



Diário de bordo

Mocidade Espírita

Copyright c 2011
Sociedade de Divulgação Espírita Auta de Souza
Editora Auta de Souza
(61) 3352 3018
editora@editoraautadesouza.com.br
www.editoraautadesouza.com.br

1ª Edição
Março de 2011

Capa: Comissão da Mocidade
Foto Capa: stock.sxhng - www.sxc.hu
Projeto Gráfico: Comissão da Mocidade
Revisão: Comissão de Mocidade
Revisão Metodológica: Comissão da Mocidade

Diário de Bordo - MOCIDADE/
[editor] Sociedade de Divulgação Espírita
Auta de Souza. - Editora Auta de Souza, 2011
28 p. : il. ; 15x21 cm.

ISBN: 978-85-86104-85-5
1. Programa da Reforma Íntima. 2. O Jovem e sua
auto-avaliação. 3. Planejando o seu futuro./
Sociedade de Divulgação Espírita Auta de Souza.
II Título.

Sociedade de Divulgação Espírita Auta de Souza
Setor "D" Sul Área Especial 17, Taguatinga,
Distrito Federal - CEP: 72020-000
Telefone: (61) 3352-3018

Impresso no Brasil

Apresentação

Bem Vindo a bordo!

A partir de agora todas as semanas estaremos juntos.

Serei seu novo amigo!

Sou seu Diário de Bordo, e de hoje em diante vou auxiliar em sua Reforma Íntima, através de atividades reflexivas e avaliações semanais nos diversos campos de sua vida.

Lembre-se jovem amigo:

"(...) a vida é uma longa viagem em demanda aos portos da felicidade perfeita.

A prece é a bússola que nos coloca sob a direção do Senhor, cujas mãos devem pousar no leme da embarcação do destino.

Ora sempre e o barco dos teus dias nunca se transviará sob as nuvens das trevas."

(Espíritos Diversos, *Entre irmãos de outras terras*, 7. ed., p. 41).

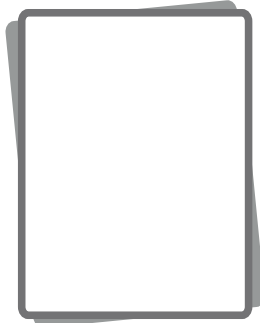


Sumário

Apresentação	03
Passaporte	06
1 . Conhece-te a ti mesmo	07
2 . Planejando o seu futuro	09
3 . Auto avaliação primeira semana	11
4 . Auto avaliação segunda semana	12
5 . Auto avaliação terceira semana	14
6 . Auto avaliação quarta semana	15
7 . Auto avaliação quinta semana	16
8 . Reavaliação da reforma íntima	17
9 . Auto avaliação sexta semana	19
10 . Auto avaliação sétima semana	20
11 . Auto avaliação oitava semana	22
12 . Auto avaliação nona semana	23
13 . Auto avaliação décima semana	25
Avaliação final do semestre	27

Passaporte

Identifique-se



Nome: _____

Data de nasc.: ____/____/____ Idade: ____ Ano Escolar: ____

Naturalidade: _____

Família: Pai: _____

Mãe: _____

_____: _____

_____: _____

Centro Espírita: _____

Mocidade: _____

Curso: _____

1. Conhece-te a ti mesmo

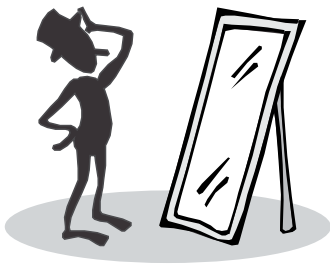
Amigo, encontramos em O livros dos Espíritos a seguinte questão:

“Qual o meio mais prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?”

- Um sábio da antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.”

(Allan kardec, O livro dos Espíritos, 86. ed., perg. 919).





Como sou?

Agora você iniciará seu processo de autoconhecimento! Para dar seu primeiro passo, preencha o quadro abaixo.

