

Nome:.....
Turma:..... Ano:..... Data:...../11/25
Estudos Compensatórios Ensino Religioso
Período: 2º Trimestre

Construir um projeto de vida baseado na valorização do ser em vez do ter é uma abordagem significativa e centrada em aspectos mais profundos e gratificantes da existência. Aqui estão alguns passos que você pode considerar ao desenvolver um projeto de vida com essa perspectiva:

1. Autoconhecimento: - Dedique tempo para refletir sobre seus valores, paixões, habilidades e aspirações pessoais. - Identifique o que é mais significativo para você, além de conquistas materiais.
 2. Definição de Valores: - Liste e priorize seus valores fundamentais, como honestidade, empatia, gratidão, solidariedade, entre outros. - Certifique-se de que suas metas e escolhas estejam alinhadas com esses valores.
 3. Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional: - Estabeleça limites saudáveis entre trabalho e vida pessoal para garantir tempo de qualidade com amigos e familiares. - Priorize experiências e relacionamentos ricos em significado sobre a busca incessante por sucesso material.
 4. Crescimento Pessoal: - Busque o desenvolvimento pessoal contínuo, seja através da educação formal ou aprendizado autodidata. - Esteja aberto a novas experiências que possam ampliar sua perspectiva e enriquecer sua vida.
 5. Saúde e Bem-Estar: - Cuide do seu corpo e mente através de uma dieta equilibrada, exercícios regulares e práticas de relaxamento. - Valorize o equilíbrio emocional e mental, buscando atividades que promovam a saúde mental, como a meditação.
 6. Contribuição para o Bem Comum: - Envolva-se em atividades voluntárias e de caridade para contribuir positivamente para a comunidade. - Considere como suas habilidades e paixões podem ser usadas para fazer a diferença na vida dos outros.
 7. Relacionamentos Significativos: - Cultive relacionamentos genuínos e significativos com amigos, familiares e parceiros. - Invista tempo e energia na construção e manutenção desses vínculos.
 8. Apreciação do Momento Presente: - Pratique a atenção plena (mindfulness) para apreciar o momento presente e encontrar alegria nas pequenas coisas da vida. - Evite se perder na preocupação excessiva com o futuro, concentrando-se em viver plenamente no presente.
 9. Sustentabilidade e Respeito ao Meio Ambiente: - Adote práticas sustentáveis em sua vida cotidiana para respeitar e preservar o meio ambiente para as gerações futuras.
 10. Flexibilidade e Resiliência: - Esteja aberto a mudanças e seja resiliente diante de desafios, entendendo que o crescimento muitas vezes ocorre através de superações.

Marque a alternativa correta e coloque na grade abaixo:

1. O que significa construir um projeto de vida baseado na valorização do “ser” em vez do “ter”?
 - a) Buscar riqueza e sucesso profissional a qualquer custo.
 - b) Priorizar o desenvolvimento pessoal e os valores humanos.
 - c) Acumular bens materiais para garantir segurança no futuro.
 2. Qual é o primeiro passo indicado para desenvolver um projeto de vida significativo?
 - a) Fazer uma lista de bens que deseja conquistar.
 - b) Escolher uma profissão com maior retorno financeiro.
 - c) Refletir sobre valores, paixões e aspirações pessoais.

- 3.** Por que é importante definir valores pessoais no projeto de vida?

 - a) Porque eles ajudam a tomar decisões coerentes e significativas.
 - b) Porque garantem o sucesso financeiro.
 - c) Porque facilitam a competição com outras pessoas.

4. O que o texto recomenda para equilibrar vida pessoal e profissional?

 - a) Trabalhar o máximo possível para alcançar o sucesso.
 - b) Estabelecer limites e valorizar o tempo com família e amigos.
 - c) Focar apenas na vida pessoal, ignorando o trabalho.

5. Como o crescimento pessoal pode ser alcançado, segundo o texto?

 - a) Através da educação e de novas experiências.
 - b) Somente com o estudo formal em universidades.
 - c) Somente com viagens internacionais.

6. De que forma a saúde e o bem-estar contribuem para um projeto de vida equilibrado?

 - a) Garantindo um corpo saudável e uma mente tranquila.
 - b) Tornando a pessoa mais produtiva financeiramente.
 - c) Aumentando o número de bens materiais.

7. O que o texto sugere sobre a contribuição para o bem comum?

 - a) Evitar se envolver com a comunidade.
 - b) Ajudar os outros por meio de voluntariado e solidariedade.
 - c) Pensar apenas nas próprias necessidades.

8. Qual é o papel dos relacionamentos significativos no projeto de vida?

 - a) São importantes apenas para momentos de lazer.
 - b) Atrapalham o desenvolvimento pessoal.
 - c) Fortalecem os laços afetivos e oferecem apoio emocional.

9. O que é recomendado sobre a apreciação do momento presente?

 - a) Viver o presente com atenção plena e gratidão.
 - b) Preocupar-se constantemente com o futuro.
 - c) Ignorar o presente para planejar o amanhã.

10. Como a flexibilidade e a resiliência ajudam na construção do projeto de vida?

 - a) Tornando a pessoa mais resistente às mudanças e desafios.
 - b) Evitando qualquer tipo de dificuldade.
 - c) Impedindo o aprendizado com as experiências.

Grade de Respostas: