

vida simples

ESCOLHA A ESPERANÇA

—
CADERNO DE
EXERCÍCIOS



Escolha a esperança

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 274 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Desejamos que você fortaleça sua fé no que está por vir, acreditando que é possível superar dificuldades e florescer. Responda no seu tempo e lembre-se que não há certo, nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados.

Desfrute dessa jornada!

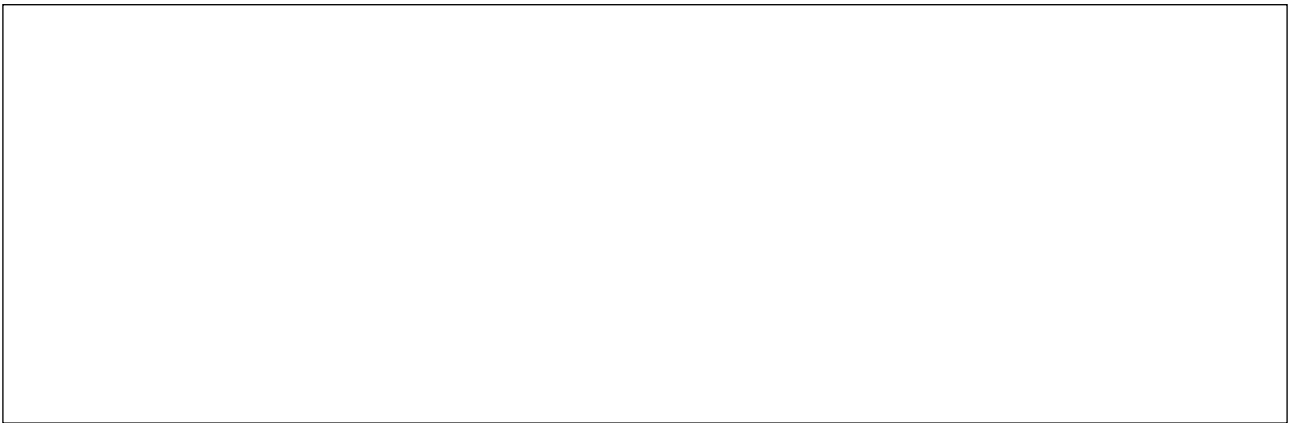
EQUIPE VIDA SIMPLES



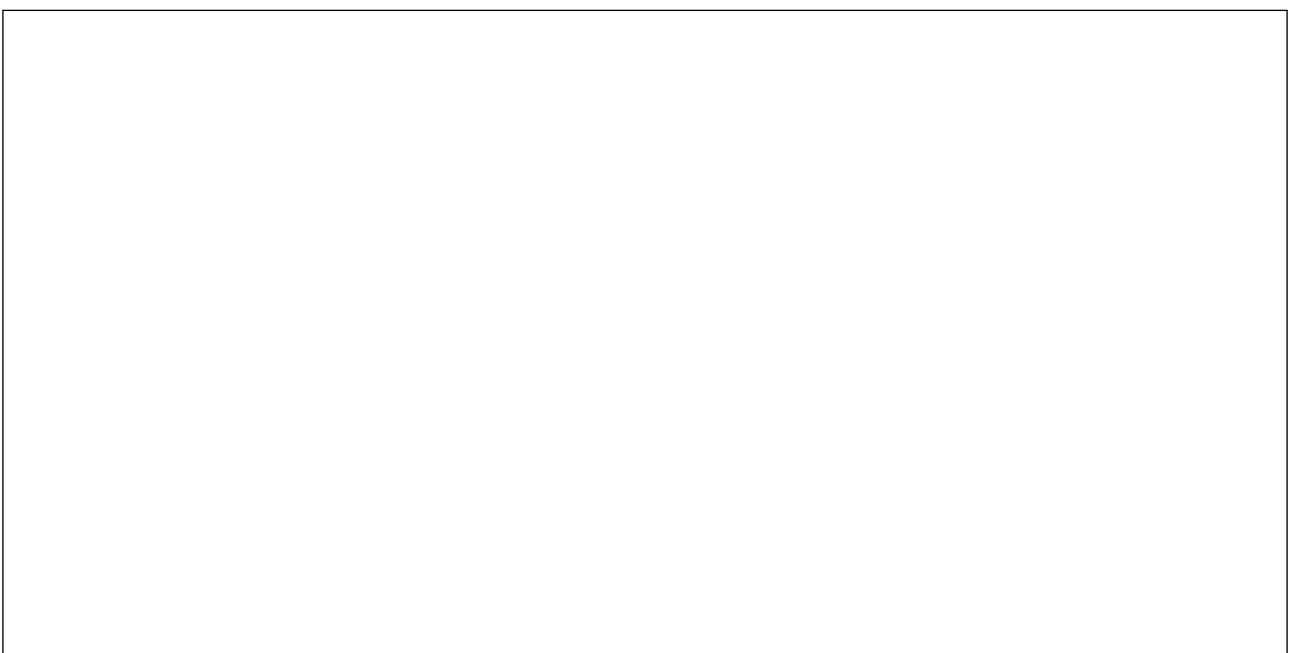
EXERCÍCIO 1

Muitos são os fatores que podem nos abater, fazendo com que o desânimo em relação ao presente nuble as perspectivas de um futuro bom para nós e para o planeta. Mas estamos aqui, na comunidade Vida Simples, para encontrarmos juntos motivos para sentir a esperança viva dentro de nós. Então, nosso convite é para que você tente resgatá-la, pois ela deve estar aí, quieta em algum cantinho do seu mundo interno.

A. Feche os olhos por um instante. Respire calmamente. Agora, pense na esperança. Que imagens surgem na sua mente? Deixe-as fluírem, sem censura. E aproveite este espaço para registrar o que emergiu.



