

**INSTITUTO DO JOVEM**



**MOCIDADE ESPÍRITA**

**Vivendo em Família**

# Sumário

---

<b>Apresentação .....</b>	<b>3</b>
<b>Passaporte .....</b>	<b>5</b>
<b>1.Conhece-te a ti mesmo .....</b>	<b>7</b>
<b>2.Planejando o seu futuro .....</b>	<b>8</b>
<b>3.Autoavaliação da primeira semana .....</b>	<b>9</b>
<b>4.Autoavaliação da segunda semana .....</b>	<b>11</b>
<b>5.Autoavaliação da terceira semana .....</b>	<b>13</b>
<b>6.Autoavaliação da quarta semana .....</b>	<b>15</b>
<b>7.Autoavaliação da quinta semana .....</b>	<b>17</b>
<b>8.Reavaliação da Reforma íntima .....</b>	<b>19</b>
<b>9.Autoavaliação da sexta semana .....</b>	<b>21</b>
<b>10.Autoavaliação da sétima semana .....</b>	<b>23</b>
<b>11.Autoavaliação da oitava semana .....</b>	<b>24</b>
<b>12.Autoavaliação da nona semana .....</b>	<b>25</b>
<b>13.Autoavaliação da décima semana .....</b>	<b>27</b>
<b>14.Avaliação do fim do semestre .....</b>	<b>29</b>
<b>Sustentáculo Doutrinário .....</b>	<b>30</b>

# Apresentação

**Bem vindo a bordo!**

**A partir de agora todas as semanas estaremos juntos!**

**Sou seu Diário de Bordo, e de hoje em diante vou auxiliar em sua Reforma Íntima, propondo atividades reflexivas e avaliações semanais em torno da vida em família!**

**Levando-o à reflexão salutar sobre a busca da compreensão e a verdadeira felicidade no lar.**

**Lembre-se amigo jovem:**

**“O Lar é o coração do organismo social.**

**Em casa, começa nossa missão no mundo.**

**Entre as paredes do templo familiar, preparamo-nos para a vida com todos.”**

Scheilla (Espíritos Diversos, *Luz no lar*, 8. ed., p. 33).



# Passaporte

Identifique-se



Nome: \_\_\_\_\_

Data de nasc.: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ Ano Escolar: \_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Família: Pai: \_\_\_\_\_

