A Mochila Mais Leve

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ligação ao Texto Bíblico

O jovem rico parte triste porque não consegue libertar-se do peso das suas seguranças.

Muitas vezes transportamos "mochilas invisíveis" feitas de preocupações, comparações, ressentimentos ou necessidades de reconhecimento.

Este compromisso convida a identificar e aliviar alguns desses pesos.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Promover autoconhecimento.

• Favorecer o desapego emocional.

• Desenvolver maturidade interior.

• Descobrir aquilo que verdadeiramente importa.

Como Realizar

Durante uma semana cada participante escolhe uma destas atitudes para trabalhar:

• deixar de se comparar constantemente;

• deixar de responder imediatamente a todas as mensagens;

• não procurar aprovação em tudo o que faz;

• evitar críticas e comentários negativos;

• libertar-se de um ressentimento.

No final de cada dia deverá registar num caderno:

• dificuldades;

• conquistas;

• aprendizagens.

Critérios de Avaliação

• Regularidade do compromisso.

• Capacidade de identificar mudanças concretas.

• Grau de consciência adquirido.

Questões para Revisão

• Qual era o peso que transportava?

• Sinto-me mais leve?

• O que aprendi sobre mim?

• O que desejo continuar a trabalhar?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

Ajudar os jovens a escolher desafios realistas.

O compromisso deve ser exigente, mas alcançável.

Importa valorizar os progressos mais do que os resultados perfeitos.