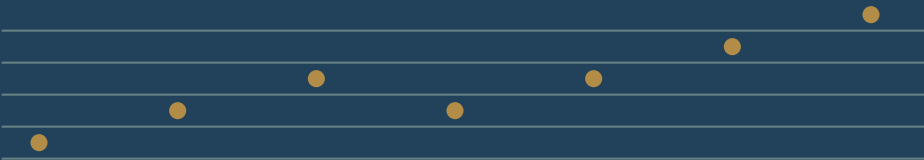


LIVROS DO REINO

VOLUME II

Arrependimento

Reconhecer o caminho. Escolher outra direção.



DUAS LEIS. UM REINO.

O Reino do Senhor já está aqui.

LIVROS DO REINO · VOLUME II

Arrependimento

Reconhecer o caminho. Escolher outra direção.

Primeira edição · Setembro de 2026

Coleção Livros do Reino

O Reino do Senhor

Um livro de reflexão, parábolas e prática. As histórias e situações foram compostas para esta coleção e não descrevem acontecimentos comprovados ou pessoas identificadas. Os exercícios são convites de leitura; não criam novas leis ou procedimentos de governo.

Os fundamentos são os apresentados nos textos do Reino. A coleção poderá receber novas edições, preservando o registro de suas mudanças.

thekingdom.one/livros/

Uma leitura que retorna.

Este livro não pede uma declaração de perfeição. Propõe olhar para escolhas, consequências e possibilidades de correção. Algumas páginas poderão trazer à memória erros seus; outras revelarão responsabilidades que você vinha assumindo sem serem suas. Não confunda humildade com aceitar toda acusação. A honestidade precisa reconhecer tanto a própria participação quanto os limites dela. O caminho existe para que a vida encontre outra direção, não para produzir uma identidade de condenação.

A cada parte, as ideias reaparecem em outra situação: primeiro como compreensão, depois como história, escolha, linguagem e prática. A imagem de escalas e oitavas é uma metáfora de composição. Não representa frequências, poderes ou uma hierarquia entre pessoas.

O EU que cresce ao longo das páginas é a voz de quem lê e examina as próprias escolhas. Não ocupa o lugar de Deus. Aproxima a pergunta: qual é a minha parte nisso?

A vida vem primeiro.

Arrepende-se não exige ferir a si mesmo, aceitar humilhação ou suportar violência como pagamento. Nenhum sofrimento provocado substitui o trabalho de interromper e reparar. Não procure alguém que recusou contato apenas para aliviar sua culpa. Uma mudança pode começar pelo respeito a esse limite. Se estiver em risco imediato ou pensando em machucar a si mesmo ou outra pessoa, deixe a leitura e procure ajuda imediata onde está.

Leia no seu ritmo. Você pode discordar, fazer perguntas, pular um exercício e voltar depois. Uma página escrita não conhece todas as condições da sua vida. Use-a como apoio à reflexão, sem substituir orientação profissional quando ela for necessária.

AS DUAS LEIS

1. Amar O Senhor Teu Deus sobre todas as coisas.
2. Amar o próximo como a si mesmo.

CUIDADO NA LEITURA

Se uma passagem trazer sofrimento intenso, faça uma pausa e procure apoio de confiança. Diante de risco imediato, priorize proteção e ajuda local. Você não precisa terminar o capítulo para cuidar da vida.

Palavras próximas. Escolhas diferentes.

Reconhecer e assumir tudo

Responder pela própria parte não significa carregar todos os atos de uma relação.

Remorso e direção

Sofrer pelo erro não muda automaticamente a escolha seguinte.

Contexto e desculpa

Compreender condições não exige apagar consequências.

Reparação e recompensa

Fazer sua parte não compra confiança nem aproximação.

Mudança e anúncio

Uma declaração precisa encontrar continuidade na prática.

Responsabilidade e autopunição

Destruir a si mesmo não realiza a reparação necessária.

Recomeço e apagamento

Mudar de direção preserva o aprendizado sobre o que aconteceu.

Leia em voltas.

Você pode seguir o livro desde o início ou escolher a parte que responde à sua necessidade. Os sete temas reaparecem nos fundamentos, nas parábolas, nas travessias, nas chaves, nas cenas, nos instrumentos e nas perguntas. A volta não promete uma resposta perfeita. Oferece outro ângulo para a mesma responsabilidade.

PARA COMPREENDER

Comece nos fundamentos. Leia sem obrigação de concordar rapidamente.

PARA ENXERGAR

Entre nas parábolas e nas cenas. Observe escolhas e consequências.

PARA PRATICAR

Use uma travessia ou um instrumento por vez, se fizer sentido para você.

PARA APROFUNDAR

Consulte as chaves e escreva sobre uma pergunta. As linhas são um convite, não uma prova.

PARA RETOMAR

No manual, procure uma situação e volte ao tema indicado pelo que precisa compreender.

UM TEMA, MUITAS APROXIMAÇÕES

Oito movimentos.

I Sete fundamentos

II Sete parábolas

III Quatorze travessias

IV Dicionário de setenta chaves

V Vinte e uma cenas

VI Quatorze instrumentos

VII Quarenta e nove perguntas

VIII Manual de consulta

O índice é clicável. O painel de marcadores do seu leitor de PDF também permite abrir partes e capítulos.

MOVIMENTO I

Sete fundamentos

Compreender o princípio antes de transformá-lo numa exigência sobre alguém.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

FUNDAMENTO 01

Parar para reconhecer

Arrepende-se começa quando a explicação já não consegue ocupar o lugar da verdade. Talvez o erro tenha nascido de pressa, medo, vaidade ou costume. Entender essas condições pode ajudar. Mas existe uma pergunta anterior à defesa: o que a minha escolha fez à vida que encontrou?

O Reino reconhece a imperfeição humana. Isso não transforma qualquer ato em inevitável nem faz da mudança uma humilhação. Reconhecer o caminho errado preserva a possibilidade de escolher outra direção. A primeira nota deste livro é uma pausa: antes de jurar que será diferente, olhar para o que aconteceu. Ninguém precisa se declarar perfeito para começar. Também não precisa esperar ser descoberto para admitir o que já sabe.

A PERGUNTA QUE FICA

Qual ação preciso reconhecer?

EU posso olhar para a minha escolha.

FUNDAMENTO 02

Sentir não basta para mudar

É possível sofrer por ter errado e continuar fazendo a mesma coisa. É possível lamentar a perda de uma vantagem sem reconhecer o sofrimento causado. O sentimento merece ser observado, mas a sua intensidade não é uma prova automática de mudança.