Mãe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_

Centro Espírita: \_\_\_\_\_

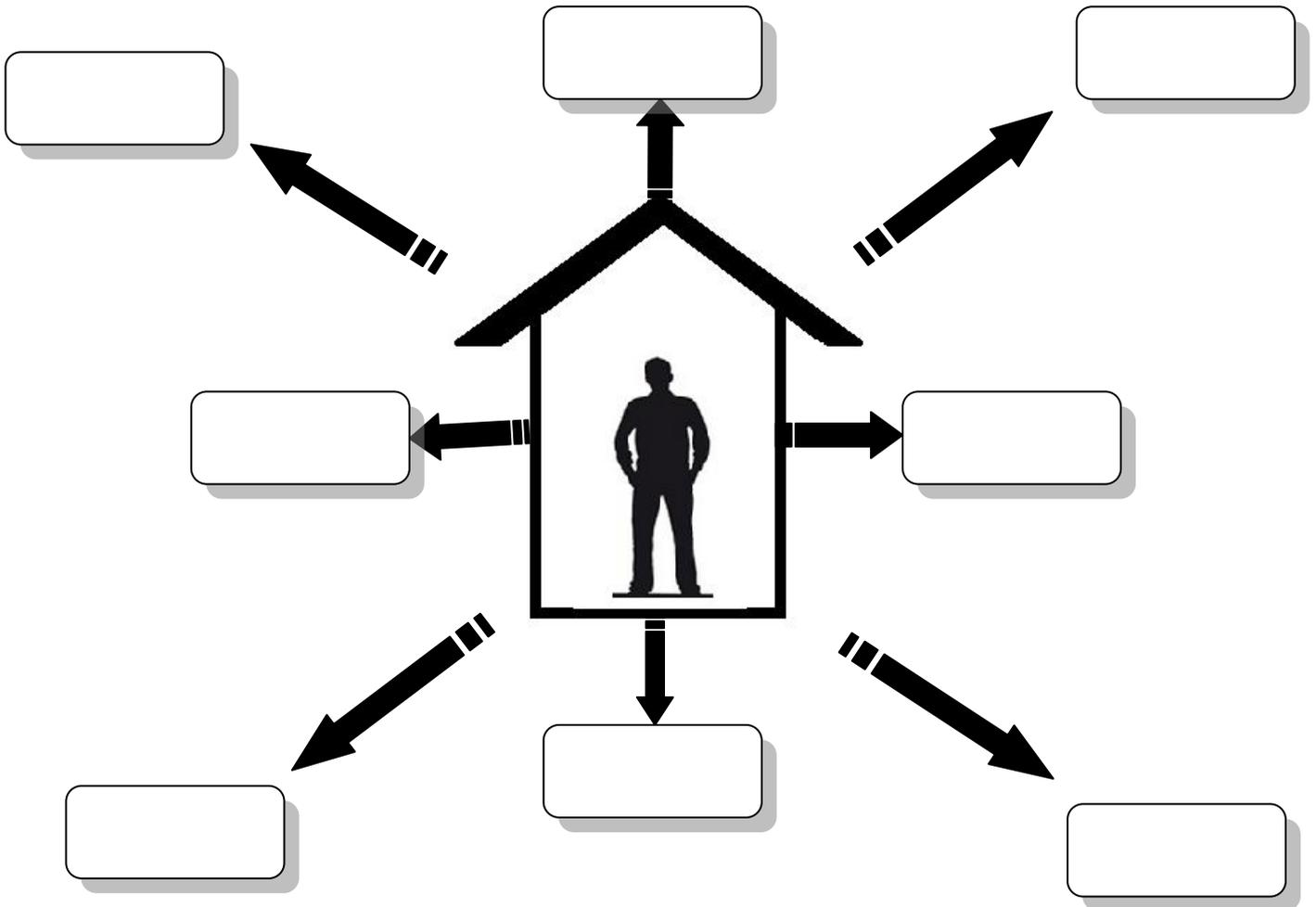
Mocidade: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

## Passaporte:

---

Represente na figura a sua família. Os quadrados próximos a você são aqueles familiares que você tem maior convivência e afinidade, e os quadrados mais distantes representam os familiares com quem você possui pouca convivência ou menos afinidade.



“A família consanguínea é uma reunião de almas em processo de evolução, reajuste, aperfeiçoamento ou santificação.”

(André Luiz, *Nos domínios da mediunidade*, 17. ed., p. 289).

# 1. Conhece-te a ti mesmo

---

“O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual.” (Allan Kardec, *O livro dos Espíritos*, 83. ed., perg. 919).

“O colégio familiar tem suas origens sagradas na esfera espiritual. Em seus laços, reúnem-se todos aqueles que se comprometeram, no Além, a desenvolver na Terra uma tarefa construtiva de fraternidade real e definitiva.” (Emmanuel, *O consolador*, 26. ed., perg. 175).

Para começar precisamos nos conhecer no relacionamento com nossos familiares. Que tal pensar como anda esse relacionamento com cada um de nossa família? Preencha o quadro abaixo descrevendo como é o seu relacionamento com cada um e, no final, dê uma nota para cada relacionamento:

(de 0 a 10, seguindo as orientações da tabela abaixo do quadro)

FAMILIAR	Como é meu relacionamento?	Dificuldades que ainda possuo em relação a este familiar	Afinidades que já desenvolvi na relação com este familiar	NOTA

**0 - 1** Tenho muita dificuldade com este familiar, constantemente brigamos e não conseguimos manter uma conversa tranquila.

**2 - 3** Tenho dificuldades com este familiar, temos defeitos e atitudes que ainda nos afastam.

**4 - 6** O relacionamento é difícil, mas conseguimos por meio do diálogo resolver os problemas de relacionamento.

**7 - 8** Nossa relação é equilibrada, somos companheiros nas atividades comuns. O diálogo é sincero e recíproco, apesar de ainda termos pequenos desentendimentos.

