Antes de Decidir

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ligação ao Texto Bíblico

José encontra-se perante uma das situações mais difíceis da sua vida. Poderia reagir impulsivamente, movido pela mágoa, pelo medo ou pela pressão social. Em vez disso, faz algo raro: pára, escuta, reflete e só depois decide.

Este compromisso convida os jovens a experimentar a sabedoria de não decidir tudo imediatamente.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Desenvolver discernimento.

• Aprender a refletir antes de agir.

• Melhorar a gestão emocional.

• Descobrir o valor do silêncio nas decisões.

Como Realizar

Durante uma semana, sempre que surgir uma situação que provoque reação imediata, o participante compromete-se a fazer uma pausa consciente antes de responder.

Por exemplo:

• responder a uma mensagem difícil;

• reagir a uma crítica;

• entrar numa discussão;

• tomar uma decisão importante;

• publicar algo nas redes sociais.

A pausa deve durar pelo menos cinco minutos.

Depois decide de forma mais refletida.

Critérios de Avaliação

• Número de situações em que conseguiu fazer a pausa.

• Diferença entre a reação inicial e a resposta final.

• Aprendizagens realizadas.

Questões para Revisão

• Em que situações foi mais difícil parar?

• O que mudou quando dei tempo à decisão?

• Evitei algum conflito?

• O que aprendi sobre mim?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

Vivemos numa cultura de respostas imediatas.

É importante ajudar os jovens a descobrir que maturidade não é reagir depressa, mas responder bem.