

Cuidando de feridas do coração

Marcos Avellar, Psicólogo (CRP 05/25559
e OPP 23590) Mestre em Saúde Mental



Objetivos





Objetivos



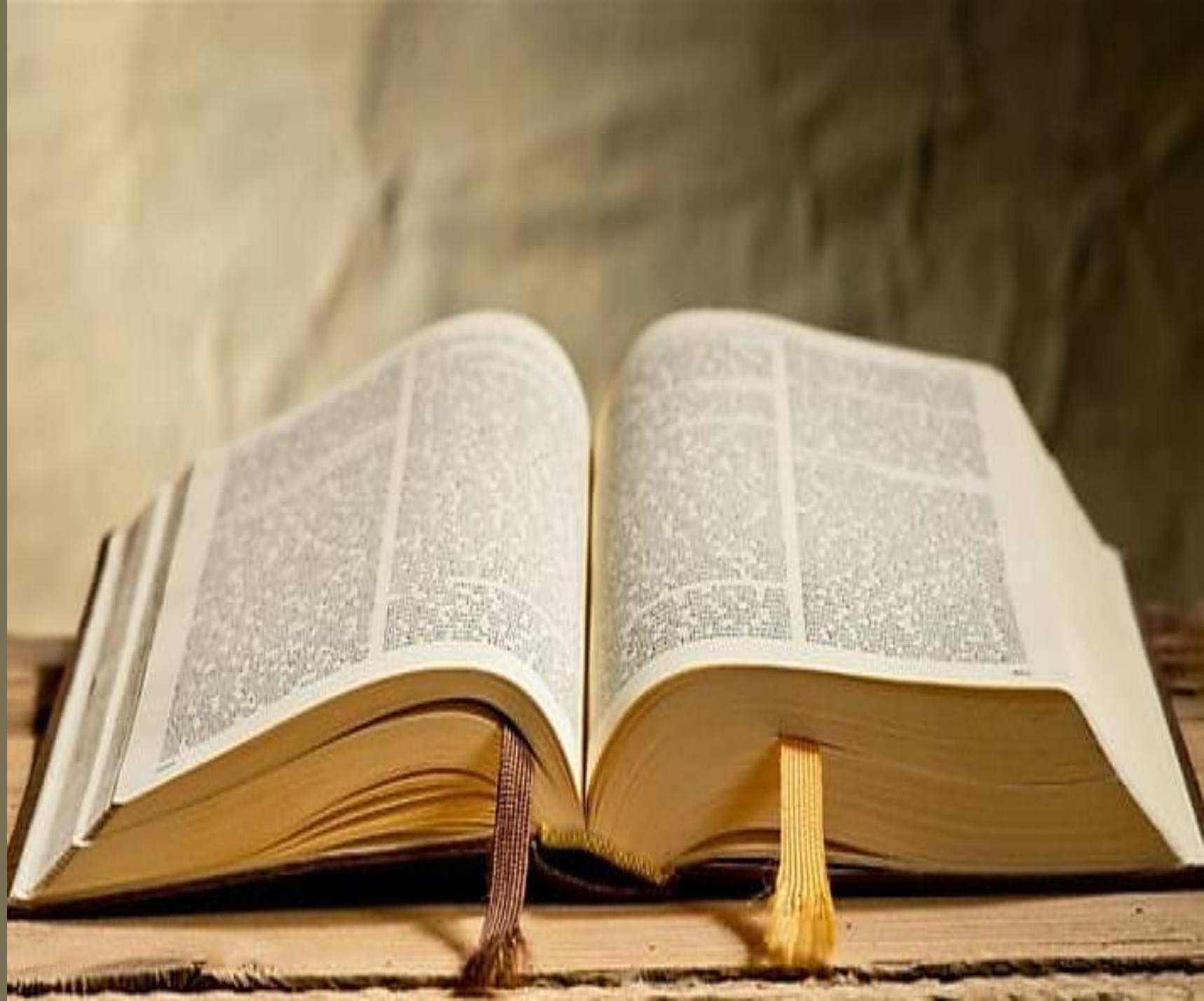


Objetivos





Guardar o
coração





Guardar o
coração

*Sobre tudo o que se
deve guardar, guarda
o teu coração, porque
dele procedem as
fontes da vida.*

Provérbios 4:23

“Ensina-
mos
melhor o
que mais
precisamos
aprender!”



Mágoa

- Sensação dolorosa causada por uma decepção, por uma ofensa ou indelicadeza; ressentimento.

**Mágoa significa "má água", água parada.
Guardar mágoa é reter na memória
emoções que nos envenenam por dentro**

Mágoa



➔ Ressentimento



Ressentimento

- Ato ou efeito de se ressentir; lembrança magoada de ofensa recebida.



Ódio



Ódio

- Aversão, ressentimento, má vontade, animosidade, irritação, desagrado, insolência.



Rancor



Rancor

- Mágoa profunda, ocasionada por uma ofensa recebida ou instigada por situações anteriormente vividas; grande ressentimento; excesso de ódio guardado; ódio não demonstrado; raiva, ira.



Perdas



Perda

- Deixar de possuir, deixar de ter, ficar sem.



Culpa



Culpa

- Responsabilidade por uma ação que ocasiona dano, prejuízo ou sofrimento a outra pessoa; sentimento doloroso de quem se arrependeu de suas ações; não cumprimento de algum mandamento ou preceito religioso.



Aprender
com o
passado



Perdão: um
presente
completo





Perdão:
origem da
palavra

➔ **Perdão** vem do Latim *perdonare*, de *per-*, “total, completo”, mais *donare*, “dar, entregar, doar”.

Processo de
perdoar o
próximo



Processo de perdoar o próximo

1. Decidir perdoar o próximo
2. Sempre que se sentir mal por se lembrar do que aconteceu, lembre-se que decidiu perdoar
3. Imediatamente pensar em outra coisa
4. Repetir os itens 2 e 3 até não sentir mais ódio, mágoa, rancor

Processo de
perdoar-se



Processo de perdoar-se

1. Decidir perdoar-se
2. Sempre que se sentir culpado(a) lembre-se que decidiu se perdoar
3. Imediatamente pensar em outra coisa
4. Repetir os itens 2 e 3 até não se sentir mais culpado(a)

Fazer as
pazes com o
passado





Contribuições
e perguntas





Resumindo





Referências

- ▶ Bíblia. Tradução João Ferreira de Almeida. SBB.
- ▶ <https://www.bibliaonline.com.br> [consultado em 22-06-2020].
- ▶ <https://www.dicio.com.br> [consultado em 22-06-2020].
- ▶ <https://dicionario.priberam.org> [consultado em 22-06-2020].
- ▶ <https://www.origemdapalavra.com.br> [consultado em 09-07-2020].
- ▶ Imagens da internet



Muito
obrigado!

Gratidão

➔ marcosavellar@hotmail.com

➔ Muito obrigado!