**9 - 10** O relacionamento com este familiar é harmonioso e nossas atitudes um com o outro são sempre de amor e carinho. Através do diálogo e da sinceridade procuramos resolver qualquer problema que venha a aparecer.

## 2. Planejando o seu futuro

---

“E por mais inquietante se nos afigure a experiência no educandário doméstico, guardemos, dentro dele, extrema devoção ao dever, perdoando e ajudando, compreendendo e amparando sem descansar, pois somente aquele que se engrandeceu, entre as quatro paredes da própria casa, é que pode, em verdade, servir à obra de Deus no campo vasto do mundo.”

(Emmanuel, *Religião dos Espíritos*, 13. ed., p. 30).

Na semana passada você refletiu sobre como está o seu relacionamento com seus familiares. Agora está na hora de pensar e planejar como quer que estas relações sejam daqui pra frente!

Por isso, dê uma revisada nas suas anotações anteriores e preencha o quadro abaixo:

FAMILIAR	O que quero melhorar na minha relação com este familiar?	Virtudes e ações que pretendo desenvolver, este semestre, na minha relação com este familiar...

### 3. Autoavaliação – 1ª semana

#### Reflexão da Semana: DIÁLOGO

“O diálogo honesto, em clima de confiança fraterna, enseja resultados profícuos em qualquer tentame da experiência humana.”

(Diversos espíritos, *Terapêutica de emergência*, 2. ed., p. 130).

#### Exercício semanal:

Marque um X nas atitudes que normalmente você tem em seu lar:



5( ) Em meu lar o diálogo é sempre sincero e afetuoso. Resolvemos os conflitos através da conversa fraterna e planejamos juntos nossos projetos para o futuro. Procuramos sempre compartilhar nossos sentimentos em relação ao outro e as dificuldades que enfrentamos juntos.

4( ) Mantemos um diálogo aberto no lar, porém evitamos conversar sobre sentimentos e/ou em alguns assuntos não conseguimos chegar a um acordo pacífico.

3( ) Normalmente converso só coisas da rotina da casa e da família (ex: A que horas o almoço vai ficar pronto?, vou sair a tarde!, como estão as notas na escola, etc.). Não gosto de conversar sobre assuntos pessoais com minha família.

2( ) Não gosto de conversar com ninguém. Entro em casa calado e saio calado.



1( ) Em geral as conversas sempre partem para discussão e briga, meus pensamentos são muito diferentes e não costumo aceitar a opinião dos outros. Acho que meus familiares não me entendem.

Você tem utilizado o diálogo para promover uma maior aproximação entre você e seus familiares? Se não, o que fazer para mudar esta situação?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Avaliação da Meta da Semana

Em relação à meta desta semana, você:



Lembrei da meta e consegui cumpri-la.



Lembrei da meta , mas não consegui cumpri-la.



Não lembrei da meta

Se necessário, estabeleça uma meta para esta semana:

---

---

---

---

## 4. Autoavaliação – 2ª semana

### Reflexão da Semana: ALEGRIA

“Levantemos sorrindo, para o novo dia, que o Sol estará sorrindo para nós. [...] A alegria é um atributo da vida, de que o espírito pode fazer uso, e que nunca termina, mesmo usando-a durante toda existência. Quanto mais a damos, mais temos para dar.”

(Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 27).

### Exercício semanal:

Pinte o sorriso que corresponde a sua atitude nas atividades em família:

	Não gosto. Evito convívio em família.
	Apático. Vou apenas por obrigação
	Quando não tenho nada melhor para fazer com os amigos, não me importo de participar das atividades em família.
	Atividades em família para mim é sinônimo de felicidade. Curto cada momento.

Comente a sua atitude e estabeleça, se necessário, uma meta para melhorá-la:

---

---



### Avaliação da Meta da Semana

Em relação à meta desta semana, você:



Lembrei da meta e consegui cumpri-la.



Lembrei da meta, mas não consegui cumpri-la.



