O Desafio dos Sete Desapegos

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ligação ao Texto Bíblico

O jovem rico deseja seguir Jesus, mas descobre que existe algo que ocupa demasiado espaço no seu coração. O problema não são os bens em si mesmos, mas a incapacidade de viver livremente sem eles.

Este compromisso permite experimentar, de forma concreta, que a liberdade cresce quando deixamos de depender de certas coisas para sermos felizes.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Desenvolver liberdade interior.

• Tomar consciência de dependências e hábitos.

• Descobrir novas formas de viver o tempo.

• Experimentar que o essencial nem sempre coincide com o mais desejado.

Como Realizar

Cada jovem escolhe uma realidade da qual se sente particularmente dependente:

• telemóvel;

• videojogos;

• redes sociais;

• séries;

• compras;

• doces;

• necessidade constante de aprovação.

Durante sete dias compromete-se a reduzir significativamente ou suspender esse hábito durante um período previamente definido.

O tempo libertado deverá ser utilizado numa atividade construtiva:

• leitura;

• caminhada;

• oração;

• conversa;

• apoio a alguém;

• atividade criativa.

Critérios de Avaliação

No final da semana o jovem deverá conseguir identificar:

• o que lhe custou mais;

• o que descobriu sobre si próprio;

• o que ganhou com a experiência;

• se pretende manter alguma mudança.

Questões para Revisão

• O que senti quando deixei essa realidade?

• Descobri alguma dependência?

• Em que momentos senti maior liberdade?

• Houve algo que me surpreendeu?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

Não transformar o compromisso numa experiência de culpa.

O objetivo não é demonizar objetos, tecnologias ou gostos pessoais.

O foco deve estar na liberdade interior e na capacidade de escolher conscientemente.