



Chega dezembro

O Advento





Índice

1. 24 dias que antecedem o Natal	2
2. A estrela de 5 pontas	5
3. Algumas reflexões sobre o ano que passou	6
4. Só 3	9
5. Para encerrar o ano	10
6. Novos hábitos	11
7. Primeiro domingo do Advento	13
8. Segundo domingo do Advento	22
9. Terceiro domingo do Advento	31
10. Quarto domingo do Advento	40
11. Um lindo Natal	45
12. Resumo de sua jornada	47
13. Quarta estrofe de “A pedra fundamental”	48



dezembro 2024

24 dias que antecedem o Natal

Tempo de olhar para o que passou, cuidar de fechamentos e se preparar para o novo.

O fechamento de um ciclo para o início de outro pode ser um tempo de conexão, cuidado e serenidade.

Fiz esse caderno para encerrar o ano que termina em dezembro e me preparar para 2025. Olhar minhas conquistas, meus desafios e aprendizados. Fazer um balanço de onde vim, onde estou e para onde quero ir.

Quero cuidar de minha vertical.

Observar a natureza e perceber que nela há uma sabedoria maior do que qualquer uma que eu venha a ter é cuidar da vertical. Acreditar que a vida não tem sentido quando nos dedicamos apenas à sobrevivência é cuidar da vertical. Entender que em cada um de nós existe a capacidade para o exercício das virtudes é cuidar da vertical. Quero olhar para isso, quero cultivar isso em mim e, nos meus pequenos passos, ir apaziguando guerras internas.

Nas próximas páginas, deixo sugestões de como pretendo cuidar desses 24 dias anteriores ao Natal, que preparam as Noites Santas. Fica o convite para quem quiser me acompanhar.



24 dias que antecedem o Natal

Tempo de preparação para o Natal, para (re)lembrarmos a luz interna que nos habita.

Imagens e símbolos ajudam a nos conectarmos com nossa capacidade para o bem. Apresentarei alguns caminhos que podem ser experimentados de acordo com a disponibilidade e gosto de cada pessoa.

1. Uma retrospectiva do ano: algumas páginas com perguntas para avaliarmos nossa caminhada de janeiro a dezembro, com seus aprendizados e desafios.
2. O calendário do Advento: que tal escolher uma virtude ou um vício com o qual trabalhar ao longo desse período? Olhar para essa(s) característica(s), exercitá-la(s) e registrar sensações, descobertas, impressões, enfim, o que vier.
3. Páginas específicas para os quatro domingos que antecedem o Natal com convites à reflexão. Passaremos pelos quatro reinos - mineral, vegetal, animal e humano - olhando como eles vivem em nós.
4. Projetando o ano vindouro: como podemos nos conectar com o novo ciclo, quais as nossas expectativas, palavras de ordem, quais os nossos planos e sonhos?



24 dias que antecedem o Natal

modo de usar

Cada um escolhe como e quando fazer as atividades aqui sugeridas. Não há uma ordem rígida ou um único caminho a seguir. É possível deter-se apenas em algumas páginas. Quais delas fazem mais sentido para você?

- Alguns podem preferir se concentrar no balanço do ano que termina; outros, nos planos para o que chega.
- Talvez a melhor proposta seja apenas manter avaliações diárias e praticar conscientemente algum hábito novo.
- Pode ser que as reflexões dominicais sejam as únicas que caibam na sua rotina.
- Você também pode experimentar um pouco de cada coisa para ver qual delas te parece mais eficiente.
- E se quiser fazer tudo, fique à vontade também.

Folheie as páginas, passeie pelas perguntas e perceba o que te convida. As possibilidades são muitas, porque nós somos diferentes.

Mais do que um caderno completo, o que vale são as pausas para a reflexão. O que fiz de mim neste ano? O que quero fazer no próximo? Como aproveitei (ou desperdicei) meu tempo?

A estrela de 5 pontas

Um mapeamento sobre as áreas da vida ao longo do ano.

Na estrela abaixo, preencha com cores ou hachuras como foi seu 2024 nos temas de saúde, ocupação, lazer, espiritualidade e relacionamentos. O que foi desenvolvido? O que ficou estagnado? Para qual dessas áreas você dedicou sua atenção? Como ficou o equilíbrio entre elas?



Balanco de 2024

retrospectiva

Algumas reflexões sobre o ano que passou

Qual foi a decisão mais acertada que você tomou?

Qual a lembrança mais valiosa, mais significativa?



Qual a maior ousadia do ano? Experimentou algo novo?



Balanço de 2024

retrospectiva

Algumas reflexões sobre o ano que passou

Aprendeu alguma lição importante?