Não lembrei da meta

Se necessário, estabeleça uma meta para esta semana:

---

---



## 5. Autoavaliação – 3ª semana

### Reflexão da Semana: AMIZADE

“Já experimentaste fazer amizade com teus pais? Com teus irmãos, vizinhos e companheiros de aprendizado? Se não, procuras fazer, que essa intimidade, de um para com os outros e deles para contigo, são laços de luz que nos prendem, mas por amor, na sequência da fraternidade, abrindo caminhos para novas vidas físicas, indispensáveis para o nosso progresso.”

(Scheilla, Chão de rosas, 2.ed. p. 47)

### Exercício semanal:

Como está a sua relação de amizade com os seus familiares? Marque o desenho que corresponde à sua realidade:



Sou muito amigo(a) dos meus pais/familiares, confio muito neles e temos um relacionamento muito bom.



Lá em casa somos amigos, mas não me sinto a vontade em casa quando estou com meus amigos de fora.



Até tento ser amigo de meus pais/familiares, porém temos maneiras muito diferente de pensar. Prefiro as amizades da escola e da rua.



Normalmente me sinto sozinho(a) em casa.

Alguma vez você já se sentiu “sozinho” no lar, apesar de ter familiares ao redor? Pare e pense! Anote abaixo o que você pode fazer para tornar o relacionamento com seus familiares mais próximo:

---

---

---



## Avaliação da Meta da Semana

Como você se sentiu em relação à meta desta semana:



Muito feliz, consegui cumprir minha meta!



Apesar de não ter cumprido totalmente minha meta, estou me esforçando!



Muito triste, não me lembrei da meta durante a semana...

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

## 6. Autoavaliação – 4ª semana

### Reflexão da Semana: AMOR

“O Amor, sublime impulso de Deus, é a energia que move os mundos. Tudo cria, tudo transforma, tudo eleva. Palpita em todas as criaturas . Alimenta todas as ações.”

(João de Brito, Idéias e Ilustrações, 5. ed., p. 30)

### Exercício semanal:

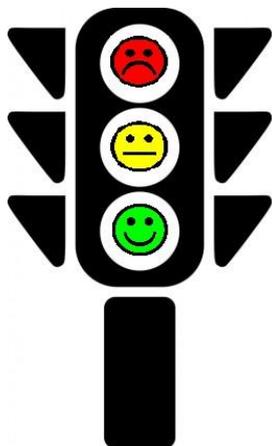
Avalie como está o seu sentimento de amor em relação aos seus familiares. Escreva o nome de cada familiar na tabela abaixo e marque um X na opção que melhor represente seu sentimento em relação a cada um deles:

Familiares	Sinto Amor por este familiar e costume demonstrar	Sinto Amor por este familiar, porém não costume demonstrar.	Ainda preciso desenvolver o sentimento de amor por este familiar.	O que pretende fazer para melhorar?



## Avaliação da Meta da Semana

Marque como foi sua atitude em relação à meta desta semana:



Pare! E pense melhor nas suas atitudes, afinal nem se lembrou da sua meta!

Atenção! Apesar de lembrar da meta, você não se esforçou para cumpri-la.

Siga! Você está no caminho certo, cumpriu sua meta desta semana!

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

## 7. Autoavaliação – 5ª semana

---

### Reflexão da Semana: OBEDIÊNCIA

“A obediência é lei divina, que abrange a existência das criaturas; sendo cristã, dá-nos força, por saber escolher o que se quer, recusando, com tranquilidade, o que não nos convém, sem violência ou desdém.

Os nossos pais se dispuseram a nos ajudar, e o fazem com os recursos que o Senhor lhes deu. Por que lhes negarmos a gratidão? No amanhã, por vezes, seremos pais, e esperaremos dos filhos, caso o tenhamos, a obediência e o amor.”

(Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 84).

### Exercício semanal:

A obediência é virtude que, se exercitada diariamente, pode nos render bons frutos. Você já parou para pensar nisso? Pinte os “frutos” que você deseja colher e liste os outros “bons frutos” que você poderá colher sendo obediente a seus pais:



\_\_\_\_\_ Sendo obediente ganharei a confiança de meus familiares, pois saberão que podem confiar em mim.



\_\_\_\_\_ Estudando, aproveito a oportunidade que minha família dá de estudar e futuramente serei um bom profissional.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



## Avaliação da Meta da Semana

Marque como foi sua atitude em relação à meta desta semana:

Estou em alta!  
Cumpri minha meta!