	Descreva abaixo sua conduta diante dos diversos campos da sua vida.	Minha Nota
Família		
Amigos		
Estudos		
Religião		
Caridade		
Saúde Física		
Pensamentos		
Meio Ambiente		

2. Planejando o seu futuro

Na semana passada você refletiu a respeito de sua vida, e como você tem sido até agora.

“[...] o propósito de vida do Jovem deve centrar-se na busca do conhecimento, na vivência das disciplinas morais, a fim de preparar-se para as lutas nem sempre fáceis do processo evolutivo [...].”
(Joanna de Ângelis, *Adolescência e vida.*, 5. ed., p. 25).

Agora está na hora de pensar e projetar como você será daqui em diante! Sendo assim, dê uma boa olhada na atividade da semana passada, e em seguida preencha o quadro abaixo:

Minha Vida...

COMO VOU ESTAR:	No final do semestre?	Daqui a 1 ano?	Daqui a 5 anos?
Família			
Amigos			
Estudos			
Religião			
Caridade			
Saúde Física			
Pensamentos			
Meio Ambiente			

3. Autoavaliação semanal

Reflexão da semana: Pensamento

Segundo Emmanuel, “[...] a mente é o espelho da vida em toda parte.” Sendo o pensamento força “[...] que tudo move, criando e transformando, destruindo e refazendo. (Emmanuel, *Pensamento e vida*, 9. ed., p. 11- 12).

Exercícios:

Avalie seus pensamentos e, de acordo com a legenda abaixo, pinte as nuvens com as cores que melhor representem seus pensamentos no decorrer desta semana.

Domingo	Segunda	
Terça	Quarta	Quinta
Sexta	Sábado	

	VERMELHO: Pensamentos pessimistas, tristeza, desânimo, materialismo. Pare! Avalie seus pensamentos. E que tal fazer uma leitura edificante do Evangelho?!
	AMARELO: Dificuldade para manter o pensamento em ideais elevados. Atenção! Vamos superar essas dificuldades e comece fazendo uma prece!
	VERDE: Pensamentos e atitudes sintonizado com o bem. Siga em frente!

Avaliação da meta da semana

1. Você lembrou da meta da semana passada?



Lembrei das metas durante a semana.



Lembrei das metas em alguns poucos momentos.



Não me lembrei das metas

2. Você cumpriu a meta da semana passada?



Consegui cumprir as metas.



Tentei cumprir as metas sem sucesso, ou cumpri parcialmente.



Não tentei ou não consegui cumprir as metas.

Se necessário refaça sua meta para a próxima semana:

4. Autoavaliação semanal

Reflexão da semana: Reforma Íntima

“E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” Jesus (João: 8: 32).

Exercícios:



1. Responda marcando um X.

Com que frequência você procura aplicar os conhecimentos aprendidos na Mocidade?

	Sempre	Às vezes	Nunca	Elabore ações para os campos de sua vida que você acredita que precisa melhorar.
No lar				
Com os amigos				
Na escola				
Sozinho				
Em relação ao Meio Ambiente				
Com as pessoas que têm dificuldades de conviver				

Avaliação das metas da semana

Pinte o termômetro abaixo, de acordo com seu desempenho.



- Lembrei e consegui cumprir a meta
- Tive dificuldades em cumprir a meta
- Lembrei e não consegui
- Não me lembrei

Se necessário, estabeleça uma nova meta para próxima semana:

5. Autoavaliação semanal

Reflexão da semana: Conduta Cristã




“Jovem de qualquer idade! Ouve-nos, no que te pedimos atenção: Sê obediente e prestativo, estudioso e humilde, trabalhador e honesto, para que a alegria seja motivo de glória, em teu rosto. E que a Caridade se manifeste em todos os teus passos, no sentido de que o Amor possa glorificar teu coração, fazendo, a todos, sentirem a presença de Deus, em todos os lugares.” (Sheilla, *Chão de rosas*, 2. ed., p. 64).

