

The background of the entire page is a deep space image featuring a dense field of stars of various sizes and colors (white, blue, yellow). Interspersed among the stars are vibrant nebulae in shades of purple, pink, and blue, creating a rich, textured cosmic scene.

Módulo 4

Bondade e empatia



MÓDULO 4

BONDADE E EMPATIA

Neste módulo, após nos nutirmos e fortalecemos, começaremos a nos abrir para o mundo externo, a olhar para o nosso entorno e começar a dar nossa pequena contribuição.

É hora de ativar, ou por melhor falar, de reativar a bondade e empatia, qualidades inatas nossas, seres humanos, que muitas vezes nos esquecemos de utilizar, mas que sempre carregamos em nosso coração.

"As pessoas são solitárias porque constroem muros ao invés de pontes"

Antoine de Saint-Exupéry





Semana 7

A bondade

*"Me esforço para ser melhor a cada dia. Pois
bondade também se aprende. "*

Cora Coralina



Semana 7

A bondade

NOTAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



A bondade

[illegible]

Minha Semana

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Notas



Dever de casa

1. Reveja seu planejamento de autocuidado físico, mental, emocional, espiritual e energético, incluindo novas atividades ou alterando o que achar necessário
2. Faça seu planejamento semanal e pratique o exercício gentileza gera gentileza
3. Meditação da bondade (uma vez ao dia)