Estou em baixa!  
Não cumpri minha meta!

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

## 8. Reavaliação da Reforma Íntima

### Reflexão da Semana: FUNÇÃO DA FAMÍLIA

“A família é uma instituição divina cuja finalidade precípua consiste em estreitar os laços sociais, ensejando-nos o melhor modo de aprendermos a amarmos como irmãos.”

(Rodolfo Calligaris, Leis Morais, 8. ed., p. 115)

#### Exercício semanal:

Volte para as primeiras páginas do seu Diário de Bordo, dê uma boa olhada no quadro do “Conhece-te a ti mesmo” e “Planejando seu futuro”, veja o que já conquistou e aquilo que ainda precisa melhorar.

Reestabeleça novas metas:

FAMILIAR	O que já melhorei na minha relação com este familiar?	Quais são as virtudes e ações que já desenvolvi na minha relação com este familiar?



## Avaliação da Meta da Semana

Em relação à meta desta semana, você:



Lembrei da meta e consegui cumpri-la.



Lembrei da meta , mas não consegui cumpri-la.



Não lembrei da meta

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

## 9. Autoavaliação – 6ª semana

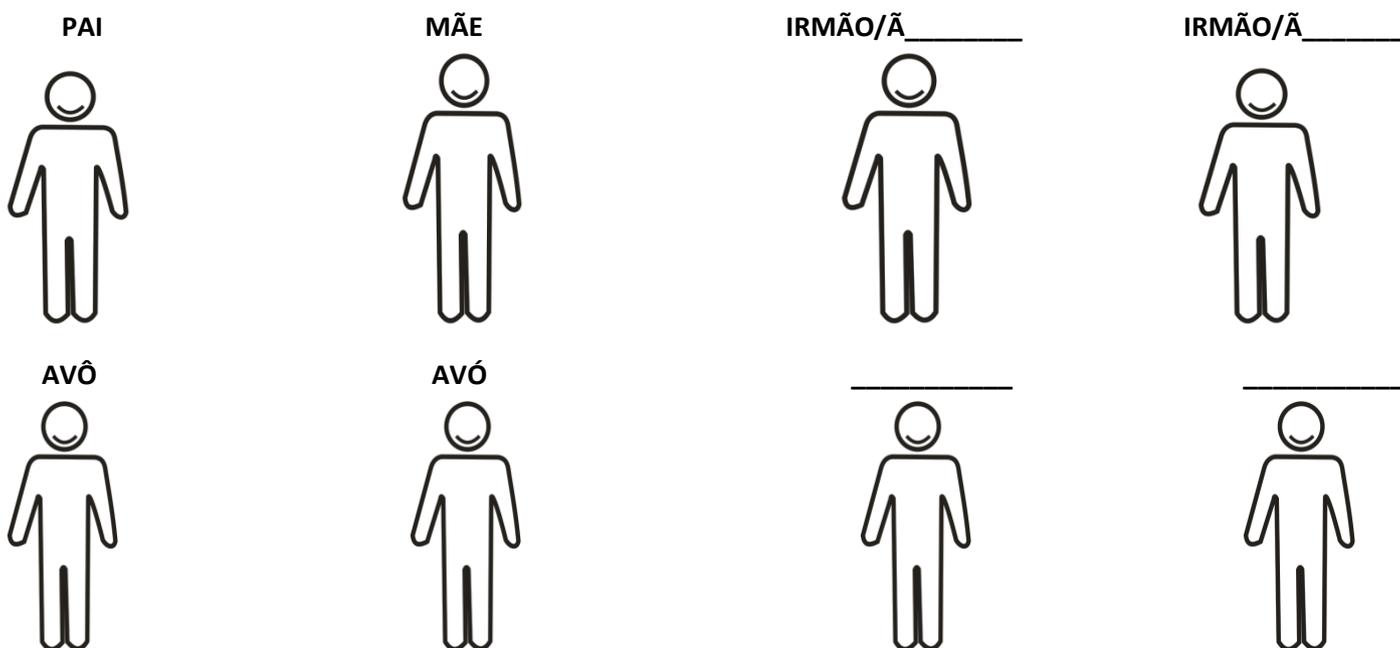
### Reflexão da Semana: PACIÊNCIA/PERDÃO

