



# Ascese de Schoenstatt

Caminho para a conquista do Ideal Pessoal

Caderno 2

Coleção de perguntas e respostas sobre o tema  
**TEMPERAMENTOS**



Núcleo de Ascese

2024

*"Sob a proteção de Maria, queremos educar-nos..."*

*"O santo do dia a dia santifica seu dia de trabalho, vive santamente (...) e em tudo o que faz, imprime o selo da santidade" (Pe. Kentenich)*



## Temperamentos, Ascese de Schoenstatt e a conquista do Ideal Pessoal

Para auxiliar na conquista do nosso Ideal Pessoal, apresentamos um conjunto de perguntas e respostas, relacionadas ao tema da Ascese, que podem nos ajudar na prática ascética em busca desta conquista. A seguir queremos apresentar outro conjunto de perguntas e respostas, com base nos Temperamentos, buscando mostrar a estreita relação que existe entre este tema e a elaboração da Ascese. O objetivo é destacar como esta relação entre Temperamento e Ascese nos leva à conquista do IP.

Conhecer o nosso Temperamento principal, a paixão dominante, nossos pontos fortes e fracos, são aspectos que devem ser considerados na elaboração da nossa Ascese e, portanto, devem nos ajudar a planejar o nosso Horário Espiritual, sempre visando atingir o mais alto grau de perfeição possível, como pensou o nosso Pai e Fundador Pe. José Kentenich. A seguir apresentamos como o papel dos Temperamentos pode ser trabalhado na elaboração da Ascese.



## ÍNDICE

Nº	Perguntas	Pág.
	<b>TEMPERAMENTO EM GERAL</b>	
1	<i>O que determina nosso comportamento?</i>	5
2	<i>O que é o temperamento, personalidade e caráter?</i>	5
3	<i>Como o temperamento, caráter e personalidade se relacionam?</i>	5
4	<i>Qual a importância de conhecermos nosso temperamento dominante?</i>	5
5	<i>Por que devemos educar nosso temperamento?</i>	6
	<b>TEMPERAMENTO COLÉRICO</b>	
6	<i>Quais são as CARACTERÍSTICAS marcantes do temperamento COLÉRICO</i>	6
7	<i>Qual é o impulso fundamental do colérico?</i>	8
8	<i>Quais são as QUALIDADES, os aspectos de luz do temperamento colérico?</i>	8
9	<i>Quais são as FRAQUEZAS, os aspectos de sombra do temperamento colérico?</i>	8
10	<i>Como pode o temperamento colérico AUTOEDUCAR-SE?</i>	9
11	<i>Quais são as NECESSIDADES a serem conquistadas pelo colérico?</i>	9
12	<i>Quais são as PROFISSÕES em que os coléricos mais se identificam?</i>	9
13	<i>Quais PESSOAS, ou grandes personalidades, os coléricos podem se inspirar para conquistar seu ideal pessoal?</i>	10
14	<i>Qual a linha para o ideal pessoal do colérico?</i>	10
15	<i>Exemplos de FRASES MOTIVADORAS para colocar no HE</i>	11
	<b>TEMPERAMENTO SANGUÍNEO</b>	
16	<i>Como podemos descrever uma pessoa com temperamento sanguíneo?</i>	11
17	<i>Quais as principais qualidades do Temperamento Sanguíneo?</i>	11
18	<i>Quais seriam os pontos fracos do temperamento sanguíneo?</i>	12
19	<i>Com base nas fraquezas de seu temperamento, o que o Sanguíneo deveria combater em seu Exame Particular (EP)?</i>	12
20	<i>Como o Sanguíneo deve trabalhar sua autoeducação?</i>	12
21	<i>Quais são as PROFISSÕES em que os sanguíneos mais se identificam?</i>	12
22	<i>Em quais PESSOAS, ou grandes personalidades, os sanguíneos podem se inspirar para conquistar seu ideal pessoal?</i>	13
	<b>TEMPERAMENTO FLEUMÁTICO</b>	
23	<i>Qual é o impulso fundamental do temperamento fleumático?</i>	13
24	<i>Quais são os pontos fortes do Fleumático?</i>	13
25	<i>Qualidades que definem o temperamento fleumático</i>	14
26	<i>Quais são seus pontos fracos do Fleumático?</i>	14
27	<i>Fraquezas que precisam ser reguladas pelo fleumático</i>	14
28	<i>O que o fleumático precisa combater?</i>	15
29	<i>Como a prática da autoeducação pode contribuir para acentuar as qualidades e combater as fraquezas do temperamento fleumático?</i>	16