Qual foi seu gesto mais significativo por outra(s) pessoa(s)?



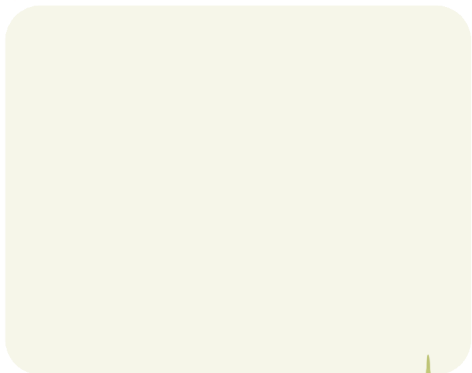
Qual a meta mais relevante que atingiu? Pode ser bem simples.

Balanco de 2024

retrospectiva

Algumas reflexões sobre o ano que passou

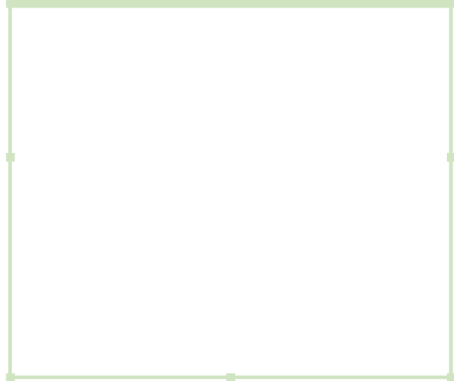
Coisas transformar



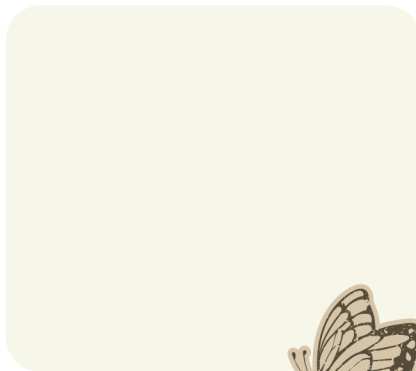
Coisas a agradecer



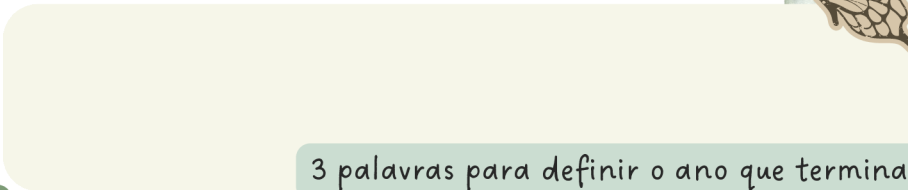
Pessoas que me influenciaram positivamente



Pessoas a quem eu influenciei



3 palavras para definir o ano que termina



Balanco de 2024

retrospectiva

só 3

Três coisas que amo sobre mim.

Três coisas que aprendi sobre mim.

Três coisas das quais já posso me livrar.



Três conversas importantes que tive.

Três encontros marcantes (com pessoas, filmes, livros...)

Para encerrar o ano

Ideias para encerrar o ano e preparar o próximo

Limpeza externa – que tal deixar ir o que não serve mais para abrir espaço para o novo? Armários, roupas, itens sem uso, caixa de e-mail, mensagens de celular, fotos repetidas... Tanta coisa se acumula ao longo de um ano. Doe o que pode ser doado, descarte o que não tem mais uso e abra espaço para receber o novo.

Limpeza interna – de que coisas você precisa se libertar para começar o ano? Velhas ideias, mágoas, ressentimentos, ações ou palavras que lhe fizeram mal... Você pode escrever, desenhar, fazer uma colagem sobre isso e contemplar o resultado. O que você aprendeu com elas? Analise cada uma dessas coisas e diga “agora eu deixo você partir”.

Conexão - encontros humanos importantes acontecem ao longo do ano. Quem foram aquelas pessoas que realmente fizeram a diferença na sua vida este ano? Uma só? Duas, três, sete, dez? Meu convite é que você envie a elas um bilhete, um cartão, uma carta (o que preferir, desde que seja à mão) dizendo-lhes como impactaram sua vida.

