



Cuido de Mim
Cuido do Mundo

III Encontro Estudantil sobre o Ambiente Inteiro
Escola Municipal Inayá Moraes D'Couto

Escola Municipal Inayá Moraes D' Couto



III Encontro
Estudantil ^{sobre}
o
Ambiente
Inteiro

*Cuidado de mim,
Cuidado do mundo*



1º de agosto de 2015

Cuido de mim cuidado do mundo: autopreservação!

Neste ano a proposta baseia-se na autopreservação, propomos assim refletir nossas vidas, pensamentos, emoções e ações que nos tornam mais ou menos sustentáveis em relação a nós mesmos e em relação ao mundo.

O quanto você cuida de você? Seus pensamentos são mais positivos ou mais negativos? Você se considera uma pessoa feliz?

O que você pode fazer para melhorar essa condição? O que você faz por você? Suas ações são boas? Você age conforme suas crenças?

Todas essas perguntas nos deixam atordoados. Mas podemos começar a refletir que: nossos pensamentos criam a nossa realidade. Ou seja, quanto mais saudáveis são meus pensamentos, melhor é o meu mundo.

Meu mundo são as pessoas com as quais me relaciono, os ambientes que frequento, a minha relação comigo mesmo, etc.

Muitas vezes não entendemos porque certas coisas acontecem conosco e pensamos: Poxa! Sou uma pessoa tão boa e essas coisas acontecem comigo... Ou ainda: Nada de bom acontece na minha vida... Tudo o que é bom dura pouco...

Você já pensou assim? Isso tudo acontece porque nossos pensamentos acabam influenciando nossas emoções e nossas ações. Ou seja: se meus pensamentos são ruins é bem provável que eles gerem emoções ruins e ações ruins, conosco e com os outros.

Se eu acredito que nada de bom acontece comigo e que nada sei fazer é isso que encontrarei como realidade. Muitas vezes escolhemos não falar sobre isso e acabamos por viver a vida fingindo que nada acontece.

Essa não é a melhor forma de resolver nossos problemas! Vamos encará-los de frente! Onde está seu poder?

A boa notícia é que podemos, mesmo diante tantos problemas, curar nossa vida! Vamos refletir sobre isso? Quando melhoramos nossa própria vida, mudamos nosso mundo.

Então, tornamo-nos pessoas mais saudáveis, mais amorosas, caridosas e cuidadosas conosco e com o outro, que inclui o ambiente e todos os seres que nele vivem. Olha que interessante: o que mais você acha que o mundo precisa para melhorar?

Assim, quando **cuido de mim, cuido do mundo!** Nada é impossível. Nem mesmo nossa vontade de salvar o mundo. Vamos colocar nossa capa de coragem, boa vontade e esperança e assim virar super heróis.

Então, mãos à obra!

Sejam bem vindos a esse encontro!

#INAYÁ Sustentável

Escola Municipal Inayá Moraes D’Couto

Para saber mais sobre este programa visite:
<http://sustentavel.escolamunicipalinaya.com.br/>