30	<i>Frase motivadora e mobilizadora para o HE da pessoa com temperamento fleumático</i>	16
31	<i>Quais as profissões relacionadas com o temperamento fleumático?</i>	17
32	<i>Exemplo de inspiração de temperamento fleumático:</i>	17
	<b>TEMPERAMENTO MELANCÓLICO</b>	
33	<i>Quais as características do Temperamento Melancólico?</i>	17
34	<i>Quais as qualidades do Temperamento Melancólico?</i>	17
35	<i>Quais as fraquezas do Temperamento Melancólico?</i>	18
36	<i>Como um Melancólico pode se auto educar?</i>	18
37	<i>Com base nas fraquezas de seu temperamento, o que o Melancólico deveria combater em seu Exame Particular (EP)?</i>	18
38	<i>Ainda pensando no Exame Particular do temperamento Melancólico, quais ações deveriam ser buscadas, conquistadas?</i>	18

### 1) O que determina nosso comportamento?

R: Nosso temperamento, personalidade e caráter.

### 2) O que é o temperamento, personalidade e caráter?



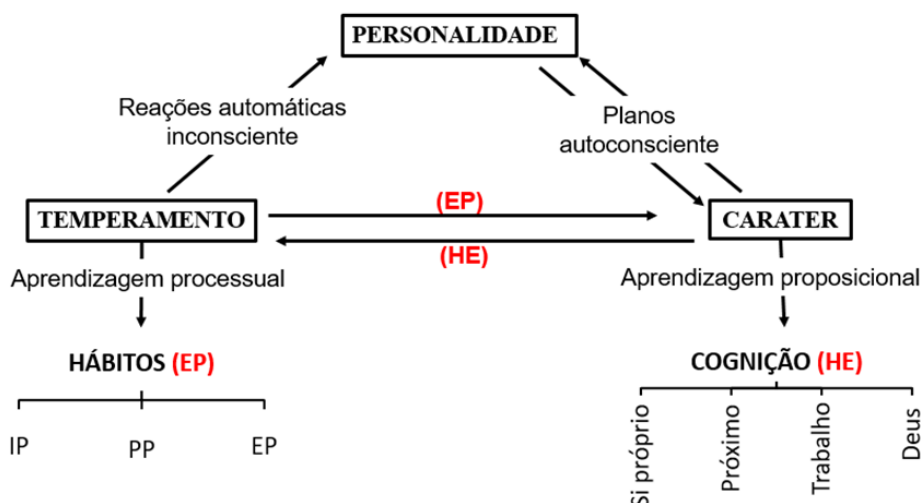
**TEMPERAMENTO (Alvenaria):** É o conjunto dos traços psicofisiológicos que determinam as reações emocionais, os estados de humor, o caráter. É determinado pela combinação de características congênitas. O temperamento é tão imprevisível quanto a cor dos olhos, dos cabelos ou a dimensão do corpo.

**PERSONALIDADE (Reboco):** É o semblante externo de nós mesmos. Pode ou não ser igual ao nosso caráter, dependendo de nossa autenticidade. Busca agradar e seguir as normas da sociedade.

**CARÁTER (Pintura):** É o resultado do temperamento natural trabalhado pela disciplina e educação recebidas na infância; pelos comportamentos básicos; crenças, princípios e motivações.