Novos hábitos

Deixo aqui 33 palavras virtuosas para você escolher e praticar nos 24 dias que antecedem o Natal. Escolha quantas quiser, como quiser e pratique-as pelo tempo que achar bom. As que mais nos fazem falta costumam ser as mais indicadas. Se pensar em outras, acrescente-as.

humildade	pureza de coração	gratidão	aceitação
individação	responsabilidade	verdade	perseverança
brandura	cuidar do corpo	bom humor	flexibilidade
eternidade	não julgamento	honestidade	ser útil
perdão	exemplo positivo	otimismo	unidade
fraternidade	amor ao planeta	paciência	desapego
reconciliação	buscar ser melhor	abnegação	fé
igualdade	ajuda ao próximo	bondade	
fraternidade	amor ao próximo	honrar a família	



seus acréscimos



Novos hábitos

Que tal abandonar maus hábitos? Pense em algum hábito que te incomoda e que gostaria de deixar para trás. Relacionei alguns, mas só você sabe o que gostaria de modificar. Escolha-o e exercite abandoná-lo, nem que seja por algumas horas.

dormir tarde/ dormir pouco/ dormir demais

ficar muito tempo no computador/ nas mídias sociais

comer ou beber muito/ pouco/ não comer

ser sedentário/ exagerar nos exercícios

não beber água ao longo do dia/ não fazer pausas

excesso de crítica/ julgamento/ pessimismo/ trabalho

falar muito alto/ muito baixo/ falar demais/ não falar nada



seus acréscimos

As próximas páginas são para você registrar seus 24 dias antes do Natal. O que fez? Como se sentiu? O que percebeu? Registre como quiser: escrita, desenho, colagem, pintura.

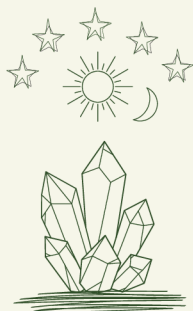
Primeiro domingo do Advento - 1 de dezembro

Quatro domingos que antecedem o Natal

Quatro são os domingos do Advento assim como quatro são os elementos da natureza evocados por eles, e as cores das velas que os representam. Ao menos por aqui...

A primeira reverência é ao Reino mineral. Esse que tudo sustenta, a base sobre a qual nos apoiamos. Pedras vulgares, raras, preciosas, coloridas, irregulares, lapidadas. Convivemos com elas dentro e fora de nós. Que uma vela azul se ilumine quando pensarmos nas pedras de nosso caminho e na estrutura de nossos ossos.

O que fiz quando uma pedra apareceu em meu caminho? Foram muitas? Poucas? O que me disseram? Para onde me levaram? Deixo a próxima página para essa reflexão.



*A primeira Luz do Advento, é a Luz
das pedras:*

*A Luz que brilha nas conchas do
mar, nos cristais e em nossos ossos.*

"O advento da luz" - Rudolf Steiner

Resposta para as questões da página anterior

Desejos e planos para 2025 - mundo físico - reino mineral

Pequenas metas, que você sabe que consegue realizar.



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu

Segundo domingo do Advento

Quatro domingos que antecedem o Natal

A segunda reverência é ao Reino vegetal. Esse que vence a gravidade e se verticaliza, que colhe o gás carbônico e nos devolve o oxigênio. Povo nosso planeta com abundância de formas, cores, frutos, sementes e perfumes. Um reino com vida, mutante e impermanente. Que uma vela verde se ilumine quando pensarmos nos processos vitais que acontecem em nossos corpos independentemente de nossa vontade.

A paz e o silêncio das plantas, a adaptabilidade da água, a fluidez, os processos que se desenvolvem no tempo deles, como foi isso em meu ano? Tive ritmo e constância? Cuidei do sono? Exercitei a memória? Minha vitalidade oscilou? Em que momentos? Consegui me recuperar? Deixo a próxima página para essa reflexão.



*A segunda Luz do Advento, é a Luz
das plantas:
Plantas que chegam até o sol e
dançam na brisa.*

"O advento da luz" - Rudolf Steiner

Resposta para as questões da página anterior

Desejos e planos para 2025 - corpo vital - reino vegetal

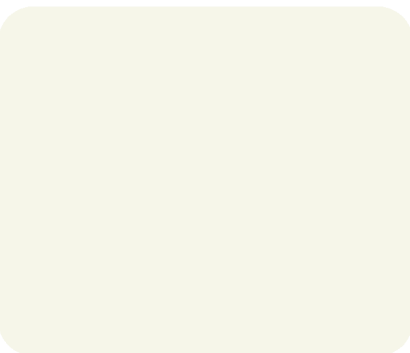
Pequenas metas, que você sabe que consegue realizar.