“Sede pacientes; a paciência é também uma caridade e deveis praticar a lei da caridade ensinada pelo Cristo, enviado de Deus. A caridade que consiste na esmola dada aos pobres, é a mais fácil das caridades; mas há uma bem mais penosa e, conseqüentemente, mais meritória: perdoar àqueles que Deus colocou sobre nosso caminho para serem instrumentos dos nossos sofrimentos e colocar a nossa paciência à prova.”

(Allan Kardec, O Evangelho segundo o Espiritismo, cap. IX, item 7., 124. ed).

#### Exercício semanal:

Pinte os bonequinhos, de acordo com a legenda, com a cor que melhor represente o seu relacionamento com cada membro de sua família:



**Vermelho:** Não tenho um bom relacionamento e nunca tenho paciência com esta pessoa.  
**Amarelo:** Me esforço, porém em geral não consigo ter paciência com esta pessoa.  
**Verde:** Nosso relacionamento é muito bom e sempre que preciso, tenho paciência com este familiar.

Se algum boneco foi pintado de vermelho ou amarelo, repense como tem sido seu relacionamento com este familiar e busque estabelecer uma meta para melhorar essa situação:

---

---

---



## Avaliação da Meta da Semana

Em relação à meta desta semana, você:



Lembrei da meta e consegui cumpri-la.



Lembrei da meta , mas não consegui cumpri-la.



Não lembrei da meta

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

## 10. Autoavaliação – 7ª semana

### Reflexão da Semana: GRATIDÃO

“Guarda os teus pais, se devotados e nobres, no bojo de tua gratidão e apreço, aos quais o Espiritismo te induz.” (Ivan de Albuquerque, Cântico da juventude, p. 38).

“Aprendam primeiro a exercer piedade para com a sua própria família e a recompensar seus pais, porque isto é bom e agradável diante de Deus.” – Paulo

(I Timóteo, 5:4)

### Exercício semanal:

Elabore três ações/attitudes que você irá colocar em prática essa semana para demonstrar sua **GRATIDÃO** a seus pais/familiares:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



### Avaliação da Meta da Semana

Como você se sentiu em relação à meta desta semana:



Muito feliz, consegui cumprir minha meta!



Apesar de não ter cumprido totalmente minha meta, estou me esforçando!

Muito triste,



não me lembrei da meta durante a semana...

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

## 11. Autoavaliação – 8ª semana

### Reflexão da Semana: CONFIANÇA

“Esforça-te para não mentir, principalmente dentro do lar. A mentira tirar-te-á a confiança de teus pais, irmãos e parentes. O que vale um moço que não merece a confiança dos que o cercam?”

(Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 78).

### Exercício semanal:

A mentira prejudica seu relacionamento dentro do lar? Como está sua conduta diante das atitudes descritas abaixo?

Quando faço algo errado, confesso e assumo as consequências dos meus atos.	<input type="checkbox"/> Sempre	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Nunca
Quando sei que meus pais não me deixarão ir a algum lugar que quero, saio e minto para onde estou indo.	<input type="checkbox"/> Sempre	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Nunca
Dou motivos para que meus pais confiem em mim	<input type="checkbox"/> Sempre	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Nunca
O que eu digo está de acordo com o que eu faço	<input type="checkbox"/> Sempre	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Nunca



### Avaliação da Meta da Semana

Marque como foi sua atitude em relação à meta desta semana:



Pare! E pense melhor nas suas atitudes, afinal nem se lembrou da sua meta!

Atenção! Apesar de lembrar da meta, você não se esforçou para cumpri-la.

Siga! Você está no caminho certo, cumpriu sua meta desta semana!

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

## 12. Autoavaliação – 9ª semana

---

### Reflexão da Semana: RESPEITO

“O mandamento ‘Honrai a vosso pai e a vossa mãe’ é uma consequência da lei geral de caridade e amor ao próximo, porque não se pode amar o próximo sem amar pai e mãe.[...] Deus quis mostrar com isso que, ao amor, é preciso acrescentar o respeito[...].”