### 3) Como o temperamento, caráter e personalidade se relacionam?

R:



### 4) Qual a importância de conhecermos nosso temperamento dominante?

R: Sem saber quem somos, a felicidade fica distante. Deus quer que eu me descubra, me reconheça e me análise. E minha natureza me leva a perguntar, pesquisar, descobrir. Devo saber quem sou eu, do contrário não sei o que poderei ser. Somente quem se conhece, sabe o que é capaz de conseguir. Conhecer-se a si mesmo é fundamental para adquirir coerência, saber medir riscos e definir caminhos. Quem quiser realizar seu ideal sem considerar seu temperamento com seus aspectos positivos e negativos, vai terminar em um sonho irrealizável, numa atividade mecânica, num andar nas nuvens alheio à vida.

### **5) Por que devemos educar nosso temperamento?**

R: Toda educação se baseia no temperamento com seus aspectos luminosos e seus lados sombrios. Educando nosso temperamento tomamos posse de usar melhor suas forças e aprender a superar suas dificuldades. Não herdamos as capacidades como dons já elaborados, mas somente a inclinação, a predisposição para poder atuar. Nem o desenvolvimento, nem o enobrecimento, nem o amadurecimento acontece por si mesmo. Devo conhecer exatamente os pontos fortes, confiáveis, positivos de minha natureza. Eles são as forças com as quais devo realizar as minhas tarefas. O predomínio dos aspectos positivos deve ser constante e inspirar confiança. Igualmente devo conhecer os lados fracos, perigosos de meu temperamento e que não merecem confiança. Devo submetê-los a um contínuo controle. ***Anos a fio de trabalho em pormenor e uma honestidade íntegra são necessários para fazer de uma natureza herdada uma personalidade confiável e madura.***

## **Temperamento Colérico**

### **6) Quais são as CARACTERÍSTICAS marcantes do temperamento COLÉRICO?**

R: Extrovertido, não efusivo

- Caracteriza-se pela reação rápida, dinâmica, impetuosa e duradoura diante dos estímulos
- Grandes ideias e ideais
- Tende para o alto, gosta de fazer o que leva ao heroísmo
- Tem muita energia para gastar
- Não procura coisas comuns, ordinárias, mas as grandiosas e salientes
- Ambiciona postos de destaque
- A vida é toda atividade
- Vive pensando muito no futuro
- Dinâmico e prático

1 – *No andar*: tem um passo firme, decidido. Pisa duro, avança rápido e direto. Não se deixa desviar.

2 – *No olhar*: tem um olhar penetrante, firme, decidido. No olhar é calculador e crítico, às vezes duro, despertando terror.

3 – *No modo de vestir*: escolhe uma roupa boa, conforme a finalidade, e que seja representativa. Com isto quer mostrar algo. Deve ser prática e útil. Não quer ser demasiado fino, nem aristocrático, nem quer chamar a atenção.

4 – *Ao saudar*: segue seu caminho com segurança, muitas vezes obstinado e calculista. Só saúda quando julga que é necessário ou útil. Quando saúda ele se faz ouvir claramente, mas não de modo importuno.

5 – *No aperto de mão*: aperta a mão com firmeza, com força e com interesse.

6 – *No falar*: se expressa objetiva e sobriamente. Pensa antes de falar. Sua expressão é clara, decidida, muitas vezes dura. Não fala sem motivo. Sua voz é alta, sincera e dominadora.

7 – *No riso*: só ri quando tem em vista uma vantagem e, nesse caso, ri ruidosamente, com tom retumbante, mas não longamente.

8 – *Com os colegas*: tem metas, planos, ideias definidas. Não aceita nada. Sabe tudo melhor. Sempre tem razão e por isso, a última palavra. Quer dirigir e dar o tom. Ele é (assim pensa) o chefe nato. Por isso tem pouco amigos. Se não se esforçar por ter consideração aos seus colegas, tornar-se-á um tirano, uma pessoa violenta e brutal.

9 – *No modo de escrever*: escreve de modo rápido, anguloso, calculista. Evita floreios e observações desnecessárias. Em geral usa letras grandes. Seu temperamento de lutador, que arrasta para a frente, pode ser percebido nesse modo de escrever.

10 – *Na escolha de filmes*: escolhe filmes que possam ser úteis na vida prática, na sua profissão, na economia, na política e nos conhecimentos gerais, filmes culturais e de expedições, ciência, técnica, revoluções e guerras. Não gosta de filme de puro entretenimento.

