



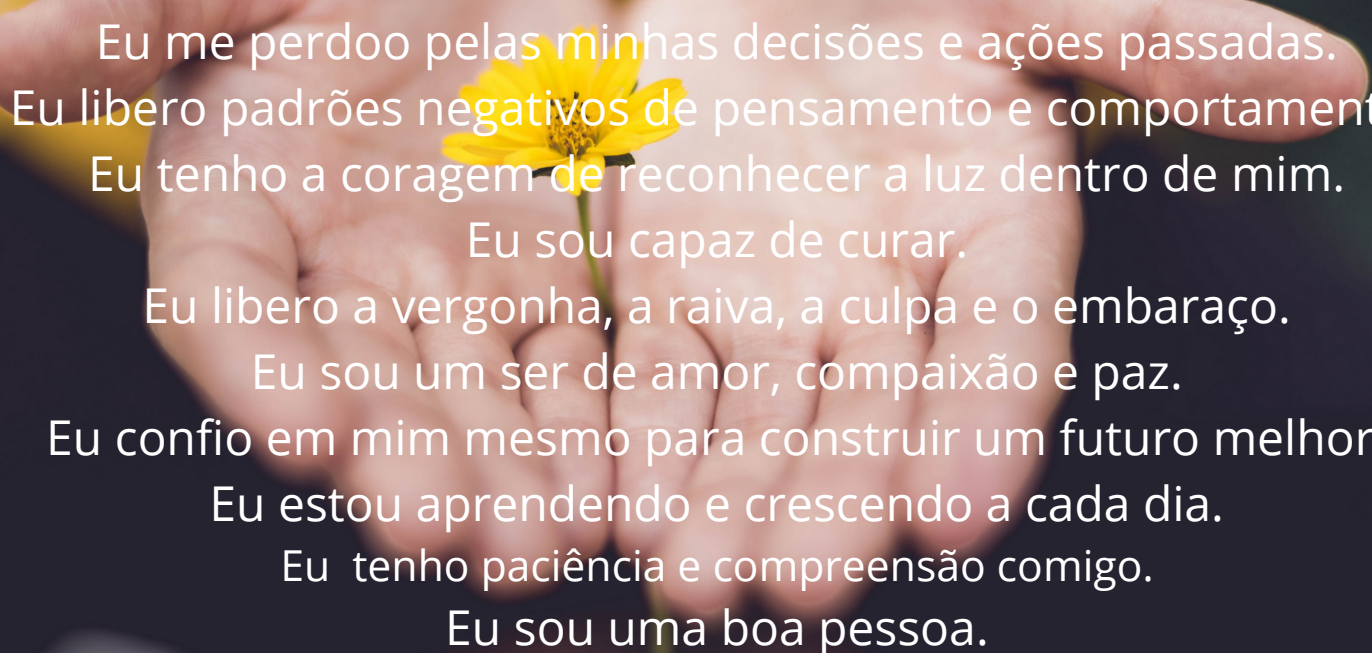
GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO

10 afirmações para o auto perdão para começar



Eu me perdoo pelas minhas decisões e ações passadas.
Eu libero padrões negativos de pensamento e comportamento.
Eu tenho a coragem de reconhecer a luz dentro de mim.
Eu sou capaz de curar.
Eu libero a vergonha, a raiva, a culpa e o embaraço.
Eu sou um ser de amor, compaixão e paz.
Eu confio em mim mesmo para construir um futuro melhor.
Eu estou aprendendo e crescendo a cada dia.
Eu tenho paciência e compreensão comigo.
Eu sou uma boa pessoa.

Leonard Cohen escreveu uma linda letra para sua música chamada Anthem - "Há uma falha em tudo / É assim que a luz entra." Cada um de nós tem falhas, e é através da exploração dessas falhas que podemos deixar que a nossa luz interior brilhe.



Assista ao vídeo da música no endereço:
encurtador.com.br/GKMTX

Para refletir:
Qual a relação da música com o auto perdão?
Sri Sri nos lembra que "a paz é a sua natureza inata; não pode se afastar de você. É por isso que significa tanto estar em paz consigo. Nós sentimos que queremos estar em paz conosco. Você é a paz". Auto perdão e yoga qual o "ponto de encontro"?