(Allan Kardec, O Evangelho segundo o espiritismo, cap. XIV, item 1, 80. ed.).

#### Exercício semanal:

Preencha o quadro abaixo, anotando atitudes que você costuma ter no dia-a-dia no seu relacionamento com seus pais ou responsáveis:

Demonstro respeito quando...	Desrespeito meus familiares quando...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



## Avaliação da Meta da Semana

Marque como foi sua atitude em relação à meta desta semana:

Estou em alta!  
Cumri minha meta!



Estou em baixa!  
Não cumri minha meta!

Agora, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

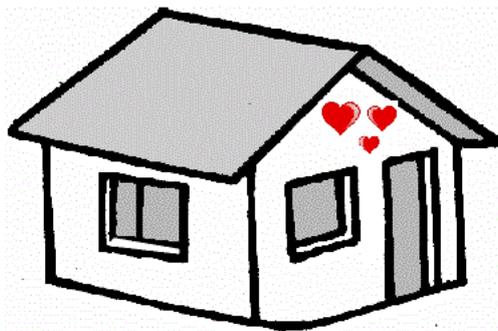
## 13. Autoavaliação – 10ª semana

### Reflexão da Semana: EVANGELHO NO LAR

“Quem cultiva o Evangelho em casa faz da própria casa um templo do Cristo.”

(André Luiz, Conduta espírita, 19. ed., p. 31).

#### Exercício semanal:



Realizo o Culto do Evangelho no lar?	SIM( ) NÃO( ) Por quê? _____ _____
Gosto do momento do Culto do Evangelho no lar?	SIM( ) NÃO( ) Por quê? _____ _____
Sempre estou presente no dia da realização do culto no lar?	SIM( ) NÃO( ) Por quê? _____ _____
Busco levar mensagens e aprendizados novos para o Culto do Evangelho no meu lar?	SIM( ) NÃO( ) Por quê? _____ _____
Participo do Evangelho no Lar? Faça comentários que contribuam para o aprendizado da família?	SIM( ) NÃO( ) Por quê? _____ _____



## Avaliação da Meta da Semana

Em relação à meta desta semana, você:



Lembrei da meta e consegui cumpri-la.



Lembrei da meta , mas não consegui cumpri-la.