Pinte as carinhas que correspondam à sua conduta:

 LAR	 ESCOLA	 AMIGOS	 VIZINHOS <small>RUA OU PRÉDIO</small>	 SOCIEDADE <small>ÔNIBUS/METRÔ FILAS/AMBIENTES PÚBLICOS</small>
  	  	  	  	  

Ávaliação das metas da semana

Avalie seu desempenho em relação a meta da semana passada e pinte o círculo do semáforo que melhor represente a sua conduta.

	VERMELHO: Não lembrei da meta.
	AMARELO: Lembrei, porém não fiz grandes esforços para cumprí-la.
	VERDE: Consegui atingir a meta.

Se necessário, refaça sua meta para a próxima semana:

6 . Autoavaliação semanal

Reflexão da semana: Família

“Começar na intimidade do templo doméstico a exemplificação dos princípios que esposa (...). Afinal, o Lar é a escola primeira.” (André Luiz, *Conduta espírita.*, 25. ed., p. 31-32).

Agora enumere 3 ensinamentos que você obteve junto ao seu lar:

1 - _____

2 - _____

3 - _____

“Aprendam primeiro a exercer piedade para com a sua própria família e a recompensar seus pais, porque isto é bom e agradável diante de Deus”. Paulo (I Timóteo, 5:4)

— Estabeleça uma meta de melhoria dentro do seu lar e preencha o quadro abaixo. —

Avaliação das metas da semana

1 - Você lembrou das metas da semana passada?



Lembrei das metas durante a semana.



Lembrei das metas em alguns poucos momentos.



Não me lembrei das metas

2 - Você cumpriu as metas da semana passada?



Consegui cumprir as metas.



Tentei cumprir as metas sem sucesso, ou cumpri parcialmente.



Não tentei ou não consegui cumprir as metas.

Se necessário, refaça sua meta para a próxima semana:

7 . Auto-avaliação semanal

Reflexão da semana: Tempo

Jovem Amigo, observe “Ainda hoje, aonde estamos aplicando o nosso tempo tão precioso, e não nos percamos em coisas vãs e supérfluas.[...]otimizemos nossos esforços, valorizemos as horas no trabalho que nos proporcione o necessário e renunciemos as ocupações extras que nos permitem obter o que pode ser dispensado.” (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírito: guia para realização do auto-aprimoramento com base na doutrina dos espíritos* ,p. 113).

A cada dia nos são dadas 24 horas!

Preencha os relógios, pintando o total de horas que você gasta na realização das atividades abaixo, durante o dia.



DORMIR



ESTUDAR



HIGIENE PESSOAL
E ALIMENTAÇÃO



DIÁLOGO
EM FAMÍLIA



TELEVISÃO



LEITURA



INTERNET



OUTROS

Avaliação das metas da semana

Pinte o termômetro abaixo, de acordo com seu desempenho.



- Lembrei e consegui cumprir a meta
- Tive dificuldades em cumprir a meta
- Lembrei e não consegui
- Não me lembrei

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

8 . Reavaliação da Reforma Íntima

Volte às páginas de seu Diário de Bordo e avalie como você tem caminhado, nos diversos campos de sua vida! Logo após dê uma nota para o seu desempenho e se for necessário, reescreva as metas para atingir seus objetivos ao final do semestre.

“Fugir de chorar o passado, esforçando-se por reparar toda ação menos correta. O passado é a raiz do presente, mas presente é a raiz do futuro.” (André Luiz, *Conduta espírita*, 25. ed., p. 131-132).

COMO ESTAREI EM RELAÇÃO A:	No final do semestre.	Daqui a 1 ano.	Daqui a 5 anos.
Família			
Amigos			
Estudos			
Religião			
Em relação na caridade			
Saúde Física			
Pensamentos			
Meio Ambiente			
Minha vida como um todo.			

9. Auto-avaliação semanal

Reflexão da semana: Alimentação

"Fugir de alimentar-se em excesso [...] Grande número de criaturas humanas deixa prematuramente o plano terrestre pelos erros do estômago." (André Luiz, *Conduta Espírita*, 25. ed., p. 120)

Assinale o item abaixo, condizente com seus hábitos diários.