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



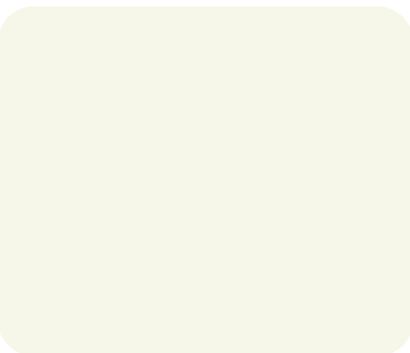
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



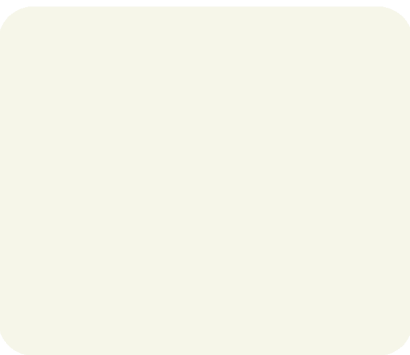
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



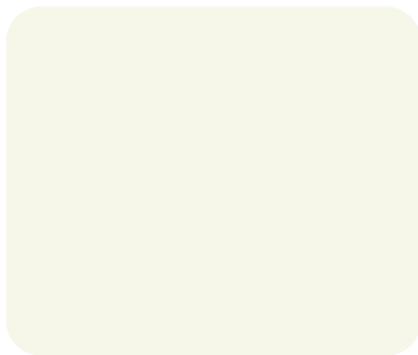
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



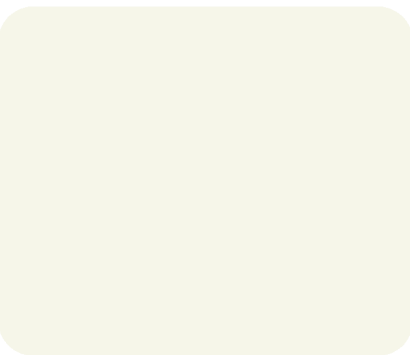
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



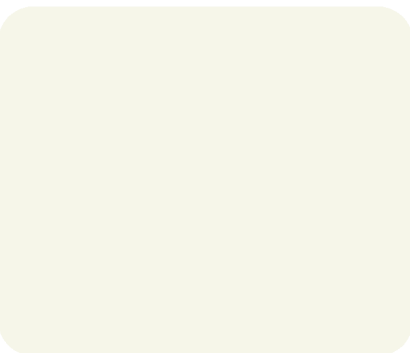
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



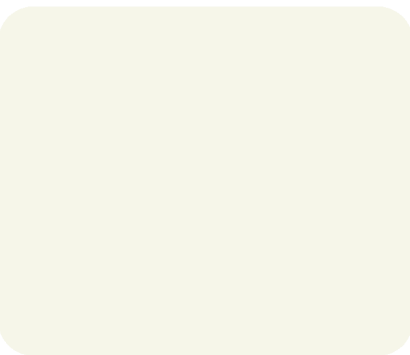
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



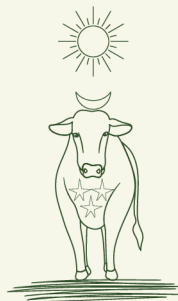
o que aprendeu, como se sentiu

Terceiro domingo do Advento

Quatro domingos que antecedem o Natal

A terceira reverência é ao Reino animal. Esse que se move e reage à “temperatura” ambiente. Fareja o perigo, está pronto para se aproximar ou fugir, conforme a circunstância. Bicho, brisa e vento, sobrevoa as paisagens e pode saltar de galho em galho sem se demorar nos pousos. Expande e contrai, aproxima e repele, abriga as polaridades e as paixões. Que uma vela amarela se ilumine quando pensarmos nos nossos sentidos que trazem para dentro de nós o mundo exterior.

O movimento e a reatividade alerta dos bichos, os instintos, o faro, a percepção de ameaças, como foi isso em meu ano? Tive múltiplos interesses? Transitei por eles, apeguei-me a algum? Como meus humores oscilaram? Deixo a próxima página para essa reflexão.



*A terceira Luz do Advento, é a Luz
das feras:
A Luz da fé, ela brilha no esplendor,
ela brilha no essencial.*

“O advento da luz” - Rudolf Steiner

Resposta para as questões da página anterior

Desejos e planos para 2024 - mundo do sentir - reino animal

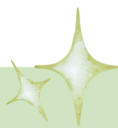
Pequenas metas, que você sabe que consegue realizar.



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



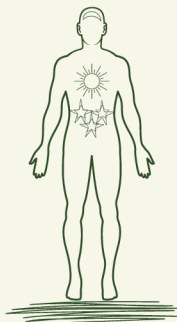
o que aprendeu, como se sentiu

Quarto domingo do Advento

Quatro domingos que antecedem o Natal

A quarta reverência é ao Reino humano. Esse que tem relação analógica com os demais e a consciência de si. Capaz da criatividade e da imaginação. Livre para escolher seu próprio caminho, apto a superar dualidades e provações. Que uma vela vermelha se ilumine quando pensarmos no fogo da meta e da ação consciente, ponderada e justa.