O arrependimento se aproxima da vida quando encontra uma direção: interromper, compreender, reparar e escolher de outro modo. As lágrimas podem estar presentes ou não. A pergunta não é quem demonstra mais dor, mas que responsabilidade consegue assumir. Voltamos ao reconhecimento, agora separando duas coisas que frequentemente se misturam: desejar que nada tivesse sido descoberto e desejar realmente deixar de produzir o dano. Essa diferença pode mudar tudo o que vem depois.

A PERGUNTA QUE FICA

O que exatamente estou lamentando?

EU posso olhar para a minha escolha.

FUNDAMENTO 03

Tirar o pé do caminho errado

Reconhecer um erro enquanto ele continua sendo repetido deixa a vida alheia esperando por uma mudança que nunca chega. Sempre que houver possibilidade, o primeiro compromisso concreto é interromper aquilo que produz o dano. Não é preciso compreender toda a própria história antes de parar uma mentira, corrigir uma informação ou respeitar uma recusa.

Há mudanças difíceis, que pedem apoio e reorganização. Admitir essa dificuldade é mais honesto do que prometer domínio total. Mas a dificuldade não deve servir como licença para continuar indefinidamente. A oitava sobe: já nomeei e já distingui o que sinto. Agora EU preciso olhar para aquilo que ainda faço. A direção escolhida só começa a existir quando alcança o próximo passo.

A PERGUNTA QUE FICA

O que ainda está acontecendo?

EU posso olhar para a minha escolha.

FUNDAMENTO 04

Reparar sem comprar a resposta

Quem se arrepende pode desejar ser recebido imediatamente. Mas a outra pessoa não existe para aliviar o desconforto de quem errou. Ela pode precisar de tempo, distância ou silêncio. Uma reparação responsável reconhece essa liberdade.

O pedido de desculpas se torna mais claro quando nomeia a ação, reconhece a consequência e oferece o que pode ser feito. Não precisa exigir uma resposta favorável para continuar verdadeiro. Também não deve transformar recursos, presentes ou sofrimento em moeda de perdão. A volta ao tema ganha uma exigência nova: EU não controlo a recepção da minha mudança. Posso oferecer responsabilidade; não posso comprar confiança. A vida do outro continua pertencendo a ele, inclusive quando eu gostaria muito de voltar a fazer parte dela.

A PERGUNTA QUE FICA

O que minha oferta realmente repara?

EU posso olhar para a minha escolha.

FUNDAMENTO 05

Deixar a mudança atravessar os dias

Uma decisão pode ser tomada num instante; sua consistência aparece em muitas situações. Não basta agir de outro modo apenas quando o assunto está sendo discutido. A mudança precisa chegar ao dia comum, ao cansaço, à contrariedade e à ocasião em que ninguém observa.

Isso não exige prometer que nunca mais haverá erro. Exige responder com honestidade quando ele aparece e rever o que não está funcionando. O caminho não é uma prova de perfeição. É uma responsabilidade que continua. Nesta oitava, EU observo menos a grande declaração e mais os pequenos compromissos. Se a mudança depende de aplauso constante, ainda estou entregando sua sustentação ao outro. O arrependimento amadurece quando a nova direção começa a ter valor também no silêncio.

A PERGUNTA QUE FICA

Que compromisso cumpro sem ser lembrado?

EU posso olhar para a minha escolha.

FUNDAMENTO 06

Corrigir sem destruir a si mesmo

A frase eu errei abre uma tarefa. A frase eu não tenho valor tenta encerrar uma vida numa conclusão. O arrependimento precisa da primeira sem transformar a segunda em condição de sinceridade. A dignidade não desaparece quando uma escolha precisa ser corrigida.

Isso não é licença para aliviar a própria responsabilidade. Ao contrário: permanecer capaz de agir torna possível reparar, aprender e sustentar mudanças. Humilhar a si mesmo pode ocupar o lugar do trabalho que ainda falta. EU preciso reconhecer minha parte sem inventar uma sentença sobre tudo o que sou. EU não posso exigir o perdão alheio; também não preciso destruir minhas condições de viver para demonstrar que compreendi. A correção serve à vida, inclusive à vida de quem precisa corrigir-se.

A PERGUNTA QUE FICA

Que frase uso para me condenar?

EU posso olhar para a minha escolha.

FUNDAMENTO 07

Escolher novamente a direção

O arrependimento não termina numa identidade de alguém que um dia se arrependeu. Ele permanece disponível como capacidade de reconhecer o desvio e corrigir a rota. A mesma pergunta volta em contextos diferentes: isso honra O Senhor Teu Deus e respeita a vida do próximo como desejo que a minha seja respeitada?

As voltas anteriores não foram uma escada de superioridade. Foram aproximações da responsabilidade. EU reconheço. EU interrompo. EU reparo o que posso. EU respeito uma recusa. EU aceito aprender. A repetição ganha sentido quando cada frase encontra uma ação nova. Não se trata de anunciar que nunca mais haverá erro. Trata-se de não fazer da imperfeição um lugar confortável para permanecer sem escolha. O próximo passo ainda pode mudar a direção.

A PERGUNTA QUE FICA

Que direção minhas ações mostram hoje?

EU posso olhar para a minha escolha.

MOVIMENTO II

Sete parábolas

Ver a escolha acontecer numa história. As parábolas são ficções para reflexão.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

PARÁBOLA 01

A placa virada

Um responsável pela estrada colocou uma placa ao contrário. Viajantes seguiram para uma encosta e precisaram voltar. Quando ouviram suas reclamações, ele explicou que estava cansado, que o poste era torto e que a tinta havia acabado.

Uma criança perguntou se, enquanto conversavam, outras pessoas continuavam lendo a placa. Ele olhou para a estrada e viu um novo grupo se aproximando.

Virou a indicação antes de terminar sua defesa. Depois voltou para escutar os prejuízos e compreender o que precisava corrigir no trabalho. O cansaço continuou sendo verdadeiro. O poste também continuou torto. Mas nenhum desses fatos exigia manter a seta apontando para o lugar errado. A mudança começou no instante em que a realidade recebeu prioridade sobre a necessidade de parecer inocente.

VOLTE AO TEMA

Parar para reconhecer

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

PARÁBOLA 02

A chuva e a semente

Um agricultor lamentava todas as tardes uma colheita perdida. Molhava a terra com longas explicações e dizia que ninguém sentia aquele fracasso como ele. O vizinho o ouviu por muitos dias.

Quando chegou a época de plantar, perguntou onde estavam as sementes novas. O agricultor ainda guardava as mesmas, estragadas, esperando que a intensidade do seu pesar as transformasse.