11 – *Como usam o dinheiro*: não emprega nem um centavo em coisas desnecessárias. Tudo deve ser de proveito e de acordo com uma meta. Também na escolha dos filmes ele pensa na vantagem e no progresso. É parcimonioso em seus gastos. Mas quando se torna fumante ou um bebedor apaixonado, é capaz de esbanjar tudo.

12 – *Quando procuram uma namorada*: faz cálculos financeiros, profissionais, econômicos. Quer uma companheira que corresponda à sua vontade de desempenho, de sucesso. Sua figura deve dar uma impressão muito representativa. As outras qualidades humanas são consideradas secundárias. Só interessam se trazem um proveito.

13 – *O que pensam de si mesmos*: se sente acima de todos. Sua inteligência fria e sua forte vontade de vencer é supervalorizada. Contempla-se como o senhor de seu ambiente. Comparados com ele o sanguíneo, o melancólico e o fleumático nada valem.

14 – *O que pensam da vida*: avalia a vida segundo a posição que ele assume e na realização que consegue. A seus olhos a história do mundo é uma história de lutas. E o sentido da vida é: dominar com sucesso a luta da vida.

15 – *Quando rezam*: reza com segurança, orgulho e cálculo. Sua oração não é mais que pura lógica. Sempre pensa em seu próprio proveito. Ousado, apresenta-se diante de Deus e exige.



16 –*Quando confessam*: prepara-se bem e com exatidão, vai seguro ao confessor, confessa com decisão e tranquilidade os pecados, espera a absolvição e a penitência e com a mesma segurança e firmeza deixa a casa de Deus.

**7) Qual é o impulso fundamental do colérico?**

R: O colérico tem por impulso fundamental o orgulho.

**8) Quais são as QUALIDADES, os aspectos de luz do temperamento colérico?**

- Pessoa confiante, segura, sabe o que quer
- Dificuldades são desafios e não barreiras
- Autodisciplina, executa tarefas com perfeição
- Trabalhadora e faz trabalhar
- É aberto e franco
- Se concentra no objetivo final, adversidades não o desanimam
- Inteligência penetrante, clareza de ideias
- Atua pela razão, líder nato
- Ainda que não demonstre, pode abrigar um grande afeto
- Entrega-se por completo a tarefas
- Prático, decide por meio de fatos concretos
- Lutador, enérgico
- Tem iniciativas
- Organizado, estrutura as coisas do dia a dia
- Vontade firme
- Inteligência sóbria (boa inteligência e capacidade rápida de compreensão)
- O colérico cresce com as dificuldades
- O heroísmo paira diante de seus olhos

**9) Quais são as FRAQUEZAS, os aspectos de sombra do temperamento colérico?**

- Cabeça quente, coração frio
- Quer ter sempre razão, mandão
- Faz tudo para justificar-se
- Orgulhoso, pode desprezar os outros
- Dominador, decide por si e pelos outros
- Autossuficiente
- Desconfia e desmerece das capacidades dos outros
- Não cede tão fácil, quando cede
- Trabalho insatisfatório em equipe
- Pode ser demasiado exigente com os filhos
- Impaciente, agressivo, falta de delicadeza

- Intolerante, arrogante, prepotente, ditador
- Teimoso
- Fim justifica meios
- Impessoal, rude, passa por cima dos outros
- Dificilmente reconhece suas faltas, faz tudo para justificar-se, não pede perdão
- Teme todo tipo de humilhação (oculta o que há de negativo em si)
- Ofende com facilidade
- Muitos o admiram por medo e não porque o estimam
- Comete muitas imprudências, não por falta de inteligência, mas por falta de maleabilidade e consideração social.

