



DEPRESSÃO PREVENÇÃO

Escola de Evangelização
de Pacientes
Grupo Espírita Guillon Ribeiro

Profilaxia

1. [med] parte da medicina que estabelece medidas preventivas para a preservação da saúde da população.
2. [med] utilização de procedimentos e recursos para prevenir e evitar doenças, como, p.ex., medidas de higiene, atividades físicas, cuidado com a alimentação, vacinação etc.

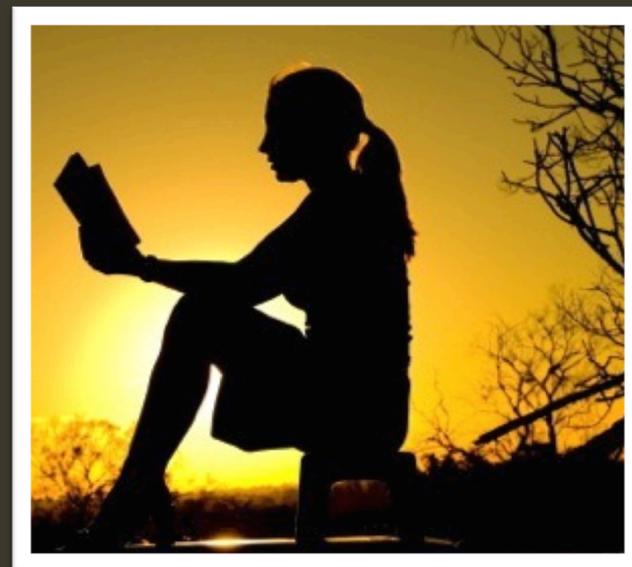
Psicoterapia profilática

“O habito saudável

- da boa leitura,
- da oração, em convivência e sintonia com o Psiquismo Divino,
- dos atos de beneficência e de amor,
- do relacionamento fraternal e
- da conversação edificante

constituem psicoterapia profilática que deverá fazer parte da agenda diária de todas as pessoas.”

(JOANNA DE ANGELIS. *Triunfo Pessoal*)



Mantenha um ideal

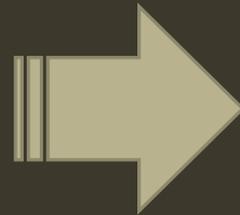
“Seu pensamento deve manter firmeza no ideal que o fascina, e a fé de que logrará o êxito impulsiona-o a não intimidar-se diante dos impedimentos que o assaltam na execução do programa ao qual se propõe.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Meditação*, cap. 1)



Meditação como recurso para a realização pessoal

“O homem que busca a realização pessoal, inevitavelmente é impelido à interiorização”.



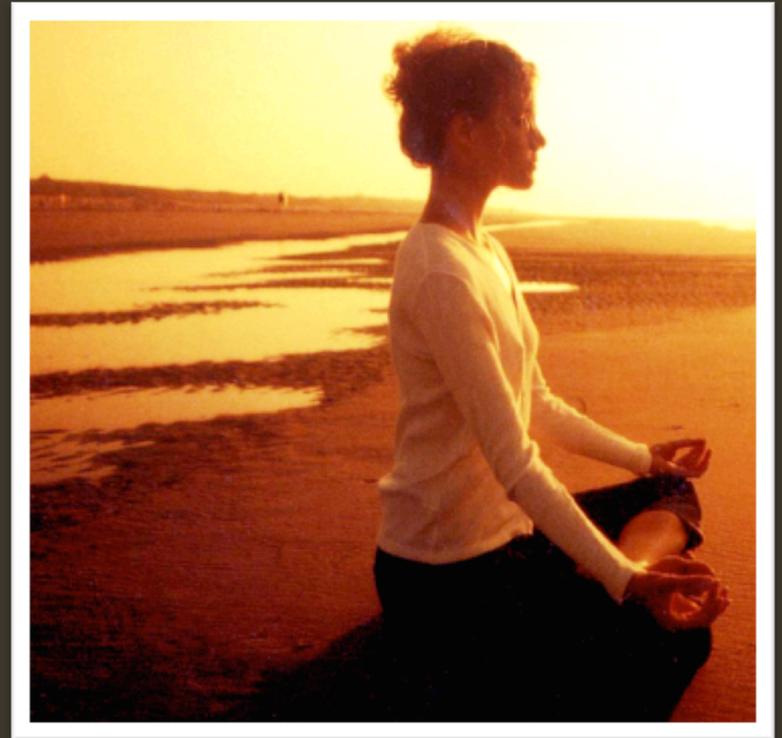
Meditação

(JOANNA DE ÂNGELIS.
Momentos de Meditação. Cap.1)

Porque a meditação é importante?

“A meditação torna-se-lhe o meio eficaz para disciplinar a vontade, exercitando a paciência com que vencerá cada dia as tendências inferiores nas quais se agrilhoa”.

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Meditação*, cap. 1)



Escolha lugares agradáveis para passar um tempo

“Escolhe um lugar asseado, agradável, se possível, que se te faça habitual, enriquecendo-lhe a psicofera com a qualidade superior dos teus anelos.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Meditação*, cap. 1)



Procure estar junto de pessoas que são moralmente sadias e sábias e que te harmonizem

“As relações dos Espíritos com os homens são constantes. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, nos sustentam nas prova da vida e nos ajudam a suportá-las com coragem e resignação. Os maus nos impelem para o mal: é-lhes um gozo ver-nos e assemelhar-nos a eles”.