Juntos abriram o saco e separaram o que podia ser usado. Depois estudaram o momento do plantio e a maneira de guardar a próxima colheita. O lamento não era falso. Apenas não podia fazer o trabalho da semente. Sentir a perda havia sido parte da história; preparar uma escolha diferente precisou se tornar outra parte.

VOLTE AO TEMA

Sentir não basta para mudar

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

PARÁBOLA 03

O barco preso à margem

Um remador dizia querer atravessar o lago. Preparou mantimentos, estudou o vento e descreveu a outra margem com entusiasmo. Todos os dias remava até ficar cansado, mas voltava ao mesmo ponto.

Uma criança observou a corda que mantinha o barco preso ao cais. O remador respondeu que soltá-la seria uma mudança muito grande e que preferia ganhar força primeiro.

Ao fim de outra tarde, percebeu que o esforço não compensava a direção impedida. Pediu ajuda para organizar a saída, conferiu o barco e desfez o nó. A travessia continuou exigindo trabalho. Mas, pela primeira vez, o trabalho estava ligado ao movimento. Preparar-se importava; manter voluntariamente o nó também precisava ser reconhecido.

VOLTE AO TEMA

Tirar o pé do caminho errado

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

PARÁBOLA 04

A janela e o bilhete

Um menino quebrou a janela de uma oficina. Quando conseguiu o vidro novo, escreveu num bilhete: agora você precisa gostar de mim novamente. Entregou os dois ao dono.

O homem agradeceu o vidro e devolveu o bilhete. Explicou que a janela precisava ser consertada e que o afeto não podia ser instalado junto com ela.

O menino ficou decepcionado. Depois voltou para ajudar a recolher os fragmentos que ainda estavam no chão. Não recebeu uma promessa de amizade. Recebeu uma tarefa que correspondia ao que havia acontecido. Aprendeu devagar que uma reparação pode ser necessária e boa mesmo quando não produz o encontro imaginado por quem a oferece. Consertar a janela era sua parte. Abrir a porta continuava sendo escolha do outro.

VOLTE AO TEMA

Reparar sem comprar a resposta

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

PARÁBOLA 05

O sino e o telhado

Ao perceber que havia negligenciado o telhado de uma casa compartilhada, um homem tocou o sino da praça e prometeu que nunca mais entraria água. Todos ouviram. Alguns aplaudiram.

Na semana seguinte, ele encontrou uma telha solta. Não havia público, e subir exigia tempo. Pensou em esperar a próxima reunião para anunciar o cuidado que pretendia ter.

Lembrou então da família que dormia sob aquele ponto. Buscou a escada, verificou o que podia fazer e pediu ajuda onde não sabia consertar. Nenhum sino tocou naquela tarde. Quando choveu, o chão continuou seco. A promessa havia finalmente encontrado uma medida diferente do volume: a diferença que fazia na vida de quem dependia dela.

VOLTE AO TEMA

Deixar a mudança atravessar os dias

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

PARÁBOLA 06

O músico e a corda

Durante uma apresentação, um músico errou uma passagem. Ao sair do palco, quis cortar todas as cordas para provar a gravidade de sua falha. Seu professor perguntou como ele pretendia estudar sem instrumento.

Sentaram-se e tocaram devagar os poucos compassos em que a mão se perdera. Descobriram uma passagem mal aprendida e uma velocidade que ele ainda não sustentava.

O erro não se tornou belo por ter acontecido. Também não exigiu destruir a possibilidade de tocar novamente. Nos dias seguintes, o músico estudou, conversou com o grupo e aprendeu a pedir um ritmo adequado. A responsabilidade não esteve no gesto dramático de quebrar o instrumento, mas na disposição menos vistosa de voltar àquilo que precisava aprender.

VOLTE AO TEMA

Corrigir sem destruir a si mesmo

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

PARÁBOLA 07

O caminho e o marco

Uma viajante percebeu que seguia por uma estrada errada. Voltou até um marco de pedra, escolheu outro caminho e chegou ao destino. Em agradecimento, passou a visitar o marco todos os dias.

Com o tempo, deixou de observar as estradas. Acreditava que conhecer aquele ponto antigo bastaria para nunca mais se perder. Um dia, encontrou uma passagem fechada e permaneceu diante dela esperando que o caminho de antes continuasse aberto.

Então compreendeu: o marco lembrava uma escolha; não substituí a atenção necessária às escolhas seguintes. Levou consigo o aprendizado e voltou a olhar a paisagem. O arrependimento tinha sido verdadeiro naquele dia. Para continuar vivo, precisava permanecer como possibilidade de escutar, reconhecer e mudar também nos dias que ainda não conhecia.

VOLTE AO TEMA

Escolher novamente a direção

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

MOVIMENTO III

Quatorze travessias

Passar da ideia a um movimento possível, sem perder de vista a proteção da vida.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

TRAVESSIA 01

Descrever a escolha

Escreva uma ação sua sem adjetivos sobre quem você é. Dizer que omiti uma informação permite examinar uma escolha; dizer que sou um desastre transforma tudo numa frase sem saída.

PROTEÇÃO

Assuma apenas aquilo que corresponde à sua participação.

PARA REGISTRAR

O que fiz, deixei de fazer ou continuei fazendo apesar de perceber o efeito?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 02

Escutar a consequência

Se houver abertura e condições, ouça o que a pessoa atingida deseja dizer. Receber essa fala não exige concordar com toda interpretação, mas pede que você não a interrompa para recuperar a própria imagem.

PROTEÇÃO

Não procure contato que já foi recusado.

PARA REGISTRAR

Que consequência eu ainda não considerei porque estava ocupado me defendendo?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.*

TRAVESSIA 03

Perguntar o que lamento

Complete com honestidade: lamento o que fiz, lamento que tenham descoberto, lamento o que perdi. Mais de uma resposta pode existir; distingui-las evita chamar tudo pelo mesmo nome.

PROTEÇÃO

Não precisa inventar um sentimento admirável para começar uma atitude responsável.

PARA REGISTRAR

Se ninguém descobrisse, eu ainda desejaria interromper essa conduta?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 04

Dar direção ao sentimento

Escolha um gesto que reduza a repetição do erro. Ele pode ser pequeno, mas precisa alcançar a ação que você reconheceu, e não apenas aliviar momentaneamente sua vergonha.

PROTEÇÃO

Não substitua reparação por autopunição.

PARA REGISTRAR

O que ficará concretamente diferente depois desta reflexão?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 05

Identificar a continuidade

Pergunte o que, neste momento, ainda prolonga o erro: uma mensagem, uma omissão, um acesso indevido, uma informação falsa. Comece pelo que está ao seu alcance interromper.