**10) Como pode o temperamento colérico AUTOEDUCAR-SE?**

- Ter defeitos não é o maior defeito. O maior de todos os defeitos é não reconhecer e não tratar de corrigir o que pode ser corrigido ou solucionado
- Reconhecer erros, pedir perdão
- Cultivar a gratidão
- Cultivar o “bom dia”, “como vai”...
- Descobrir e valorizar as qualidades dos outros
- Não tomar decisões quando nervoso ou impaciente
- Procurar uma meta elevada e nobre que dê sentido a sua vida
- Verdadeira liderança = renunciar a si mesmo + valores espirituais + servir
- Abrir-se a Cristo, cuidar que a auto suficiência não o deixe num canto da vida
- “Perder tempo” com os filhos, não esperar grandes coisas para elogiá-los
- Educar-se para receber auxílio, tanto dos homens como de Deus

**11) Quais são as NECESSIDADES a serem conquistadas pelo colérico?**

- Amor
- Paz
- Bondade e a consideração
- Misericórdia
- Paciência
- Humildade
- Benevolência

**12) Quais são as PROFISSÕES em que os coléricos mais se identificam?**

- Empreendedores
- Construtores

- Líderes
- Grandes generais e líderes mundiais
- Postos de destaque
- Bons gerentes
- Produtores

**13) Quais PESSOAS, ou grandes personalidades, os coléricos podem se inspirar para conquistar seu ideal pessoal?**

- São Paulo
- Santo Inácio de Loyola
- João Wormer
- Pessoas de ação

**EXEMPLO: SÃO PAULO**

- Otimista, nada o impedia
- Discursos práticos
- Ousado (pregou em Acrópole sozinho)
- Inflexível
- Obcecado (não deu ouvidos e foi para Jerusalém)
- De um líder perseguidor dos cristãos... ao grande apóstolo que levou a mensagem de Cristo para os gentios em tantas partes do mundo

**14) Qual a linha para o ideal pessoal do colérico?**

- O ideal do colérico deve ser grande e ousado: ele foi criado para planos e tarefas grandes, ousadas. O princípio natural do colérico é: o mais elevado, o maior. Um espírito aberto e uma vontade firme exigem grandes metas;

- O ideal do colérico deve ser amplo e abrangente: não pode se contentar com metas limitadas. Deve se estender muito além do setor pessoal, profissional, econômico e político e deve ser uma elevada meta social, moral e religiosa. Deus quer entregar em primeiro lugar nas mãos do colérico o planejamento e a estratégia;

- O ideal do colérico deve ser ofensivo e pronto a lutar: o colérico é aquele que, sem medo e com coragem, ousa um salto no futuro. A tarefa do colérico desejada por Deus é mostrar, sem piedade e inexoravelmente, os erros do tempo, da sociedade humana, da religião, assim como da política, e empregar toda a sua energia para melhorar e estabelecer o direito onde for possível. Sua vontade de entrar em debates impulsiona o desenvolvimento do mundo;

- Deus colocou nas mãos dos coléricos a luta contra os poderes destrutivos: o ideal do colérico deve ser a luta inexorável pela verdade e pelo bem. A proteção, a defesa e o assegurar o resto da criação foi colocado por Deus, em primeiro lugar, nas mãos do colérico;

- O ideal do colérico deve ser altruísta e veraz: o seguro do ideal colérico consiste em que o colérico seja muito veraz e franco. Deve reconhecer suas limitações e se ver no contexto do mundo como realmente corresponde à realidade com fraqueza simples e com humildade. Deve conquistar o “sentido filial” em relação a Deus e as pessoas. Filialidade na forma cavalheiresca, na forma de um lutados de Deus;

- O ideal do colérico somente é assegurado de desvios: quando se coloca a serviço das pessoas e de Deus. Sua vontade combativa de realização se situa no serviço aos semelhantes no dia-a-dia. Portanto o ideal do colérico deve ser sincero e desinteressado se este deve levá-lo a perfeição.

### **15) Exemplos de FRASES MOTIVADORAS para colocar no HE:**

- Tudo para maior glória de Deus (Santo Inácio de Loyola)
- Aquele que quer ser o maior deve converter-se e tornar-se como um destes pequenos
- Em mim há uma fera, um anjo e um filho de Deus. Portanto, devo domar a fera para que o anjo me leve a ser plenamente um filho de Deus, consciente, livre e perfeito
- Quanto mais amor, mais respeito, e, quanto mais respeito, mais forte e profundo deve ser o amor. Para respeitar é necessário aprender a admirar...supõe um trabalho de autêntico "descobrimento" do tu.
- Seja determinado em suas decisões e moderado em suas reações; este equilíbrio vital promove a serenidade e a paz. (explicação Lc 9, 51-56).

