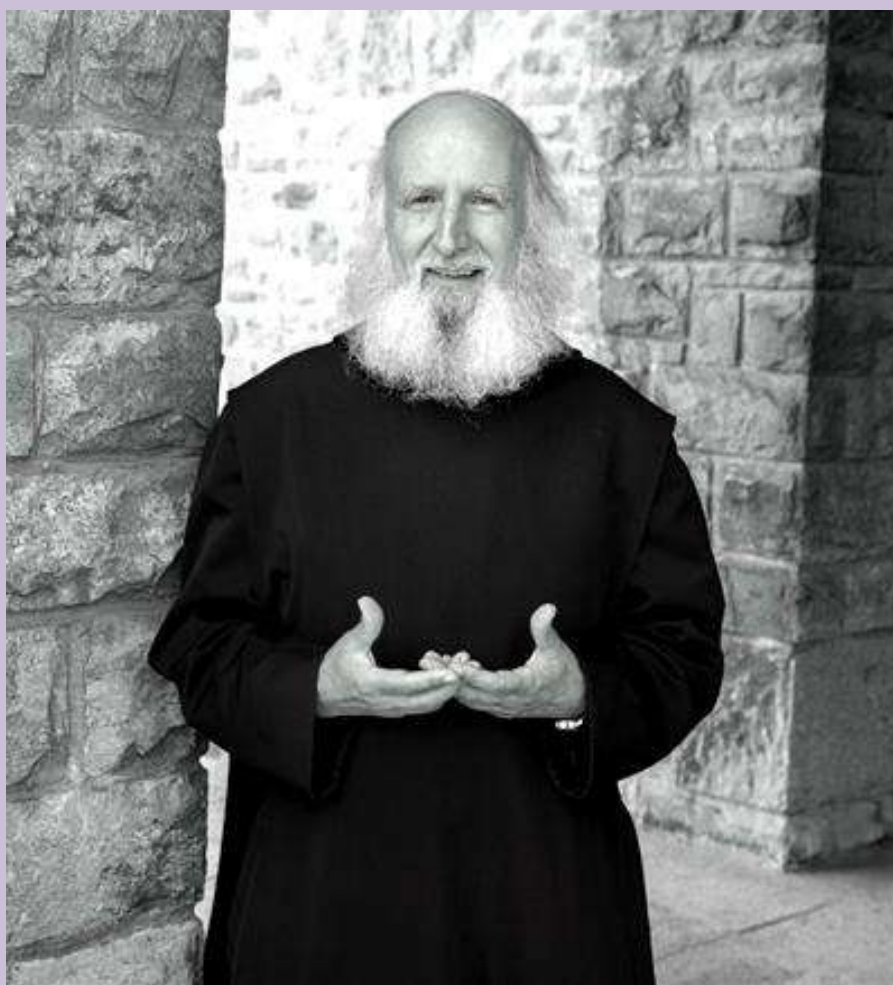


Autopersuasão: Como lidar com nossos pensamentos

Anselm Grün



EDUCAÇÃO EM CORDEL

Projeto 10 estrofes para conhecer

Claudia Maria Azevedo de Vasconcellos

Conhecimento: DIREITO de todos – Distribuição gratuita



Educação em Cordel: Projeto 10 estrofes para conhecer, é um trabalho de **Claudia Maria Azevedo de Vasconcellos**, professora da rede estadual SEEDUC RJ, que resume várias obras em forma de cordel visando aguçar a curiosidade e incentivar a leitura.

Contato: claudiauerj@gmail.com

Livro digital produzido e distribuído por netmundi.org com autorização da autora. Conheça **outros cordéis deste projeto** no link abaixo:

- [**Educação em cordel: Projeto 10 estrofes para conhecer**](#)

Visite o netmundi.org:

- [Livros – PDF](#)
- [Filosofia Antiga](#)
- [Filosofia Medieval](#)
- [Filosofia Moderna](#)
- [Filosofia Contemporânea](#)

Cordel baseado no livro “Autopersuasão: Como lidar com nossos pensamentos”, de Anselm Grün

1

*Os eremitas usavam técnicas
Para controlar a emoção
Uma delas é chamada
Técnica de auto persuasão
Que são frases positivas quando
O negativo invade o coração*

2

*Pode ser um provérbio
Ou uma frase que gostou de ler
O que importa é não deixar
O mau pensamento crescer
Não se deixe afligir pois
Esta batalha você pode vencer*

3

*Outra técnica que usavam
Contra a interior dilaceramento
Era uma leitura consciente
Ou Salmo para despertar bom sentimento
E ao sair do pensamento terreno
Alcançavam espiritual entendimento*

4

*Eles alertavam que pensamentos
Podem em vícios se transformar
O vício da gula é quando
Só pensamos no nosso bem-estar
Ou temos medo de adoecer ou
Com coisas desnecessárias se preocupar*

5

*Chamaram de luxúria
As fantasias com sexualidade
Já a avareza
Aumenta nossa ansiedade
Querendo sempre mais
Perdemos nossa liberdade*

6

*O vício da tristeza em torno
Dos problemas vai nos manter
Dizendo que nada adianta
Disso tenta nos convencer
Já o vício da ira
Vai por dentro nos corroer*

7

O vício da tibieza, acedia

É o que quer nos paralisar

Suga nossa força, dá preguiça

Ou nos leva sempre a pensar

Que nossa vida seria melhor

Se estivéssemos em outro lugar

8

Frases como: 'Não estou com vontade'

Solidificam esse humor

E sem percebermos

Interferem em nosso interior

Sugando nossa energia

E deixam um vazio interior

9

O vício de vanglória e o orgulho

Nos leva sempre a apontar

O dedo para o erro do outro

E sobre nós não olhar

E assim perdemos a chance

De a nós mesmos transformar

10

A Psicologia comportamental hoje

Diz que estímulo positivo é fundamental

Para todos que querem

Ter boa saúde emocional

Ninguém pode fazer isso por nós

É nossa luta primordial



“A poesia de cordel é uma das manifestações mais puras do espírito inventivo, do senso de humor e da capacidade crítica do povo brasileiro. É esta, pois, uma poesia de confraternização social que alcança uma grande área de sensibilidade.”

— Carlos Drummond de Andrade

O cordel é um gênero literário escrito na forma rimada e impresso em folhetos. É uma manifestação cultural típica do nordeste, hoje presente em várias regiões do Brasil. Seu nome tem origem na forma como os folhetos eram expostos tradicionalmente nas feiras livres, pendurados em barbantes.

Em 2018 a literatura de cordel foi reconhecida como patrimônio cultural imaterial do Brasil.