PROTEÇÃO

Se não souber como mudar com segurança, procure ajuda apropriada em vez de improvisar uma promessa.

PARA REGISTRAR

Qual parte do dano continua acontecendo enquanto explico o passado?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 06

Mudar as condições

Observe situações que facilitam a repetição e organize uma alternativa: revisar antes de enviar, dividir uma responsabilidade ou sair de uma conversa que se torna agressiva.

PROTEÇÃO

Reorganizar condições não elimina sua responsabilidade pelas escolhas.

PARA REGISTRAR

O que preciso preparar para não depender apenas da força de uma intenção?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 07

Oferecer o possível

Relacione uma ação reparadora ao dano que você reconheceu. Seja específico sobre o que pode realizar e escute se essa oferta é desejada.

PROTEÇÃO

Não use a oferta como razão para insistir num contato recusado.

PARA REGISTRAR

A reparação atende uma necessidade real ou apenas a forma como quero ser visto?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 08

Aceitar uma resposta diferente

Considere antes do pedido que pode receber silêncio, dúvida ou recusa. Sua responsabilidade não desaparece porque a reação não foi aquela que esperava.

PROTEÇÃO

Respeitar a recusa também pode fazer parte da mudança.

PARA REGISTRAR

Consigo cumprir minha parte sem controlar a resposta de quem sofreu?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.*

TRAVESSIA 09

Escolher um compromisso pequeno

Defina algo que consiga repetir e que se relacione diretamente com a mudança necessária. Melhor um compromisso claro e acompanhado do que uma promessa total sem forma.

PROTEÇÃO

Não use um pequeno acerto para encobrir uma questão maior que continua ativa.

PARA REGISTRAR

Que atitude precisa existir também quando ninguém me lembra?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 10

Rever o que falhou

Se repetir uma conduta, reconheça sem esconder e examine o que precisa mudar no plano. Retomar responsabilidade é diferente de declarar que todo esforço perdeu sentido.

PROTEÇÃO

Não peça a quem foi atingido que trate cada repetição como se fosse a primeira.

PARA REGISTRAR

O que farei de diferente, além de repetir o mesmo pedido de desculpas?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 11

Trocar identidade por ação

Quando surgir uma condenação sobre toda a sua pessoa, procure a ação específica que está em discussão. Ela pode ser grave e ainda assim exigir uma resposta mais precisa do que eu sou apenas isso.

PROTEÇÃO

Precisão não é uma maneira de diminuir o sofrimento causado.

PARA REGISTRAR

Que responsabilidade fica mais clara quando abandono a condenação total?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 12

Manter condições de cuidado

Observe se você está usando privação, isolamento ou humilhação como prova de arrependimento. Procure uma forma de responder que preserve a capacidade de reparar e aprender.

PROTEÇÃO

Se estiver pensando em ferir a si mesmo ou alguém, interrompa o exercício e procure ajuda imediata no local onde está.

PARA REGISTRAR

O que preciso preservar em mim para continuar respondendo pelo que fiz?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 13

Reencontrar as duas perguntas

Diante de uma decisão, considere o efeito sobre a vida envolvida e a coerência com as duas leis. Não use a linguagem do princípio para evitar examinar a ação concreta.

PROTEÇÃO

Ninguém precisa afirmar que conhece a vontade de Deus sobre cada detalhe para escutar e agir com responsabilidade.

PARA REGISTRAR

Que efeito esta escolha terá sobre uma vida que não é a minha?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

TRAVESSIA 14

Deixar aberta a correção

Escolha uma maneira de receber observações sem prometer concordar com tudo. Escutar pode revelar algo que sua posição não permite enxergar sozinho.

PROTEÇÃO

Abertura à correção não exige aceitar humilhação ou controle.

PARA REGISTRAR

Como alguém pode me dizer que estou errado sem precisar me enfrentar como inimigo?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

MOVIMENTO IV

Dicionário de setenta chaves

Distinguir palavras que se parecem, mas conduzem a
decisões diferentes.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CHAVES 01 A 05

Parar para reconhecer

01. Reconhecimento

Ato de admitir uma escolha ou consequência sem depender de ser forçado a fazê-lo.

02. Escolha

Participação possível que precisa ser distinguida do que estava fora do seu controle.

03. Omissão

Ausência de uma ação ou informação que também pode produzir efeitos.

04. Efeito

Aquilo que uma conduta modifica na vida de outra pessoa ou na vida compartilhada.

05. Defesa

Tentativa de proteger a própria posição; pode impedir a escuta quando ocupa toda a conversa.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 06 A 10

Parar para reconhecer

06. Contexto

Condições que ajudam a entender um ato sem torná-lo automaticamente correto.

07. Honestidade

Disposição de incluir também o que não favorece a imagem que se deseja apresentar.

08. Escuta

Atenção às consequências relatadas, sem exigir que sejam narradas para seu conforto.

09. Pausa

Interrupção que abre espaço para olhar antes de repetir.

10. Consciência

Atenção à relação entre a própria ação e a vida que ela alcança.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 11 A 15

Sentir não basta para mudar

11. Remorso

Pesar pelo que aconteceu; pode abrir reflexão, mas não realiza sozinho a mudança.

12. Arrependimento

Reconhecimento que procura uma nova direção para as escolhas.

13. Vergonha

Dor ligada à exposição ou à imagem; não equivale automaticamente à responsabilidade.

14. Lamento

Expressão de perda ou pesar que precisa ser compreendida pelo que realmente lamenta.

15. Intenção

Direção desejada que ainda precisa encontrar forma nas ações.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 16 A 20

Sentir não basta para mudar

16. Demonstração

Sinal visível que não deve ser confundido com todo o processo interior.

17. Imagem

Maneira como se deseja ser visto, às vezes protegida acima da verdade.

18. Coerência

Aproximação entre o compromisso anunciado e o comportamento realizado.

19. Direção

Caminho que se começa a escolher depois de reconhecer o erro.

20. Gesto

Ação cujo valor depende também do efeito que alcança, não apenas da aparência.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 21 A 25

Tirar o pé do caminho errado

21. Interrupção

Parada de uma conduta que continua produzindo dano.

22. Hábito

Maneira repetida de agir que pode precisar de atenção e reorganização.

23. Condição

Circunstância que facilita ou dificulta uma escolha.

24. Alternativa

Resposta possível que precisa ser preparada além da rejeição ao comportamento antigo.