A força, a potência e o calor do fogo estiveram presentes em meu ano? Tive vontade, entusiasmo e capacidade de ação? Como vivem em mim os ideais? Busquei a compaixão, a tolerância, o bem, o belo? Estive consciente do meu poder de escolha? Responsabilizei-me por meus atos?



*A quarta Luz do Advento, é a Luz da
humanidade:
A Luz da Esperança, a Luz do Amor,
dos pensamentos e ações,
A luz da mão, do coração e da mente.*

“O advento da luz” - Rudolf Steiner

Resposta para as questões da página anterior

Desejos e planos para 2024 - mundo do querer - reino humano

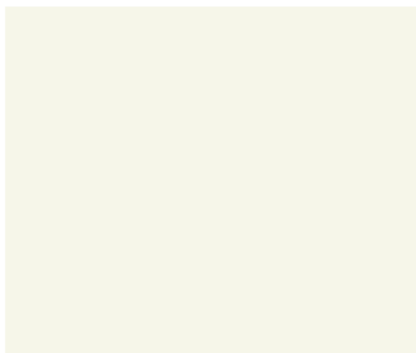
Pequenas metas, que você sabe que consegue realizar.



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



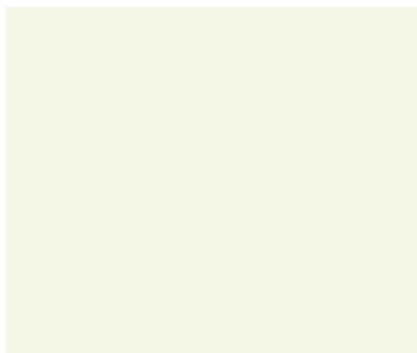
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



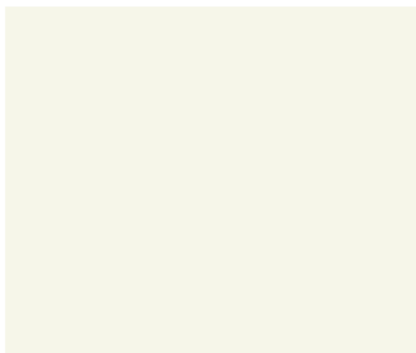
o que aprendeu, como se sentiu



Como foi o dia de hoje?

Que palavra praticou? Abandonou algum mau hábito?

Coisas a agradecer



o que aprendeu, como se sentiu



quinta - 25/12

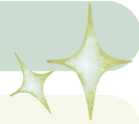
Um lindo Natal!

Que tal pensar em afirmações para o próximo ano?

Em 2025, vou extrair energia de...

Em 2025, terei mais coragem quando...

Em 2025, meu conselho para mim mesmo é...



Em 2025, minha palavra será...

Um lindo Natal!

Começará a vigília das Noites Santas. Uma nova jornada.

Se você chegou até aqui, se conseguiu reservar alguns minutinhos nesses 24 dias para...

- ☆ refletir sobre seu mundo interno, suas conquistas, desafios e desejos;
- ☆ estabelecer metas pequenas e suaves, essas que você tem certeza que consegue atingir;
- ☆ praticar alguma virtude ou eliminar algum mau hábito, mesmo que por algumas horas;
- ☆ registrar descobertas, sensações, emoções, pensamentos...

...você cuidou de sua vertical. Você criou tempo para não sucumbir à “síndrome de fim de ano”. Em vez de agitação, impaciência e demandas externas, pôde cultivar serenidade, cuidado e conexão com si mesmo. Isso alimenta e revitaliza.

Espero que tenha gostado do percurso.



dezembro 2024

Resumo da sua jornada

Um espaço para você registrar o que ficou de mais marcante nesse caminho. Suas principais descobertas.

o que aprendeu, como se sentiu



quarta estrofe de "A pedra fundamental"



Na virada dos tempos
entrou a Luz-do-espírito-do-cosmo
na corrente terrestre do ser;
treva da noite
deixara de imperar;
a clara luz do dia
resplandeceu nas almas dos homens.

Luz
que aquece
os pobres corações de pastores;

Luz
que ilumina
as sábias cabeças de reis.

Luz divina,
Cristo-Sol,
aquece
nossos corações,
ilumina
nossas cabeças,
que se torne bom
o que nós,
a partir do coração
queremos fundar
o que nós,
a partir da cabeça
a alvos plenos
queremos conduzir.

Rudolf Steiner



caminhos para se encontrar

www.elissakhourydaher.com