se eu tiver desejos infinitos?

Bem, sinto lhe dizer que o mesmo desejo que te move para um propósito também pode te aprisionar.

Desejar muitas coisas (sem trabalhar por elas) que não estão alinhadas a um propósito maior é uma das grandes fontes de sofrimento humano.

Por isso, a lista também pode ajudar a fazer uma reflexão profunda sobre o que você realmente quer. Do que precisa você precisa para estar em paz?

Cuide da sua comunicação com o outro

Existem “n” maneiras de passar uma mensagem. Você pode se comunicar de forma passiva, agressiva ou assertiva.

Para cultivar relações saudáveis na sua casa e no seu trabalho, é preciso cuidar das palavras, escolhê-las com carinho e proferi-las com amor.

As relações interferem completamente na sua paz...

É óbvio que há dias ruins, em que tudo parece dar errado, e isso se reflete na forma como você se comunica com os outros.

No entanto, saber dizer (ou escrever) a coisa certa na hora certa evita desentendimentos — principalmente no ambiente corporativo.

Ter a sabedoria de escolher o silêncio em algumas situações também deixa a vida mais leve.

Comunicar-se de forma assertiva também amplia sua capacidade de interpretar melhor os fatos que te rodeiam.

Quer paz? Preste atenção na sua própria comunicação!

Pergunte a si mesmo: “eu estou alinhado ao meu propósito de vida?”

Lembra quando eu falei sobre propósito no tópico #11? Aproveite sua lista de desejos para avaliar seu propósito de vida.

Você não precisa ter o mesmo objetivo para sempre, as coisas mudam – é natural. Mas o propósito é muito mais profundo e subjetivo do que metas pontuais.

- Quer trocar de carro?
Ok, esse é um objetivo.
- Almeja enriquecer?
Um outro objetivo.

O propósito está relacionado ao que você se propõe a fazer. Normalmente, está ligado ao que você ajuda a construir na coletividade.

Não é simplesmente fazer uma empresa dar certo, por exemplo, mas sim conseguir enxergar de que maneira os produtos ou serviços dessa empresa podem ajudar as pessoas.

Não é apenas meditar todos os dias, mas perceber de que maneira a meditação te torna uma pessoa mais tolerante, paciente e resiliente com os outros.

E então? Qual é seu propósito? É possível enxergá-lo com clareza? Suas atitudes diárias estão em harmonia para que ele se realize?



Aprecie uma música de que gosta muito

Pode ser ouvindo, dançando, cantando ou até mesmo tocando sua música favorita.

Conectar-se com a arte, de uma maneira geral, é um dos caminhos que leva ao autoconhecimento e, conseqüentemente, à paz.

Participe de algum grupo de leitura, escreva poesias que só você vai ler, vá ao teatro, assista a um filme totalmente fora do padrão com o qual você está habituado.

Delicie-se com a arte!

Escreva as coisas que estão te incomodando neste exato momento

Identificar o que te aflige é o primeiro passo para resolver qualquer problema. Então, se as coisas têm parecido obscuras, que tal escrevê-las?

Passá-las para o papel nos ajuda a entendê-las melhor. De repente, você tem o poder de dizer não para o que não te agrada mais.

Ou, de repente, você descobre que aquilo nem te incomoda tanto assim...

O filósofo Friedrich Nietzsche disse uma vez que: “Em tempo de paz o homem belicoso ataca-se a si próprio.”

Não vivemos tempos de paz. Enquanto escrevo este texto, pessoas morrem no Oriente Médio e no Rio de Janeiro em função de guerras. E as guerras externas não têm minimizado as internas

Estamos em constante conflito contra nossos próprios pensamentos, sentimentos e decisões cotidianas. Agora, enfim, é um momento extremamente importante para silenciarmos nossa mente e nos observarmos, principalmente quando estamos sozinhos.

Quando sozinhos, não precisamos interpretar nenhum personagem, nem nos preocupar com o julgamento do outro.