25. Limite

Contorno que impede transformar dificuldade pessoal em licença sobre outra vida.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 26 A 30

Tirar o pé do caminho errado

26. Apoio

Ajuda que amplia a capacidade de mudar sem transferir a responsabilidade.

27. Repetição

Retorno de uma conduta que precisa ser observado, não apenas lamentado.

28. Preparação

Organização necessária para que uma intenção encontre condições de acontecer.

29. Acompanhamento

Atenção ao que realmente muda com o passar das situações.

30. Compromisso

Responsabilidade que não depende de ser lembrada continuamente por quem sofreu.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 31 A 35

Reparar sem comprar a resposta

31. Reparação

Ação dirigida às consequências, sem garantia de reconciliação.

32. Oferta

Possibilidade apresentada ao outro, que precisa conservar a liberdade de aceitar ou recusar.

33. Pedido

Expressão de uma necessidade ou reconhecimento; não é ordem disfarçada.

34. Resposta

Manifestação que pertence ao outro e não pode ser previamente exigida.

35. Silêncio

Ausência de resposta que não autoriza insistência ilimitada.

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.*

CHAVES 36 A 40

Reparar sem comprar a resposta

36. Recusa

Limite que também precisa ser respeitado por quem deseja reparar.

37. Restituição

Devolução possível do que foi retirado, usado ou perdido por responsabilidade sua.

38. Aceitação

Acolhimento específico de algo, sem autorização automática para tudo.

39. Expectativa

Resultado desejado que não se torna obrigação alheia.

40. Liberdade

Condição que um pedido sincero precisa preservar na pessoa que o recebe.

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.*

CHAVES 41 A 45

Deixar a mudança atravessar os dias

41. Constância

Continuidade de atitudes que não depende apenas do momento da conversa.

42. Cotidiano

Lugar onde a mudança encontra tarefas e relações reais.

43. Coerência

Relação entre aquilo que se afirma e aquilo que se pratica.

44. Promessa

Compromisso que precisa considerar capacidade e condições.

45. Revisão

Exame do que falhou para alterar a forma de agir.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 46 A 50

Deixar a mudança atravessar os dias

46. Recaída

Retorno a uma conduta anterior que pede responsabilidade, não ocultação.

47. Persistência

Continuação de um esforço ajustado à realidade, sem garantia de perfeição.

48. Transparência

Disposição de informar o que precisa ser conhecido por quem é afetado.

49. Discrição

Capacidade de fazer o necessário sem transformar cada gesto em propaganda.

50. Sustentação

Condições que permitem manter a mudança além do entusiasmo inicial.

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.*

CHAVES 51 A 55

Corrigir sem destruir a si mesmo

51. Dignidade

Valor da vida que permanece mesmo quando uma conduta precisa de consequência e mudança.

52. Autopunição

Tentativa de pagar o erro por sofrimento próprio, que não substitui reparação.

53. Precisão

Capacidade de reconhecer a ação sem transformar tudo numa condenação indistinta.

54. Autoperdão

Disposição de continuar com responsabilidade, sem se fixar numa identidade de erro.

55. Cuidado

Preservação das condições de viver e responder pelas próprias escolhas.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 56 A 60

Corrigir sem destruir a si mesmo

56. Humildade

Reconhecimento de limites e necessidade de aprendizado.

57. Ajuda

Recurso que pode apoiar a responsabilidade sem realizá-la em seu lugar.

58. Valor

Aquilo que não se reduz ao acerto, à produtividade ou à aprovação recebida.

59. Aprendizado

Mudança de compreensão que precisa encontrar consequência na prática.

60. Inteiraza

Reconhecimento de uma história maior do que um único episódio, sem apagar esse episódio.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 61 A 65

Escolher novamente a direção

61. Retorno

Reencontro com a responsabilidade a partir de uma experiência nova.

62. Direção

Orientação que precisa continuar sendo examinada nas escolhas concretas.

63. Princípio

Referência que ganha sentido quando alcança a vida cotidiana.

64. Correção

Mudança de rota que não precisa esperar um fracasso total.

65. Abertura

Disponibilidade para considerar o que ainda não se enxergou.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

CHAVES 66 A 70

Escolher novamente a direção

66. Discernimento

Trabalho de distinguir situações, efeitos e responsabilidades antes de concluir.

67. Liberdade

Espaço de escolha que também carrega atenção às consequências.

68. Responsabilidade

Relação contínua com aquilo que se escolhe e com quem é afetado.

69. Recomeço

Continuação em outra direção, sem apagar o aprendizado anterior.

70. Vida

Razão para que o aprendizado se traduza em cuidado, e não em perfeição anunciada.

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

MOVIMENTO V

Vinte e uma cenas

Reconhecer o princípio no dia comum, onde uma atitude pode mudar a qualidade de um encontro.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CENA 01

A assinatura

Uma funcionária assinou um trabalho sem mencionar a equipe. Ao perceber o problema, pensou em dizer que todos já sabiam quem havia participado. Antes disso, corrigiu os créditos. A informação implícita não justificava a omissão explícita.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Procure uma correção que não dependa de provar que sua intenção era boa.

TEMA QUE RETORNA

Parar para reconhecer

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 02

O atraso repetido

Um homem tratava seus atrasos como detalhes. Quando ouviu que outra pessoa perdia descanso para esperá-lo, enxergou algo que o relógio sozinho não mostrava: seu tempo não era o único presente no compromisso.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Identifique quem absorve a consequência de uma conveniência sua.

TEMA QUE RETORNA

Parar para reconhecer

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 03

A frase completa

Ao contar uma discussão, alguém mencionou apenas a última resposta que recebeu. Durante a conversa, decidi incluir a ofensa que havia feito antes. A história ficou menos favorável a ele e mais próxima do que realmente precisava ser compreendido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Acrescente à sua narrativa a parte que você costuma deixar fora.

TEMA QUE RETORNA

Parar para reconhecer

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 04

As flores

Depois de uma discussão agressiva, alguém trouxe flores e evitou falar do que havia dito. A outra pessoa recebeu o gesto sem chamar aquilo de solução. O arrependimento precisaria alcançar a forma de conversar, não apenas a escolha do presente.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Observe se seu gesto toca o comportamento que precisa mudar.

TEMA QUE RETORNA

Sentir não basta para mudar

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 05

A postagem

Uma pessoa publicou um pedido de desculpas e passou o dia acompanhando as reações. Percebeu que sabia quantos elogios havia recebido, mas ainda não havia corrigido a informação falsa que motivara o pedido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Procure a tarefa que continua pendente depois da declaração.

