

# **REFORMA ÍNTIMA - SUGESTÕES PARA BEM VIVER**

## **REFORMA ÍNTIMA: O QUE É?**

Reforma íntima corresponde a uma mudança de atitude, no modo de pensar, sentir e agir, visando transformar nossa vida para melhor.

Reforma íntima é a solução para viver com paz e gratidão pelas maravilhosas dádivas que Deus nos concedeu, uma importante oportunidade de evoluir através das experiências vivenciadas na Terra.

Mudar o foco - pensar nas soluções ao invés de nos problemas - faz da jornada de nossa vida uma maravilhosa viagem, cheia de prazer e alegria.

## **VINTE EXERCÍCIOS PARA PROMOVER UMA REFORMA ÍNTIMA**

1. Silenciarmos diante da ofensa que nos fazem.
2. Esquecermos o favor que prestamos a alguém.
3. Desobrigarmos aos amigos de praticarem qualquer gentileza para conosco.
4. Emudecermos a nossa agressividade.
5. Executarmos alegremente as nossas próprias obrigações.
6. Não condenarmos as opiniões que divergem da nossa.
7. Abolirmos qualquer pergunta maliciosa ou desnecessária.
8. Repetirmos informações e ensinamentos sempre que necessário sem qualquer queixume.
9. Treinarmos constantemente a nossa paciência.
10. Ouvirmos de boa vontade os problemas dos companheiros não colocando nossas dores acima das deles.
11. Buscarmos sem afetação ou interesse o meio de sermos mais úteis.

12. Desculparmos pelos prejuízos que nos causam sem exigir que se desculpem por isso.
13. Não falarmos nem pensarmos mal de ninguém.
14. Buscarmos sempre o melhor das pessoas com quem convivemos, do jeito que são naturalmente.
15. Alegarmos-nos com a alegria dos outros.
16. Não aborrecermos a quem trabalha.
17. Ajudarmos de boa vontade sem necessidade que nos peçam.
18. Respeitarmos o serviço alheio.
19. Colocarmos os nossos problemas particulares em último plano.
20. Servirmos de boa vontade quando a enfermidade nos ferir.

O aprendiz da experiência terrena que quiser e puder aplicar-se, pelo menos, a alguns dos vinte exercícios aqui propostos, certamente receberá do Divino Mestre Jesus, em plena escola da vida, as mais distintas notas no curso da Caridade.

(mensagem adaptada do espírito Scheila, livro Ideal Espírita, Espíritos Diversos, psicografado por Francisco Cândido Xavier).

### **O QUE É FÉ?**

“É a certeza de coisas que se esperam, é a convicção de fatos que não se vêem.”

(Hebreus, 11:1)

### **O QUE É ORAR?**

“Orar é abrir o coração a Deus como um amigo.” (Mat. 6:8)

“Para Jesus, orar é uma necessidade diária, algo que deveríamos fazer incessantemente.” (Lucas, 18:1)

## **A QUEM DIRIGIR NOSSA ORAÇÃO?**

"A Deus. " (Mateus, 6:9)

Fale com Deus e a Deus como se falasse ao seu melhor amigo. E Deus é seu melhor amigo.

## **ORAR POR QUEM?**

Por toda a humanidade terrena.

Luz e paz para todos.

Livro Reforma Intima Sem Martírio

Disponível no site [bvespirita.com](http://bvespirita.com)