## **Temperamento Sanguíneo**

### **16) Como podemos descrever uma pessoa com temperamento sanguíneo?**

R. O sanguíneo é uma pessoa cordial, eufórico e vigoroso, geralmente reage com rapidez diante das influências e impressões que recebe. O sanguíneo é capaz de lidar com todos, pois tem grande capacidade de adaptação, não complica as coisas nem se aflige demais com as dificuldades, vive o presente.

### **17) Quais as principais qualidades do Temperamento Sanguíneo?**

- Possui inteligência viva e imaginação fértil;
- Improvisa facilmente, conseguindo se sair bem de situações difíceis;
- É pronto para o que lhe pedem;

- É uma pessoa aberta e adaptável às circunstâncias, percebendo logo o que é mais conveniente no momento;
- Sempre acredita na vitória;
- É alegre e otimista, é extrovertido e ri com facilidade;
- Diz tudo o que pensa e sente sem pensar se é conveniente ou não;
- Se relaciona facilmente com as pessoas, é cordial e alegre, é querido por todos;
- Sabe entrar e contar coisas interessantes, fazendo uma narração bem colorida;
- É sensível diante do sofrimento dos outros (chora junto, ri junto);
- Sabe corrigir sem ferir;
- Se for ofendido explode com facilidade, mas esquece rápido;
- É generoso, expressivo, e gosta do concreto.

**18) Quais seriam os pontos fracos do temperamento sanguíneo?**

- É superficial no seu modo de pensar e julgar;
- Custa-lhe concentrar-se. Começa mil coisas e não termina nenhuma;
- É inconstante;
- Cultiva muitas amizades, mas nenhuma em profundidade;
- Fala demais: tem que ver tudo, ouvir tudo e falar de tudo;
- É muito vaidoso;
- Gosta de chamar a atenção;
- É irreal, sonhador, distraído;
- Não é pontual;
- É esquecido;
- É influenciável, inquieto e desorganizado;

**19) Com base nas fraquezas de seu temperamento, o que o Sanguíneo deveria combater em seu Exame Particular (EP)?**

- Firmeza e estabilidade
- Coerência
- Continuidade
- Domínio próprio, firmeza espiritual

**20) Como o Sanguíneo deve trabalhar sua autoeducação?**

- O sanguíneo deve aprender a dominar-se;
- Tem que apreender a fazer um esforço metódico e contínuo;
- Tem que aprender a cuidar da ordem;
- Deve educar a sua superficialidade, pensando antes de falar ou agir; fazendo bem o que está fazendo; terminando o que começou.

**21) Quais são as *PROFISSÕES* em que os sanguíneos mais se identificam?**

- Atores
- Vendedores
- Oradores
- Desportistas

**22) Em quais *PESSOAS*, ou grandes personalidades, os sanguíneos podem se inspirar para conquistar seu ideal pessoal?**

R: Pedro é um exemplo de sanguíneo. Ele reagia impulsivamente, falava sem pensar, falava o tempo todo. Exemplos: no Monte Tabor, quando Jesus andou sobre as águas, quando negou Jesus, quando convidou todos para ir a sua casa sem pensar na sua sogra que estava doente.

## **Temperamento Fleumático**

De acordo com a etimologia da palavra, fleumático é sinônimo de calma, paciência, alguém de aparência sossegada, tranquila e bem equilibrado. Uma de suas características é a reação lenta aos estímulos, o que pode demonstrar uma tendência a insensibilidade ao sofrimento e à dor.

**23) Qual é o impulso fundamental do temperamento fleumático?**

R: A tendência predominante do fleumático é afetividade ou impulso de doação.

**24) Quais são os pontos fortes do Fleumático?**

- Inteligência prática e racional, pensa muito antes de agir.
- Vontade constante e fiel nas coisas pequenas.
- Possui grande estabilidade emocional.