TEMA QUE RETORNA

Sentir não basta para mudar

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 06

A vergonha silenciosa

Um rapaz reconheceu que havia prejudicado um amigo, mas não conseguia demonstrar emoção diante de outras pessoas. Ainda assim, devolveu o que devia e mudou seu comportamento. A responsabilidade não precisou de uma plateia para existir.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Não confunda expressão emocional visível com toda a verdade de uma mudança.

TEMA QUE RETORNA

Sentir não basta para mudar

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 07

O acesso

Depois do fim de uma relação, uma pessoa ainda consultava uma conta à qual tinha acesso antigo. Ao reconhecer a invasão, deixou de entrar e removeu as credenciais salvas. Não precisou esperar uma nova discussão para respeitar o encerramento daquela permissão.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Interrompa um acesso que já não corresponde ao consentimento atual.

TEMA QUE RETORNA

Tirar o pé do caminho errado

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 08

A informação

Uma notícia falsa continuava fixada num grupo mesmo depois de seu autor descobrir o erro. Ele receava a vergonha de corrigir. Ao finalmente atualizar a mensagem, impediu que a hesitação continuasse espalhando o problema.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Corrija onde a informação continua circulando.

TEMA QUE RETORNA

Tirar o pé do caminho errado

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 09

O volume da voz

Uma pessoa percebia que elevava a voz quando contrariada. Combinou consigo que faria uma pausa antes de continuar a discussão. O primeiro êxito não foi deixar de sentir irritação; foi impedir que ela se tornasse novamente intimidação.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Prepare uma saída respeitosa para o momento em que sua reação começa a ferir.

TEMA QUE RETORNA

Tirar o pé do caminho errado

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 10

O silêncio

Uma pessoa enviou um pedido de desculpas por um canal ainda permitido e não recebeu resposta. Em vez de multiplicar mensagens, interrompeu a insistência. A ausência de acolhimento não lhe dava um novo direito de invasão.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Não transforme o pedido em perseguição por uma resposta.

TEMA QUE RETORNA

Reparar sem comprar a resposta

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 11

A devolução

Um objeto foi devolvido com a exigência de que o episódio nunca mais fosse mencionado. A condição revelou uma tentativa de controlar a memória alheia. Ao retirar a exigência, quem devolvia finalmente separou reparação e conveniência pessoal.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Revise as condições escondidas na sua oferta.

TEMA QUE RETORNA

Reparar sem comprar a resposta

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 12

O conserto aceito

Uma pessoa aceitou o conserto de um prejuízo, mas não quis retomar a relação. Quem reparava sentiu tristeza e ainda assim cumpriu o combinado. O valor do gesto não desapareceu por não resultar em reconciliação.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Diferencie realizar uma reparação de obter uma recompensa emocional.

TEMA QUE RETORNA

Reparar sem comprar a resposta

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 13

A tarefa invisível

Depois de sobrecarregar outra pessoa, alguém assumiu parte das tarefas da casa. Nas primeiras semanas, anunciava cada realização. Com o tempo, percebeu que o cuidado compartilhado não precisava parecer um favor extraordinário.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Cumpra uma responsabilidade sem cobrar celebração por ela.

TEMA QUE RETORNA

Deixar a mudança atravessar os dias

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 14

O novo atraso

Uma pessoa voltou a se atrasar depois de prometer mudança. Em vez de esconder ou desistir, avisou, reconheceu o efeito e reviu um compromisso que estava aceitando sem condições de cumprir.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Corrija a organização que produz a promessa impossível.

TEMA QUE RETORNA

Deixar a mudança atravessar os dias

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 15

O acerto sem prêmio

Um trabalhador admitiu um erro antes que fosse descoberto. A admissão trouxe uma conversa difícil, não um elogio. Ainda assim, a equipe conseguiu corrigir o problema antes que crescesse. A honestidade não dependia da recompensa imediata.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Observe o valor de uma escolha além da reação que ela recebe.

TEMA QUE RETORNA

Deixar a mudança atravessar os dias

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 16

A ajuda recusada

Uma pessoa dizia que não merecia receber ajuda depois de errar. Ao aceitar apoio para reorganizar sua vida, percebeu que isso não apagava suas responsabilidades. Tornava mais possível cumpri-las.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Diferencie aceitar cuidado de se declarar livre das consequências.

TEMA QUE RETORNA

Corrigir sem destruir a si mesmo

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 17

A frase no espelho

Depois de uma discussão, alguém repetia que era uma pessoa impossível. Substituiu a frase por uma descrição: interrompi, gritei e não ouvi. Pela primeira vez havia três atitudes concretas sobre as quais trabalhar.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Transforme uma condenação total em ações que possam ser reconhecidas e revistas.

TEMA QUE RETORNA

Corrigir sem destruir a si mesmo

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 18

A culpa que não era sua

Um rapaz assumia toda a responsabilidade por uma relação em conflito. Ao separar as escolhas de cada pessoa, conseguiu reconhecer o próprio erro sem usar essa admissão para justificar o que havia sofrido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Não transforme responsabilidade em posse de todos os problemas.

TEMA QUE RETORNA

Corrigir sem destruir a si mesmo

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 19

O conselho novo

Um homem conhecido por mudar de vida percebeu uma conduta nova que precisava rever. Resistiu porque todos o tratavam como exemplo. Aceitar a observação significou permitir que sua história continuasse, em vez de virar uma imagem intocável.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Não use uma mudança antiga como proteção contra toda crítica presente.

TEMA QUE RETORNA

Escolher novamente a direção

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 20

A decisão compartilhada

Um grupo percebeu que uma regra informal estava prejudicando quem tinha menos tempo. Em vez de defender a regra por tradição, ouviu os afetados e a revisou. A correção não diminuiu a comunidade; tornou seu cuidado mais concreto.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Observe quem paga o custo de um costume que parece funcionar para você.

TEMA QUE RETORNA

Escolher novamente a direção

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

CENA 21

A nota seguinte

Uma pessoa terminou uma conversa reconhecendo que ainda precisava pensar. Não ofereceu uma promessa instantânea. No encontro seguinte, trouxe uma decisão concreta e explicou o que havia revisto. A pausa serviu ao trabalho, não ao adiamento indefinido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Quando pedir tempo, use-o para examinar e retorne com algo verdadeiro.

TEMA QUE RETORNA

Escolher novamente a direção

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.*

MOVIMENTO VI

Quatorze instrumentos

Organizar uma reflexão que possa encontrar uma atitude.
Nenhum exercício exige exposição pública.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

INSTRUMENTO 01

Relato sem retrato

APLICAÇÃO

Registre situação, ação e consequência em três frases. Evite definir o caráter de todos os envolvidos. Leia novamente procurando o que pode ser verificado.

