

Grupo Espírita Seara do Mestre – GESM
 Av. Getúlio Vargas, 1325 - Santo Ângelo/RS
 Fone: (55) 3313-2553

Supere o cansaço

Após um dia de trabalho onde o esforço físico e mental exigiu muito da estrutura orgânica, especialmente dos sistemas nervoso e muscular, o cansaço é um sinalizador da necessidade de repouso do corpo.

O cansaço exige-nos atenção, pois deixa-nos fragilizados e mais susceptíveis à irritações e a ações que destoam do equilíbrio e do bom senso que buscamos.

Nunca, o cansaço, pode ser um bom conselheiro.

Por isso temos que conhecer nosso limites e saber a hora de parar e repousar.

Evitar jornadas muito longas na mesma atividade ou entremeá-la com momentos de repouso e de mudança de foco, que maximizam nossas energias e, asseveram os cientistas, aumentam a nossa produtividade.

Em intervalos maiores um período de descanso é mais do que desejável, é necessário.

Um banho reparador, uma conversa amiga e fraterna, o carinho de um afeto, a leitura de um livro ou uma boa música são algumas das ações elencadas.

Cada dia solicita-nos uma quota de trabalho, esforço e, até mesmo, algum sacrifício. O importante é fazê-lo com dedicação, determinação, vontade e entendimento da necessidade do mesmo. Assim tudo o mais é suportável, menos cansativo e mobilizará forças que desconhecíamos em nós mesmos.

Trabalhar, mas com intervalos de descanso que atendam as nossas necessidades, que são diferenciadas entre cada um, sem permitir-se que o cansaço nos leve à exaustão e nos deixe a deriva num mar de emoções des governadas.

Procurem reparar as energias sempre e conheçam seus limites.

O cansaço deve ser o sinal de que bem se utilizou os talentos, mas não se permitir a exaustão física e mental, podendo continuar a conviver com equilíbrio e serenidade.

Paz a todos.

Josué.

Psicografia em 06.01.12, no Gesm, por Antonio Nascimento.

Dia/Hora	Temas previstos (sujeito a alterações)	Expositor
01 / QUA/20h	A conquista de si mesmo	Liamara Nascimento
02 / QUI/14h	A força da fé e da esperança	Geneci Thielke
03 / SEX/20h	Enfermidades e suas valiosas lições	Carina Streda
04 SÁB /15h	Jesus, o médico das almas	Pricila Lehn
05 / DOM/20h	O impacto das emoções na saúde	Edson Cardoso
06 / SEG/20h	Medo, doença e cura	Luis Roberto Scholl
07 / TER/ 14h	Doenças – convite à mudança	Aládia Opitz
08 / QUA/20h	Caminhos para a saúde integral	Cláudia Scholl
09 / QUI/14h	Enfermidades no lar	Fátima Gindri
10 / SEX/20h	A vontade do Pai	Aládia Opitz
11 / SÁB/ 15h	A lógica emocional e a lógica racional	Cleto Brutes
12 / DOM/ 20h	Dominando impulsos negativos	Diomar Formenton
13 / SEG/20h	Tudo está em tudo	Liamara Nascimento
14 / TER/ 14h	Aprendendo a amar-se	Geneci Thielke
15 / QUA /20h	Causas da infelicidade na Terra	Luis Roberto Scholl
16 / QUI/ 14h	A condição humana dos pais	equipe apoio fraterno
17 / SEX/20h	A arte de bem viver	Lilian Lucas
18 / SÁB/15h	O que é da Terra, na Terra ficará...	Fátima Gindri
19 / DOM/20h	Por que esquecemos o passado?	Cláudia Scholl
20 / SEG/20h	Supere a culpa	Antonio Nascimento
21 / TER/ 14h	O que se faz por amor?	Eny Prado
22 / QUA/20h	Formulando objetivos para a vida	Jonas Demeneghi
23 / QUI/14h	Um presente para seu filho....	Pricila Lehn
24 / SEX/20h	Sob a luz da bondade	Paulo Thomaz
25 / SÁB/15h	Entre o passado e o futuro	Natalia Thielke
26 / DOM/20h	Palestra de reencontro ESDE/2012	Dep. Doutrinário
27 / SEG/20h	A busca por espiritualidade	Lucas Hartfeil
28 / TER/ 14h	Caminhos possíveis	Antonio Nascimento
29 / QUA/20h	Os pais e a autoestima dos filhos	Adriana Pizzutti