DIARIAMENTE QUASE SEMPRE
 RARAMENTE



DIARIAMENTE QUASE SEMPRE
 RARAMENTE



DIARIAMENTE QUASE SEMPRE
 RARAMENTE



DIARIAMENTE QUASE SEMPRE
 RARAMENTE

Avaliação das metas da semana

Avalie seu desempenho em relação a meta da semana passada e pinte o círculo do semáforo que melhor represente a sua conduta.



VERMELHO:
Não lembrei da meta.



AMARELO:
Lembrei, porém não fiz grandes esforços para cumpri-la.



VERDE:
Consegui atingir a meta.

Se necessário refaça sua meta para a próxima semana:

10. Auto-avaliação semanal

Reflexão da semana: Meio ambiente

"[...] Na história da Humanidade, é importante reconhecer a nossa responsabilidade, como espécie mais evoluída, na destruição dos recursos naturais não renováveis fundamentais à vida. Mudanças climáticas, escassez de recursos hídricos, produção monumental de lixo [...] são problemas causados por nós, pelo nosso estilo de vida, hábitos, comportamentos e padrões de consumo." (André Trigueiro, *Espiritismo e ecologia*, 2. ed., p.14).

Avalie os seus hábitos em relação ao meio ambiente:

Em relação ao lixo:

A) Com que frequência utiliza copos descartáveis?

SEMPRE

ÀS VEZES

RARAMENTE, POIS
CARREGO MINHA CANECA

B) Quando estou fora de casa, e compro alguma coisa para comer, o que faço com o lixo que sobra?

L...

Jogo o lixo
na rua.

Procuro uma lixeira

caso não encontre uma lixeira
Guardo o lixo comigo, para
joga-lo fora depois.

Em relação a água:

A) Quando estou lavando a louça, costumo fechar a torneira enquanto ensabão as vasilhas?

SEMPRE

ÀS VEZES

NUNCA

B) Durante o banho, fecho a torneira enquanto me ensabão?

SEMPRE

ÀS VEZES

NUNCA

C) Meu banho costuma durar:

10 MINUTOS

15 MINUTOS

MAIS QUE 15 MINUTOS

De acordo com suas respostas restabeleça metas para próxima semana: _____

Avaliação das metas da semana

1 - Você lembrou das metas da semana passada?



Lembrei das metas durante a semana.



Lembrei das metas em alguns poucos momentos.



Não me lembrei das metas

2 - Você cumpriu as metas da semana passada?



Conseguir cumprir as metas.



Tentei cumprir as metas sem sucesso, ou cumpri parcialmente.



Não tentei ou não consegui cumprir as metas.

Se necessário refaça sua meta para a próxima semana:



11 . Auto-avaliação semanal

Reflexão da semana: Saúde

“Amai, pois a vossa alma, porém cuidai igualmente do vosso corpo, instrumento daquela.” (Allan Kardec, *O Evangelho segundo o Espiritismo*, 120. ed. p. 362).

Avalie-se em relação aos cuidados com o corpo físico:

A) Com que frequência vou ao médico?

UMA VEZ POR SEMESTRE

PELO MENOS UMA VEZ AO ANO

APENAS QUANDO ESTOU DOENTE

B) Em relação ao sono:

DURMO POUCAS HORAS POR NOITE

DURMO O SUFICIENTE PARA O DESCANSO DO CORPO

DURMO MAIS DO QUE PRECISO

C) Prática de exercícios físicos:

NÃO PRATICO NENHUM EXERCÍCIO FÍSICO

PRATICO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE

PRATICO EXERCÍCIOS FÍSICOS EXCESSIVAMENTE

Concluída a avaliação, se necessário estabeleça metas de melhoria:

Ávaliação das metas da semana

Pinte o termômetro abaixo, de acordo com seu desempenho.



- Lembrei e consegui cumprir a meta.
- Tive dificuldades em cumprir a meta.
- Lembrei e não consegui.
- Não me lembrei.