CUIDADO

O objetivo é clareza, não fabricar uma confissão para satisfazer alguém.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 02

O trecho omitido

APLICAÇÃO

Conte o episódio por escrito. Depois pergunte qual parte mudaria a impressão de quem lê e foi deixada de fora. Acrescente-a com honestidade.

CUIDADO

Não use a inclusão do contexto para apagar a responsabilidade já reconhecida.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 03

Três motivos

APLICAÇÃO

Escreva o que deseja proteger: sua imagem, a relação ou a vida atingida.
Observe onde esses desejos se encontram e onde entram em conflito.

CUIDADO

Motivos misturados pedem honestidade, não uma declaração artificial de pureza.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 04

Depois das palavras

APLICAÇÃO

Liste o que você já disse e o que efetivamente fez desde então. Escolha uma diferença entre as duas listas para trabalhar primeiro.

CUIDADO

Não use a lista de acertos para exigir que alguém esqueça o dano.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 05

Interrupção concreta

APLICAÇÃO

Complete: deixarei de fazer esta ação; para isso, hoje alterarei esta condição.
Verifique depois se a ação realmente parou.

CUIDADO

Um compromisso vago como ser melhor não substitui uma mudança identificável.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 06

Plano para a repetição

APLICAÇÃO

Descreva uma situação recorrente. Escolha uma resposta alternativa e alguém a quem pedir apoio, se necessário. Reavalie após a próxima ocorrência.

CUIDADO

Não coloque sobre a pessoa atingida a obrigação de vigiar sua mudança.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 07

Pedido em três partes

APLICAÇÃO

Escreva o que fez, o efeito que reconhece e a ação que oferece. Leia retirando qualquer frase que imponha perdão, gratidão ou resposta.

CUIDADO

Nem todo pedido precisa ser enviado; respeite os limites de contato.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 08

Revisão da oferta

APLICAÇÃO

Pergunte o que a proposta repara, o que não repara e o que exige do outro.
Ajuste o que depende de uma liberdade que não é sua.

CUIDADO

Não prometa uma reparação impossível apenas para tornar a conversa mais fácil.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 09

Registro de coerência

APLICAÇÃO

Ao fim de uma situação relevante, anote o combinado, o que fez e o que precisa ajustar. Procure diferenças concretas, sem atribuir notas ao seu valor pessoal.

CUIDADO

O registro serve para aprender, não para provar superioridade moral.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 10

Revisão de promessa

APLICAÇÃO

Escolha uma promessa recorrente. Examine tempo, capacidade e ajuda disponível. Reformule-a para algo verdadeiro e converse sobre o impacto da mudança.

CUIDADO

Tornar a promessa realista não autoriza abandonar silenciosamente quem contava com ela.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 11

A frase que abre

APLICAÇÃO

Escreva uma condenação que costuma repetir. Substitua-a por uma ação específica e acrescente um próximo passo de cuidado ou reparação.

CUIDADO

Não troque honestidade por frases positivas que você não consegue reconhecer como verdadeiras.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 12

Rede de sustentação

APLICAÇÃO

Nomeie uma pessoa, um serviço ou um espaço confiável que possa ajudar na mudança. Defina um pedido concreto e respeite também a disponibilidade desse apoio.

CUIDADO

Apoio não deve ser usado para formar uma plateia contra quem sofreu.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 13

Balanço de direção

APLICAÇÃO

Registre uma escolha recente, a vida que ela afetou e o que faria de modo diferente hoje. Escolha um ajuste possível para a próxima situação.

CUIDADO

Não transforme toda revisão num julgamento sobre o valor da sua existência.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

INSTRUMENTO 14

Compromisso de retorno

APLICAÇÃO

Escreva a quem deseja escutar, o que precisa acompanhar e como retomará uma questão se perceber novo dano. Guarde como lembrete revisável.

CUIDADO

O compromisso é seu; não imponha a outra pessoa o dever de acompanhá-lo.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.*

MOVIMENTO VII

Quarenta e nove perguntas

Voltar para si com mais precisão. Não há nota, resultado ideal ou obrigação de responder tudo.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

PERGUNTAS 01 A 07

Parar para reconhecer

01. Qual ação preciso reconhecer?

02. O que omiti ao contar a história?

03. Quem absorveu a consequência?

04. Qual contexto explica sem justificar tudo?

05. Estou esperando ser descoberto?

06. Que fala evito ouvir?

07. O que já posso reconhecer hoje?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.*

PERGUNTAS 08 A 14

Sentir não basta para mudar

08. O que exatamente estou lamentando?

09. Eu mudaria sem ser observado?

10. Que consequência do outro reconheço?

11. Que tarefa ficou depois da desculpa?

12. Meu gesto alcança o dano?

13. Qual imagem estou tentando preservar?

14. O que faço quando não há plateia?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.*

PERGUNTAS 15 A 21

Tirar o pé do caminho errado

15. O que ainda está acontecendo?

16. Qual ação posso interromper hoje?

17. Que condição favorece a repetição?

18. Qual alternativa preparei?

19. Quem pode ajudar sem assumir meu lugar?

20. Como saberei que parei?

21. O que farei se a situação voltar?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

EU respeito a resposta que não controlo.

EU sustento a mudança no dia comum.

EU aprendo sem me reduzir ao erro.

PERGUNTAS 22 A 28

Reparar sem comprar a resposta

22. O que minha oferta realmente repara?

23. Ela foi solicitada ou é desejada?

24. Que condição estou impondo?

25. Aceito receber silêncio?

26. O que não posso prometer?

27. Estou respeitando o limite de contato?

28. Posso fazer o certo sem recuperar a relação?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

EU respeito a resposta que não controlo.

EU sustento a mudança no dia comum.

EU aprendo sem me reduzir ao erro.

PERGUNTAS 29 A 35

Deixar a mudança atravessar os dias

29. Que compromisso cumpro sem ser lembrado?

30. O que prometi sem condições reais?

31. Como ajo quando ninguém observa?

32. Que repetição precisa ser examinada?

33. O que alterei no meu plano?

34. Estou cobrando elogio pelo básico?

35. Qual responsabilidade seguirá comigo amanhã?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.*

PERGUNTAS 36 A 42

Corrigir sem destruir a si mesmo

36. Que frase uso para me condenar?

37. Qual ação ela esconde?

38. O que preciso reparar de verdade?

39. Estou chamando sofrimento de mudança?

40. Que apoio posso procurar?

41. Qual responsabilidade não pertence a mim?

42. Como continuar capaz de cuidar?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.*

PERGUNTAS 43 A 49

Escolher novamente a direção

43. Que direção minhas ações mostram hoje?

44. Quem é afetado pela minha escolha?

45. O que preciso ouvir novamente?

46. Uso um acerto antigo como defesa?

47. Que costume merece revisão?

48. Qual correção posso acolher sem me diminuir?

49. O que minha próxima escolha pode devolver à vida?

EU posso olhar para a minha escolha.

