

Colaboração: Celso Garrefa, Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

11° PRINCÍPIO BÁSICO - **ORGANIZADOR**

A exigência na disciplina tem o objetivo de ordenar e organizar a nossa vida e a de nossa família.

*1ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU***

A convivência com um dependente do álcool ou de outras drogas é um dos principais fatores capazes de desorganizar o ambiente familiar. Mergulhada na codependência, a família costuma paralisar sua vida, desanimar e experimentar uma mistura de sentimentos profundos; mas é preciso reagir, retomar o equilíbrio, despertar do impacto paralisante que a descoberta do problema provoca e entrar em ação. Isso vai exigir muita disciplina e perseverança, pois, sem isso, não atingimos os nossos objetivos. Também é fundamental compreendermos que reverter esse processo leva tempo; por isso, é

importante valorizarmos cada progresso, sem desanimar ou desistir, afinal, disciplina é fazer aquilo que precisa ser feito, mesmo quando não estamos com vontade de fazer.

Partilha e Meta:

- O desafio que estou enfrentando ainda me provoca algum impacto paralisante?
- O que estou precisando exigir de mim, visando abandonar minha zona de acomodação?

Espiritualidade:

- “Lei da perseverança”
<https://www.contandohistorias.com.br/historias/2006450.php>

*2ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e o **OUTRO***

Quando abordamos a exigência em relação ao outro, parece que estamos falando em imposição - e de fato o é -, mas não uma imposição sem fundamentos; tendo em vista que devemos exigir dele apenas aquilo que é sua obrigação, seu dever. E, sendo uma exigência, ela deve ser transmitida com postura séria e firme, porém, sem abusar da autoridade, não impondo com estupidez, arrogância ou agressividade. Lembrem-se do Programa Amor-Exigente e observem que a exigência está ligada ao amor e não desassociada dele; portanto, ao impor aquilo

que é uma obrigação, um dever, devemos fazê-lo com equilíbrio, coerência, consciência e responsabilidade.

Partilha e Meta:

- Quando preciso exigir algo de alguém, consigo fazê-lo ou tenho dificuldades?
- Qual meta posso adotar para exigir do outro a colaboração na organização familiar?

Espiritualidade:

- “Lei do caminhão de lixo”.
<https://www.contandohistorias.com.br/historias/2006459.php>

3ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e a **SOCIEDADE**

Vivemos em uma comunidade recheada de regras e horários estabelecidos, seja em nosso trabalho, seja nas reuniões das quais participamos, seja nas obrigações assumidas e devemos nos organizar para nos ajustarmos aos diversos compromissos diários e isso não se consegue sem disciplina. Na ausência da disciplina, adotamos a pressa, levantamos em cima do horário de trabalho, tomamos o café da manhã correndo e saímos em disparada para não chegarmos atrasados. Precisamos organizar melhor o nosso tempo, disciplinando-nos para acabar com a pressa, pois, na correria, podemos nos

atrasar ou correr riscos desnecessários. Podemos anotar os horários dos compromissos e planejar com antecedência o tempo necessário para chegar, sem atraso, e realizar um deslocamento com tranquilidade e segurança. Enfim, viver com pressa nos impede de viver.

Partilha e Meta:

- Como eu estou organizando o meu tempo?
- Qual meta assumir para me disciplinar em relação ao meu tempo?

Espiritualidade:

- “Nada acontece por acaso”.
<https://www.contandohistorias.com.br/historias/2004171.php>

4ª SEMANA - Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

**“Não usar os grupos onde você está inserido para obter vantagens individuais de qualquer natureza”
-HONESTIDADE.**

Nos anos 70, havia uma propaganda de cigarros em que um famoso jogador da época citava uma frase que ficou marcada ao longo do tempo. Dizia ele, com um cigarro entre os dedos: “Gosto de levar vantagem em tudo, certo?” A propaganda é antiga, mas a ideia de levar vantagem, de aproveitar de situações para benefício próprio continua muito presente nos dias atuais. Exemplos não nos faltam: desde oferecer dinheiro para levar vantagem sobre o concorrente, estrondar o som, sem se preocupar com o outro, fazer caridade apenas

para se exibir nas redes sociais, aproximar-se de grupos por interesses pessoais. Nos grupos de apoio do Programa Amor-Exigente, não podemos aceitar tais atitudes. Aqueles que preservam em si a famosa lei do “levar vantagem em tudo” ainda não estão preparados e não possuem perfil para voluntário deste programa, certo?

Partilha e Meta:

- Qual é o meu interesse em participar dos grupos de apoio?
- Qual meta vou assumir para não fazer uso do grupo de forma egoísta e individualista?

Espiritualidade:

- Espiritualidade: “A gota”.
<https://leouve.com.br/geral/cotidiano/mensagem-do-dia-a-gota>