Não lembrei da meta

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

---

---

---

## 14. Avaliação Final do Semestre

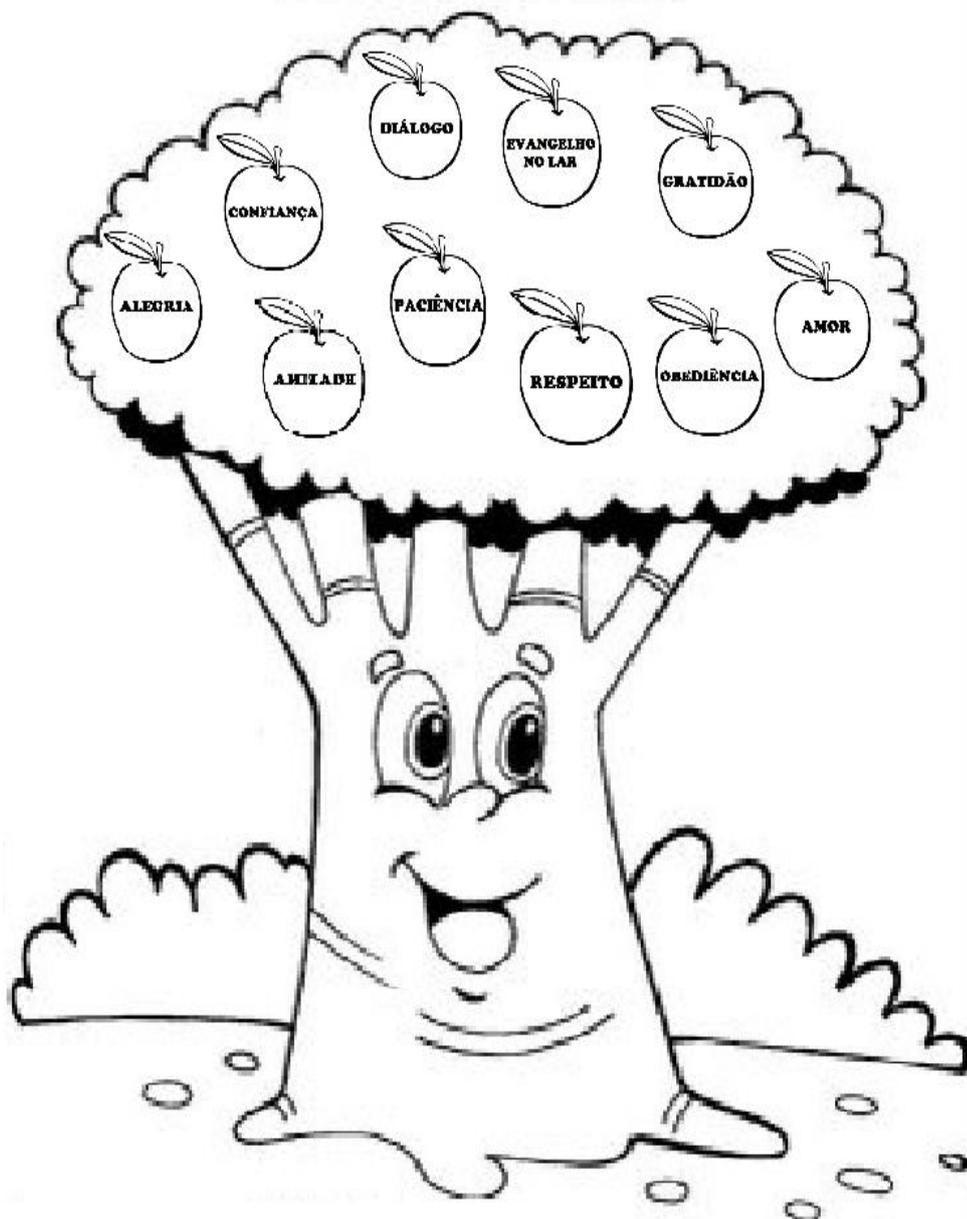
“O Lar é o coração do organismo social.  
Em casa, começa nossa missão no mundo.  
Entre as paredes do templo familiar, preparamo-nos para a vida com todos.”

Scheilla  
(Espíritos Diversos, Luz no lar, 8. ed., p. 33).

Chegamos ao final de mais um semestre, com muito aprendizado e ações buscando melhorar nossos sentimentos e atitudes perante nossa família. Chegou a hora de avaliar nossos resultados!

Na nossa atividade temos uma árvore, com todos os bons frutos que devemos cultivar no lar. Será que estamos amadurecendo esses frutos ou deixando-os verdes? Avalie de acordo com o seu amadurecimento, pintando os frutos que foram “trabalhados” durante esse semestre, conforme a legenda abaixo:

**Verde:** estes sentimentos ainda precisam amadurecer.  
**Laranja:** estes sentimentos já estão ficando maduros.  
**Vermelho:** estes sentimentos, são como os frutos maduros que já podem ser saboreados, no dia a dia.



### Diário de Bordo – Vivendo em Família

1. O Amor no lar ( Tereza Brito, Vereda Familiar, p. 17).
2. Começa a luta (Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 49).
3. Meus filhos (Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 147).
4. O balde (Wallace Leal V. Rodrigues, E para o resto da vida, p. 17).
5. Os sentimentos afloram (Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 57).
6. O casamento (Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 144).
7. O Bolo (Wallace Leal V. Rodrigues, E para o resto da vida, p. 65).
8. A Medalha (Wallace Leal V. Rodrigues, E para o resto da vida, p. 21)
9. O culto Cristão no lar (Néio Lúcio, Jesus no lar, 15. ed., p. 15).
10. O Carrinho (Wallace Leal V. Rodrigues, E para o resto da vida, p. 30)
11. O que penso de meus pais (Scheilla, Chão de rosas, 2. ed., p. 66).
12. Jesus levanta Sharon (Aura Celeste, Escuta meu filho, 8. ed., p. 13).