EU reconheço o efeito que ela produziu.

EU interrompo o que continua ferindo.

EU reparo o que está ao meu alcance.

EU respeito a resposta que não controlo.

EU sustento a mudança no dia comum.

EU aprendo sem me reduzir ao erro.

MOVIMENTO VIII

Manual de consulta

Uma consulta breve para reencontrar a direção e escolher por onde continuar.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CONSULTA 01

Quando percebo o erro antes dos outros

A descoberta alheia não precisa ser o início obrigatório da sua responsabilidade. Pergunte o que ainda pode ser interrompido e quem precisa receber uma informação correta. Admitir cedo não garante conforto, mas pode reduzir consequências e permitir uma resposta mais honesta.

A PERGUNTA DE AGORA

Que correção posso fazer antes de ser cobrado?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

CONSULTA 02

Quando só penso no que perdi

Talvez sua primeira dor seja pela relação, posição ou confiança que perdeu. Reconheça isso sem chamar automaticamente de preocupação com o outro. Acrescente à reflexão a vida atingida: o que ela perdeu, precisou suportar ou reorganizar? A responsabilidade cresce quando esse ponto também consegue entrar.

A PERGUNTA DE AGORA

O que aconteceu à outra pessoa além do que aconteceu comigo?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

CONSULTA 03

Quando continuo repetindo

Pare de medir a mudança apenas pela sinceridade da promessa. Observe o comportamento, as condições que o favorecem e a ajuda de que precisa. Uma nova repetição pede reconhecimento e revisão concreta. Não imponha à pessoa atingida o dever de receber cada episódio como se fosse o primeiro.

A PERGUNTA DE AGORA

O que meu plano ainda não está conseguindo mudar?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

CONSULTA 04

Quando quero pedir desculpas

Verifique se há permissão para o contato. Reconheça a ação e a consequência com palavras claras. Evite justificar tudo, exigir compreensão imediata ou transformar a própria dor no assunto principal. Uma oferta de reparação deve ser possível e não carregar exigência de perdão.

A PERGUNTA DE AGORA

Meu pedido deixa a outra pessoa livre para responder?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

CONSULTA 05

Quando a mudança não é reconhecida

Você pode desejar que alguém perceba seu esforço. Mas a memória do que aconteceu também existe. Sustente o que precisa ser diferente sem cobrar uma atualização imediata da confiança. A mudança não perde valor por ainda não produzir a relação que você deseja.

A PERGUNTA DE AGORA

Eu continuaria fazendo isso sem receber reconhecimento?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

CONSULTA 06

Quando me condeno por inteiro

Volte à ação específica. Qual escolha precisa de correção? Que consequência pede cuidado? Uma condenação total pode parecer rigorosa, mas deixar essas perguntas sem resposta. Preserve condições de viver, aprender e reparar. Procure apoio quando não conseguir separar responsabilidade e desejo de se destruir.

A PERGUNTA DE AGORA

Que próximo passo se torna possível quando descrevo a ação com precisão?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

CONSULTA 07

Quando acredito que já terminei

Uma mudança antiga não torna as escolhas presentes imunes à revisão. Continue atento ao efeito das suas atitudes e à voz de quem é afetado. O arrependimento permanece como possibilidade de retorno, sem exigir vigilância angustiada de cada pensamento. Escutar e corrigir fazem parte da continuidade.

A PERGUNTA DE AGORA

Que observação recente eu ainda não quis considerar?

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

Sete encontros. Sem calendário obrigatório.

01. Parar para reconhecer

O que já posso reconhecer hoje?

02. Sentir não basta para mudar

O que faço quando não há plateia?

03. Tirar o pé do caminho errado

O que farei se a situação voltar?

04. Reparar sem comprar a resposta

Posso fazer o certo sem recuperar a relação?

05. Deixar a mudança atravessar os dias

Qual responsabilidade seguirá comigo amanhã?

06. Corrigir sem destruir a si mesmo

Como continuar capaz de cuidar?

07. Escolher novamente a direção

O que minha próxima escolha pode devolver à vida?

Escolha uma pergunta por encontro. Escreva o que compreendeu, o que ainda não sabe e uma atitude possível. Você pode repetir um tema antes de seguir.

Onde continuar a leitura.

Este volume desenvolve os princípios apresentados no portal O Reino do Senhor. Parábolas, cenas, chaves e exercícios são textos de reflexão da coleção Livros do Reino. Não acrescentam regras canônicas, procedimentos de julgamento ou promessas de resultado.

Os fundamentos retomados são as duas leis, a prioridade da vida abaixo de O Senhor Teu Deus, a liberdade, a responsabilidade, o perdão e o cuidado com o próximo. As estruturas do Reino continuam com seus próprios marcadores de desenvolvimento no site.

Arrependimento, perdão e Reset

thekingdom.one/perdao-reset/

As Duas Leis

thekingdom.one/duas-leis/

Liberdade e pertencimento

thekingdom.one/liberdade/

Textos do Reino

thekingdom.one/textos-do-reino/

Coleção e novas edições: thekingdom.one/livros/

O livro termina. A escolha continua.

Voltamos ao princípio, mas já passamos por outras paisagens. Uma palavra encontrou fatos, limites, outras vozes e consequências. A repetição não precisa prender a vida num círculo. Pode permitir que a próxima escolha encontre algo que antes não conseguíamos enxergar.

Não é necessário anunciar que compreendeu tudo. Escolha uma página que ainda pede atenção. Leve dela uma pergunta e um gesto possível. Depois observe o que acontece. O próximo encontro com o mesmo tema poderá conter outra responsabilidade.

Amar O Senhor Teu Deus sobre todas as coisas.

Amar o próximo como a si mesmo.

*EU posso olhar para a minha escolha.
EU reconheço o efeito que ela produziu.
EU interrompo o que continua ferindo.
EU reparo o que está ao meu alcance.
EU respeito a resposta que não controlo.
EU sustento a mudança no dia comum.
EU aprendo sem me reduzir ao erro.
EU posso escolher novamente a direção.*

LIVROS DO REINO

O Reino do Senhor já está aqui.

Duas leis.

Vida, liberdade e responsabilidade.

thekingdom.one/livros/

Deus é o Senhor