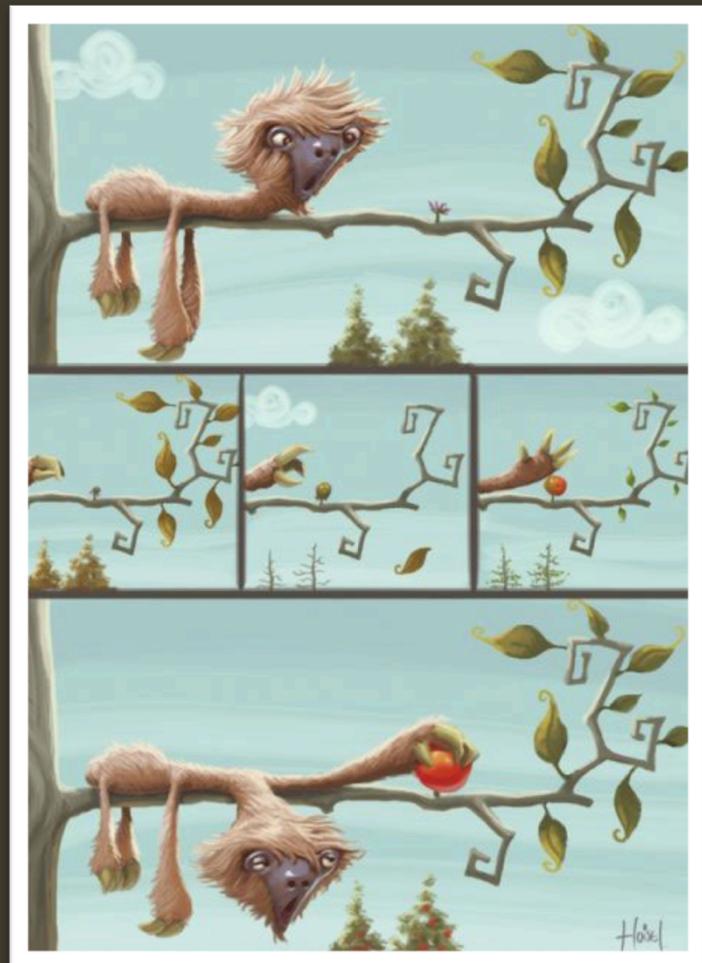
(ALLAN KARDEC. *O Livro dos Espíritos*, introdução)



Cultive a paciência

“Não tenhas pressa — a paciência te ajudará a atravessar o momento de crise e os frutos do amanhã serão proporcionais à tua paciência de agora.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*, p. 72)



Não se censure, não se culpe

“O sentimento de culpa é sempre um colapso da consciência e, através dele, sombrias forças se insinuam.”

(ANDRÉ LUIZ. *Entre a terra e o céu*, cap. 3)



Mude a rotina: aprenda algo

“Aprender é conquistar novos horizontes.”

(EMMANUEL, *Roteiro*, cap. 25)



Reveja suas expectativas

“Sempre desapontamos alguém e sempre alguém nos desaponta.”

(ANDRÉ LUIZ. *Sinal Verde*, cap. 20)



Pratique a caridade

“Amar é engrandecer-se.”

(EMMANUEL. *Roteiro*, cap. 25)



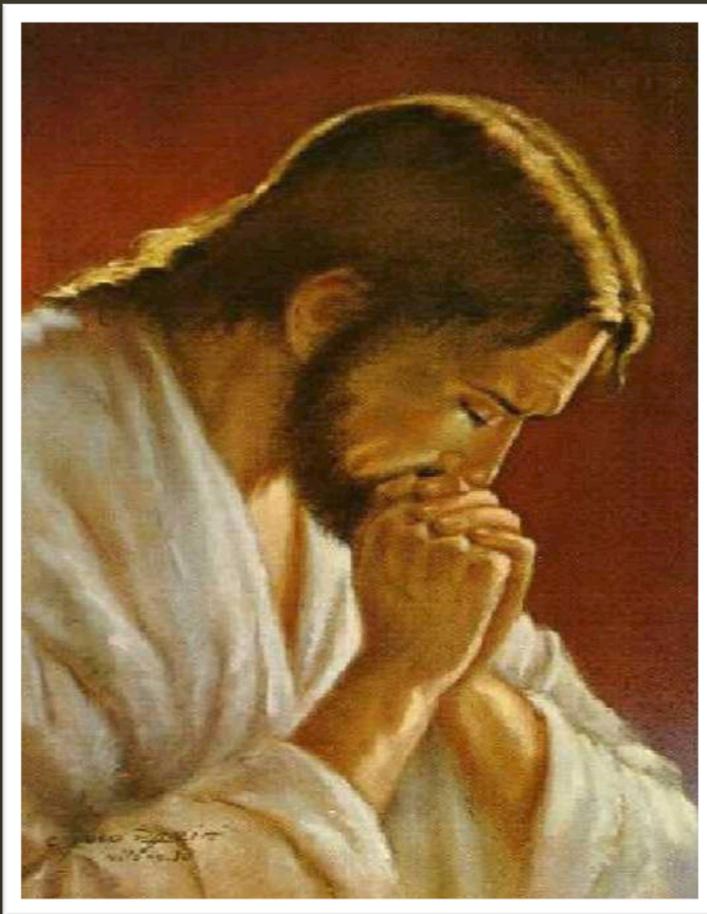
Confie na providência divina

“Cada um transita pelo caminho certo, na hora exata, de acordo com seu estado evolutivo. Não há com que nos preocuparmos; tudo está absolutamente correto, porque todos estamos amparados pela sabedoria providencial das Leis Divinas.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*, p. 71)



Caminhos de superação



“Resisti com energia a essas impressões que vos enfraquecem a vontade. Diante das inquietações e tribulações da vida, sede fortes e corajosos, cumprindo resolutos, as diversas obrigações que Deus vos confiou.”

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 5)