Se necessário, estabeleça uma nova meta:

12. Auto-avaliação semanal

Reflexão da semana: Caridade

“Pelo menos uma vez por semana, cumprir o dever de dedicar-se à assistência, em favor dos irmãos menos felizes, visitando e distribuindo auxílios a enfermos e lares menos aquinhoados. Quem ajuda hoje, amanhã será ajudado.”
(André Luiz, *Conduta Espírita*, 25. ed., p. 53).

Pense um pouco a respeito das tuas ações no campo da caridade:

A) Temos 168 horas por semana, quantas destas horas você dedica em auxílio ao próximo?

B) Na Mocidade temos as práticas assistenciais, qual sua conduta durante a realização destas atividades?

- PERCEBO QUE ESTOU AUXILIANDO O PRÓXIMO, E COSTUMO ESTAR SEMPRE ANIMADO.
- ÀS VEZES GOSTO DE REALIZAR A PRÁTICA DA MOCIDADE, MAS NEM SEMPRE ESTOU ANIMADO.
- NÃO GOSTO DE REALIZAR A PRÁTICA ASSISTENCIAL.

C) Além da Prática Assistencial da Mocidade, que outra atividade voluntária você realiza?

- AUXILIO EM OUTRAS ATIVIDADES CASA ESPÍRITA
- COSTUMO VISITAR LAR DE IDOSOS
- PELO MENOS UMA VEZ POR SEMESTRE DOO ROUPAS E SAPATOS, DOS QUAIS JÁ NÃO TENHO NECESSIDADE
- VISITO PESSOAS HOSPITALIZADAS
- PARTICIPO DE ONGs (ORGANIZAÇÕES NÃO GOVERNAMENTAIS) EM DEFESA DO MEIO AMBIENTE
- NÃO REALIZO NENHUM TRABALHO VOLUNTÁRIO

Se você ainda não desenvolve nenhuma atividade no campo da caridade, reflita e busque estabelecer uma meta de melhoria. Lembre-se que: “E quando fizerdes, por palavras ou por obras, fazei tudo em nome do Senhor Jesus, dando por Ele graças a Deus, o Pai.” Paulo (Colossenses, 3:17).

Avaliação das metas da semana

Avalie seu desempenho em relação a meta da semana passada e pinte o círculo do semáforo que melhor represente a sua conduta.



VERMELHO:
Não lembrei da meta.



AMARELO:
Lembrei, porém não fiz grandes esforços para cumpri-la.



VERDE:
Consegui atingir a meta.

Se necessário, refaça sua meta para a próxima semana:



14 . Avaliação Final

Reforma Íntima
Avaliação Semestral

Chegamos ao final de mais um semestre e o Banco da Vida lhe encaminha o seu extrato semestral, referente aos gastos que fez durante este período nos diversos aspectos de sua jornada.

Preencha os campos abaixo de acordo com os investimentos feitos em cada uma destas áreas. Verifique se seu saldo ao final de mais um semestre encontra-se positivo ou negativo. Dê uma nota para cada campo. Se o saldo estiver positivo, qual seria sua nota? Se estiver negativo qual seria sua nota para este campo?

Conta da Vida

Atribua uma nota que varia de -5 até 5 em relação aos itens abaixo. Depois some os valores para obter o resultado final.

CLIENTE: _____

EXTRATO REFERENTE AO SEMESTRE/ANO: _____

COMO FORAM ESTES 182 DIAS INVESTIDOS NO PROGRAMA DE REFORMA ÍNTIMA?

INVESTIMENTOS	SALDO
Família	
Amigos	
Estudos	
Religião	
Caridade	
Saúde Física	
Nos Pensamentos	
Meio Ambiente	
TOTAL	



Avaliação final do semestre

Reforma Íntima
Avaliação Semestral

Construa o gráfico abaixo, de acordo com as notas atribuídas por você no exercício anterior:

Volte as páginas de seu diário de bordo, e veja as notas que você deu para o seu desempenho em cada campo de sua Vida, a partir de três momentos : Conheça a ti mesmo, Reavaliação e Avaliação Final, pinte no gráfico a nota final do seu desempenho em cada campo de sua vida, ao final deste semestre.