É a oportunidade perfeita para identificar aflições, perceber pensamentos nocivos, investigar comportamentos viciosos que estão nos prejudicando sem a gente nem perceber.

Pare um minuto de olhar para as atitudes dos outros e apenas observe-se. É mágico!

Feche os olhos e tente se lembrar do som do mar

Imensidão assustadora, ambiente acolhedor. Não é preciso ser muito sensível para se sentir em paz quando estamos em frente ao mar.

O barulho do atrito da água promovido pelo movimento dos ventos parece ter alguma familiaridade com os sons intrauterinos.

O cheiro da maresia corrói nossas resistências e nos torna mais humanos — ainda que por poucos minutos.

Permita-se sentir o mar – onde quer que você esteja – e espere pela paz.

Delegue as tarefas que você não pode realizar

Tão simples, mas tão difícil!

É porque cada função que desempenhamos no nosso dia a dia reforça a ideia de que somos indispensáveis para tal.

Mas nós não somos. Podemos, sim, sermos especiais e importantes para algumas pessoas, mas ninguém é insubstituível.

Se você pensa que nada vai sair perfeito se não for feito por você, está na hora de baixar a bola do seu ego e voltar ao item #9 e aceitar que nada está sob controle.

Além disso, as coisas não precisam ser feitas da forma que você acha que seriam melhores.

Encarregar-se de inúmeras tarefas pode massagear a sua autoestima no final do dia, mas não vale o estresse da sua mente.

Perdoe-se

Muito se fala sobre perdoar o outro, mas como fazê-lo quando não nos aceitamos como criaturas imperfeitas?

- Todos estamos em construção.
- Todos estamos aprendendo.
- Ninguém vai sair dessa vida isento de erros.

Quando você perceber isso, já vai ter cometido mais dezenas de novos erros que poderão ser perdoados um outro dia.

É um ciclo e é infinito

Por isso, perdoe-se. Aprenda com suas cagadas, tenha humildade para admitir-se imperfeito diante do espelho.

O perdão não apaga o que aconteceu, mas torna o coração mais leve para receber a paz.

Agradeça

Alongar-se, alimentar-se, tomar banhos de sol, conectar-se com a natureza, relacionar-se com as artes, silenciar a mente:

- Nada disso faz sentido se não houver

sentimento de gratidão brotando do seu peito.

Então, semeie essa atitude:

1. Aprenda a olhar para o que você tem com gratidão;
2. Agradeça a si mesmo por ter conquistado o que conquistou — apesar de todos os pesares;
3. Diga “obrigada” pelo jantar que sua mãe te preparou;
4. Seja grato pelo amor com que a faxineira organiza seu escritório;
5. Agradeça por cada detalhe mais simplório do seu dia;
6. Abra seu coração para a gratidão e todo o resto fluirá.

5 FRASES DE PAZ PARA SALVAR NO SEU CELULAR

“Não deixe o comportamento dos outros destruir sua paz interior” – Dalai Lama

“A paz não pode ser alcançada através da violência, só pode ser alcançada através da compreensão” – Ralph Waldo Emerson

“A paz começa com um sorriso” – Madre Teresa

“Não há caminho para a paz; a paz é o caminho” – A.J. Muste

“Se você não consegue encontrar paz dentro de si mesmo, você nunca a encontrará em outro lugar” – Marvin Gaye

Esperamos de coração que essa Ficha Técnica tenha tocado o seu coração e te ajude a encontrar momentos de paz no dia-a-dia.

Compartilhe essa Ficha com seus amigos, em seus Indabas, na sua UEL, com seus jovens.

Quem sabe algum deles não esteja precisando de uns “macetes” para reencontrar sua própria paz?

Fonte: <https://www.awebic.com/paz/>

Adaptação, Revisão e Criação: Beatriz Moreira, Cristiane de Oliveira da Conceição de Sousa, George Xastre Rosário e Marcelo Fernandes

Aprovação:

Renato Galves - Diretor de Métodos Educativos | Marcelo Fernandes - Coordenador de Mundo Melhor
Agosto de 2022