B. Se sentir vontade, escolha uma delas e desenhe-a abaixo:



EXERCÍCIO 2

O educador Paulo Freire nos ensinou que “esperançar” não tem a ver com esperar que algo positivo aconteça e sim com a escolha consciente e comprometida de se levantar, ir atrás do que se almeja e construir algo que prove que é possível viver de outro modo, tanto individual quanto coletivamente. Que tal despertar essa força motriz?

A. Quais hábitos ou atitudes fazem com que você se sinta mais confiante em relação à sua capacidade de superar adversidades e construir a realidade que deseja?

B. Como eles podem se tornar mais presentes em sua vida?

EXERCÍCIO 3

A antropóloga inglesa e ativista Jane Goodall passou a vida imersa na natureza, estudando os chimpanzés. Viu de perto a destruição das florestas e a agonia das espécies ameaçadas. Mesmo assim, ela se mantém esperançosa. “O maior perigo para o nosso futuro é a apatia”, alerta. E nos chacoalha: “Você não consegue passar um único dia sem causar impacto no mundo ao seu redor. E você tem que decidir que tipo de diferença quer fazer”. Jane não tem dúvidas de que a esperança é o que nos permite perseverar e que a compaixão por todos os seres pode nos conduzir a um convívio mais sadio.

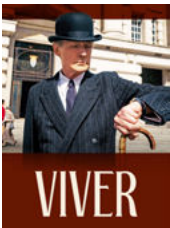
A. Pare um momento para refletir que gestos no seu cotidiano estão colaborando para que as coisas se tornem melhores ao seu redor, inclusive inspirando outras pessoas a se reconectarem com a esperança?

B. Ao entregar algo de valor para o mundo, como você se sente em relação a si mesmo e ao futuro da comunidade humana?

EXERCÍCIO 4

Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos dois filmes e um documentário. Nos três você vai notar que os protagonistas contornaram a apatia e conseguiram se reconciliar com o futuro. Aproveite para pegar carona nessas histórias e colher insights valiosos para a sua jornada.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



VIVER REINO UNIDO, DRAMA, 2022, 102 MIN, PRIME VIDEO

Nesta refilmagem do clássico do cineasta japonês Akira Kurosawa, acompanhamos a insossa rotina de um servidor público que passou a vida enfronhado na burocracia da prefeitura de Londres. Detalhe: sem fazer diferença alguma no cotidiano dos cidadãos. Está conformado e acomodado há tempos. Porém, ao descobrir um câncer, passa a trabalhar arduamente numa solicitação, devolvendo a esperança de melhorias urbanísticas numa comunidade. Mesmo combalido, ele segue em frente e confia até o final que seus esforços trarão alento para os moradores daquele bairro.



O PIOR VIZINHO DO MUNDO EUA, COMÉDIA DRAMÁTICA, 2023, 127 MIN, PRIME VIDEO

Otto é um homem que, por décadas, amou e foi amado por sua esposa. Entretanto, depois que ela morre e o deixa sozinho na velhice, ele acirra o temperamento ranzinza e intransigente em relação às regras do condomínio. Seus vizinhos vivem sendo advertidos, cobrados e vigiados por ele. Dentro de casa, o vazio vai consumindo sua vontade de viver. Ele até tenta desistir da vida. Mas uma família se muda para a casa à frente. Gente calorosa, que, aos poucos, vai mostrando para Otto muitos motivos para ele continuar acreditando que seus dias podem ter cor e risos novamente.



O SAL DA TERRA BRASIL/FRANÇA, DOCUMENTÁRIO, 2015, 110 MIN, PRIME VIDEO

Através das lentes do diretor Win Wenders, conhecemos a trajetória do fotógrafo mineiro Sebastião Salgado, conhecido mundialmente por retratar, com apuro estético e sensibilidade, guerras, êxodos, fome, doenças, destruição moral e ambiental. Uma carga dilacerante. Tanto é que, frente a tantas mazelas, ele sucumbiu ao desalento. Mas, diante das terras desmatadas da fazenda que herdou do pai, no Vale do Rio Doce, sentiu que era hora de acreditar e trabalhar pela regeneração daquela porção de Mata Atlântica. Assim nasceu o Instituto Terra. Um reservatório de esperança para Salgado e milhares de espécies.

EXERCÍCIO 5

Lembretes importantes para olhar adiante com olhos esperançosos:

Podemos sofrer abalos e perder a firmeza, mas a *esperança é um fortificante* que nos mantêm de pé nos períodos difíceis.

Quando recuperamos a confiança no que está por vir, voltamos a enxergar caminhos com *clareza* e nos lançamos na vida novamente.

Em vez de dar tanta ênfase ao que está ruindo, podemos reconhecer o que está nascendo para *transformar o planeta*.

O *belo* eleva o nosso olhar para apreciarmos o que brota das coisas singelas. Ele é um *antídoto* certo contra a desesperança.



CHEGOU ATÉ O FINAL DO CADERNO?

Clique aqui e escreva #escolhaaesperança, assim sabemos que esteve conosco.

Foi muito bom
acompanhar você
nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever em nossa
atividade exclusiva para membros
da Comunidade Vida Simples:

CLUBE DE LEITURA

DIA 19/12 (QUINTA-FEIRA), ÀS 20H, NO ZOOM:
inscreva-se e converse sobre a necessidade
vital de acreditar em dias melhores. Com
convidados e mediação de Raphaela Mello.

Com afeto,
Equipe Vida Simples



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.tiktok.com/@vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vidasimplesconteúdo](https://www.tiktok.com/@vidasimplesconteudo)



[/vidasimples](https://www.pinterest.com/vidasimples)



[/Vida Simples](https://open.spotify.com/playlist/vidasimples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UCvidasimplesconteudo)