- Mantem-se calmo nas situações mais difíceis.
- Humor bem desenvolvido.
- Possui uma boa memória e, também, é bastante observador.
- Adapta-se facilmente aos amigos.
- É organizado.
- Deseja o menos possível de preocupação e não entende por que outros ficam tão agitados acerca de coisas pequenas.
- Tem muita potencialidade como conselheiro.

**25) Qualidades que definem o temperamento fleumático:**

- Doação.
- Acolhida.
- Bondade.
- Compreensão.
- Força sacrificial.
- Serviçal.
- Compaixão.
- Adaptação.

**26) Quais são seus pontos fracos do Fleumático?**

- É lento, preguiçoso.
- Torna-se frio e insensível.
- Cômico, prefere as coisas mais fáceis.
- Normalmente é fechado em relação às pessoas.
- Possui humor mordaz, gosta de ridicularizar.
- É carente de iniciativa.
- Calculista.
- Desmotivado.

**27) Fraquezas que precisam ser reguladas pelo fleumático:**

- Tendência ao subjetivismo: hipersensibilidade, pessimismo, tristeza.

- Tendência a escravizar-se a pessoas e às coisas.
- Tendência a fugir da realidade, buscando compensações: dificuldade de ser livre.
- Tendência à comodidade: falta de iniciativa, de vigor, de cultivo e esforço pessoal.
- Tendência a fugir das responsabilidades e dos compromissos.
- Tendência ao orgulho.

**28) Considerando esses aspectos, o que o fleumático precisa combater?**

Essencialmente, a pessoa com temperamento fleumático precisa combater a indiferença. Com tendência a ser mais fechado às relações com os outros, seu exercício diário é *“sair de si mesmo” e abrir-se ao próximo*. Para isso, as necessidades do fleumático se concentram em exercitar o amor serviçal, abrindo seu coração para observar mais o próximo e atendê-lo.

Considerando como ponto fraco a dificuldade de aproximar-se e estabelecer relações com o próximo, a elaboração do Horário Espiritual (HE) deve atentar para o Propósito Particular (PP) que procure desenvolver atitudes e atividades que auxiliem na *vinculação mais harmoniosa ao próximo, por meio do apostolado e da fraternidade*.

Alguns exemplos práticos para alcançar esse objetivo e que podem constar no HE:

- em relação ao cônjuge: mandar uma mensagem ou fazer uma ligação para saber como está durante o dia; praticar a Hora de Schoenstatt; ter um dia na semana para o casal sair para jantar ou tomar um café; fazer uma atividade física juntos.

- no lar: ajudar nas tarefas domésticas; fazer as refeições com a família reunida.

- com os filhos: ter um momento individual com os filhos (combinar uma atividade que gostem: cinema, lanche, passeio); aproveitar algum momento específico para conversar ou mostrar interesse por suas atividades, ideias, sentimentos (por exemplo, no carro, enquanto se desloca para a escola); dizer mais vezes o quanto ama seu filho e como é importante para você e para a família.

- em relação aos Irmãos de Curso: ter uma peregrina de Curso e aproveitar a entrega da imagem da Mãe para visitar a família; procurar uma forma de rezar o terço



com o Curso definindo o período para fazê-lo (semanal, quinzenal), mesmo que de forma *on line*; participar das reuniões e encontros previstos no calendário de compromissos do Curso; participar das comemorações que envolvem às famílias do Curso (formatura de um filho; festas de aniversário; sacramentos).

- em relação aos colegas de trabalho, familiares, vizinhos: ligar e/ou enviar mensagem para alguém que não está próximo ou que faz tempo que não vê; oferecer ajuda quando observar que passam por dificuldades; rezar na intenção destes.

***29) Como a prática da autoeducação pode contribuir para acentuar as qualidades e combater as fraquezas do temperamento fleumático?***

A partir da autoeducação, que se expressa pelo cumprimento de um HE que contribua no combate aos pontos fracos e no enriquecimento dos pontos fortes, a pessoa com o temperamento fleumático pode realizar os trabalhos mais difíceis que os outros não teriam condições de realizar. Da mesma forma, o fleumático pode possuir um grande espírito serviçal e de desprendimento. Para isso, deve adotar propósitos que incentivem a tomada de iniciativa, procurando aproximar-se mais das pessoas, deixando a comodidade de lado, vencendo sua tendência ao egoísmo e a falta de responsabilidade.