Palestra, Atendimento Fraterno e Passes:

2ª, 4ª, 6ª e domingos às 20h; 3ª e 5ª às 14h e sábados às 15h;

Disque Esperança (24 horas) - 3313-1553

Apoio Fraterno: quintas às 19h.

Livraria Espírita Allan Kardec: de segunda a sábado, das 13h30min às 17h30min e no horário das atividades públicas.

Movimento Espírita

1 - Reunião da Diretoria da União Municipal Espírita dia 21/02 – 19h, no Seara.

2 – O Seara Espírita é enviado, mensalmente, a centenas de instituições de todo o Brasil. Você pode auxiliar com os custos para o envio a presídios e hospitais. Ofereça uma assinatura presente. Maiores informações com o Antonio.

Agende-se! Convites para fevereiro...

- 1- **Conquistando a saúde** é o tema da semana temática de fevereiro, que acontece de 03 a 09/02, com interessantes e instrutivos temas que auxiliarão na conquista da saúde integral.
- 2- Os grupos de estudos continuam com os estudos das férias de verão até o dia 26/02. A partir do dia 27, segunda, retornam os estudos regulares do ano de 2012. Se você quiser integrar-se num grupo de estudos, informe-se na secretaria.
- 3- Reencontro dos Grupos de estudos: dia 26/02, domingo, às 20h, no GESM. Participe!
- 4- O alimento sugerido pelo DAPSE para colaboração com as sacolas de mantimentos é o feijão.
- 5- Inscrições para a evangelização infanto-juvenil iniciarão no dia 11/02, sábado, para crianças de 3 a 11 anos e jovens a partir dos 12 anos de idade. Invista no patrimônio moral que deixará como herança para seu filho...
- 6- Participe do clube do livro “Chico Xavier”. Temos livros específicos para adultos, jovens e crianças. Informe-se como na secretaria do GESM....

Agradecimento e relatório do DAPSE

O Grupo Espírita Seara do Mestre, através do Departamento de Ação e Promoção Social, vale-se da oportunidade para externar o mais profundo agradecimento a todos que colaboraram com alimentos e demais itens. Setenta e duas famílias assistidas pelo GESM receberam neste final de ano, graças a sua solidariedade, uma sacola de alimentos e artigos de higiene reforçada.

Foram totalizadas as quantias recebidas a seguir :

- 409 kg de arroz
- 97 latas de óleo
- 141 pacotes de massa
- 113 kg de feijão
- 208 kg de farinha de trigo
- 186 kg de açúcar
- 95 kg de farinha de milho
- 178 litros de leite longa vida
- 170 pacotes de bolacha
- 119 litros de refrigerante
- 10 caixas de bombom
- 74 potes de geléia
- 105 enlatados doces
- 73 pacotes de sal
- 316 sabonetes
- 92 escovas dentais
- 113 cremes dentais
- 311 sabões em barra
- 92 shampoos
- 87 desodorantes
- 54 escovas de cabelo
- R\$ 616,00 doados para aquisição de alimentos

Os demais itens recebidos podem ser visualizados no relatório completo, no mural do GESM.

Para as crianças que frequentam a Evangelização Infantil do DAPSE foram repassados brinquedos novos, bem como lápis de cor e livros para colorir. Foram distribuídos no dia 20/12/11, 60 picolés, 100 unidades de churros e refrigerante à vontade para os participantes. Nossa gratidão por sua colaboração!