A prática da Ascese, especialmente o Horário Espiritual, deve ser elaborada a partir do nosso Ideal Pessoal (IP), cooperando para que nos vinculemos diariamente, de forma harmônica à Deus, ao próximo, a si mesmo e ao mundo ou ao trabalho. À luz do IP, todas as ações da pessoa com temperamento fleumático deverão ter o objetivo de realizá-lo ou conquistá-lo de maneira gradativa nas diferentes situações diárias. Esse exercício tem como meta o caminho de santidade, a partir do crescimento espiritual e do crescimento harmonioso de nossa personalidade.

***30) Frase motivadora e mobilizadora para o HE da pessoa com temperamento fleumático:***

*Mãe, quero ser tudo para todos para salvar a todos! Peço-te que me ajudes a vencer meu comodismo (EP) e, para isso, te prometo não fazer nenhum descanso extra durante o dia (PP). Cada vez que faltar prometo fazer algum trabalho especial em atenção ao próximo.*

**31) Quais as profissões relacionadas com o temperamento fleumático?**

- Diplomatas.
- Administradores.
- Professores.
- Técnicos.
- Cientistas.

**32) Exemplo de inspiração de temperamento fleumático:**

Abraão. Era uma personalidade indecisa, que tinha medo e falta de confiança. Foram necessários anos para que confiasse em Deus. Primeiro foi passivo, depois obediente.

## **Temperamento Melancólico**

**33) Quais as características do Temperamento Melancólico?**

- Introverso
- Reação lenta, profunda e duradoura diante dos estímulos
- Interioridade, afetividade, pensar profundo
- Melancolia/ tristeza
- Não é de decisões e ações apressadas
- Desanima-se com facilidade
- Cai com frequência no pessimismo
- Difícil fazer amigos
- Não vive o presente

**34) Quais as qualidades do Temperamento Melancólico?**

- Riqueza interior, fidelidade, profunda, sensibilidade
- Faz o mais perfeito possível
- Espírito de sacrifício
- Analisa cada assunto
- Pensa antes de falar
- Busca justiça e verdade
- Pontualidade, entrega tarefas no prazo

**35) Quais as fraquezas do Temperamento Melancólico?**

- Egocêntrico
- Autopiedade, dó de si mesmo
- Preocupado consigo mesmo
- Perfeccionista, exigente
- Custa ser objetivo
- Muitas vezes confuso
- Medo do fracasso
- Dúvidas, preocupações, insegurança, sentimentalista

**36) Como um Melancólico pode se auto educar?**

- Alegria-se com tudo que há de bom e de belo na vida
- Pensar mais na causa de Cristo e do próximo do que em si mesmo
- Receber, com alegria, as congratulações e elogios sinceros
- Aumentar a confiança em Deus

**37) Com base nas fraquezas de seu temperamento, o que o Melancólico deveria combater em seu Exame Particular (EP)?**

- o pessimismo/negativismo
- os devaneios internos negativos
- o senso crítico aguçado para si próprio e para os outros

**38) Ainda pensando no Exame Particular do temperamento Melancólico, quais ações deveriam ser buscadas, conquistadas?**

- Resignificar as situações: é um esforço de rever as situações dolorosas vividas procurando extrair algo de bom (à luz do perdão, dando um alegre “Sim, Pai” aquilo que ocorreu, acreditando na ação da Providência Divina).
- Interromper o desencadeamento de pensamentos negativos: esforçar-se para quebrar a corrente de pensamentos, questionando-se para quê e por que dos pensamentos. Se são reais ou fantasiosos.
- Aceitar alegremente os elogios e ter gratidão: é um gesto de humildade reconhecer-se limitado diante de Deus, e exercitar a gratidão a Ele e aos outros por cada detalhe observado ao longo do dia, por mais singelo que seja.