

# CONHEÇA OS ESTUDOS OFERECIDOS PELA FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA

## Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita



O ESDE (Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita) visa ao estudo metódico, contínuo e sério do Espiritismo, com programação fundamentada na Codificação Espírita, destinada ao público adulto. Objetiva proporcionar o estudo da Doutrina Espírita em conformidade com a orientação de Allan Kardec (Obras Póstumas, Projeto 1868), quando trata do estudo regular do Espiritismo “para desenvolver os princípios da Ciência e difundir o gosto pelos estudos sérios”. Para atingir seu objetivo, o Campo Experimental do ESDE em Brasília propõe-se a experimentar um modelo de trabalho cujo ponto central é o acolhimento, destacando-se dois aspectos básicos: o metodológico, que privilegia o uso da técnica do diálogo – instrumento essencial da educação de adultos; e o relacional, que destaca a liberdade e o atendimento individualizado.

**Dias e horários:** Sábados, das 18h30 às 20h; quartas-feiras e quintas-feiras, das 19h30 às 21h.

Campo Experimental de Brasília



## Módulo XVIII - A perfeição moral

### Objetivo geral

Favorecer o entendimento da  
perfeição moral e de como alcançá-la.

# Módulo XVIII - A perfeição moral

Roteiro 1 - Os caracteres da perfeição moral

Roteiro 2 - Conhecimento de si mesmo

Roteiro 3 - O homem de bem

# Roteiro 2 - Conhecimento de si mesmo

## Objetivo específico

- ✓ Refletir sobre a importância do conhecimento de si mesmo para o progresso espiritual.



# BLOCO ÚNICO

B1  
5Q

Necessidade do Conhecimento  
de Si Mesmo para o Progresso  
Moral e os Meios para Alcançá-lo

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 18, rot. 2, it. 4, p. 319 - 323.

# Meio de Renovação Moral

E1  
1/1

Um sábio da  
Antiguidade  
vos disse:



"Conhece-te a ti mesmo."

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra.  
1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919.

6/58

# Significado do Autoconhecimento

Em sua opinião, o que realmente significa 'conhecer a si mesmo'?  
O que estamos buscando descobrir ou identificar neste processo de autoconhecimento?

# O Autoconhecimento

R1  
1/6

O **autoconhecimento** é um processo pelo qual identificamos os defeitos que precisam ser superados. Para isso, é necessário uma análise de nossas ações, pensamentos e sentimentos para verificar se estão ou não alinhados com as leis divinas.

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919 e 919-a.





# Kardec explica...

R1  
2/6

"Muitas faltas que cometemos nos passam despercebidas." [...] Isso ocorre, "[...] simplesmente por não examinarmos com atenção a natureza e o móvel [motivo] dos nossos atos."

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. Comentário de Kardec à q. 919.

Imagem: <https://tvmundomaior.com.br/wp-content/uploads/2018/09/kardec2.jpg>



# Santo Agostinho esclarece...

R1  
3/6

[...] "Aquele, pois, que tem o sério desejo de melhorar-se perscrute [**sonde**] a sua consciência a fim de extirpar [**depurar**] de si as más tendências, como arranca as ervas daninhas do seu jardim [...]."

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>



# Santo Agostinho continua...

R1  
4/6

Pois bem, "[...] faça o balanço de sua jornada moral, avaliando, a exemplo do comerciante, seus lucros e perdas, e eu vos garanto que o lucro [desse esforço] sobrepujará os prejuízos." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

11/58



# Santo Agostinho continua...

R1  
5/6

[...] "Se puder dizer que foi bom o seu dia, poderá dormir em paz e aguardar sem temor o despertar na outra vida."

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

12/58





# Santo Agostinho conclui:

R1  
6/6

"O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual." É o primeiro grande passo para a transmutação dos nossos defeitos em virtudes.

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

13/58

# Superando o Desafio do Autoconhecimento

Se o autoconhecimento é essencial para o nosso desenvolvimento moral, e considerando que o amor-próprio pode às vezes ocultar nossas imperfeições, como podemos fazer uma autoanálise sincera e superar esse obstáculo?

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.



# Santo Agostinho esclarece...

R2  
1/5

Realmente, o amor-próprio é uma sombra que dificulta o processo da autoiluminação. [...] “O **avarento** se considera simplesmente **econômico** e **previdente**; o **orgulhoso** acredita ter apenas **dignidade**.” E por aí vai.

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra., 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

15/58



## Santo Agostinho continua...

R2  
2/5

[...] “Tudo isso é muito certo, mas tendes um meio de controle que não vos pode enganar. Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, perguntai como a qualificaríeis, se praticada por outra pessoa.” [...].

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra., 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

16/58





## Santo Agostinho continua...

R2  
3/5

[...] "Se a censurais nos outros, ela não poderia ser mais legítima, caso fosseis o seu autor, porque Deus não usa de duas medidas na aplicação de sua justiça." [...].

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra., 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

17/58



## Santo Agostinho continua...

R2  
4/5

[...] "Procurai também saber o que pensam os outros e não desprezeis a opinião dos vossos inimigos, já que estes não têm nenhum interesse em disfarçar a verdade." [...].

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra., 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

18/58



# Santo Agostinho conclui:

R2  
5/5

[...] “Deus muitas vezes os coloca ao vosso lado como um espelho, a fim de que sejais advertidos com mais franqueza do que faria um amigo.” [...].

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra., 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

# Superando as Barreiras do Autoconhecimento

Na sua opinião, existe algum método prático que ajude a superar as dificuldades inerentes à autoanálise e ao autoconhecimento? Qual abordagem você recomendaria?





# Santo Agostinho...

Explica como fazer  
para se conhecer....

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>



## Santo Agostinho esclarece...

R3  
2/11

"Fazei o que eu fazia quando vivi na Terra: ao fim do dia interrogava a minha consciência, passava em revista o que havia feito [...]."

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

22/58



## Santo Agostinho continua...

E "[...] perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para se queixar de mim." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>



## Santo Agostinho continua...

R3  
4/11

De certo, aquele "[...] que, todas as noites, recordasse todas as ações que praticara durante o dia e perguntasse a si mesmo o bem ou o mal que houvera feito [...]" teria êxito nessa tarefa.

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

24/58



## Santo Agostinho continua...

R3  
5/11

Além disso, seguramente, se rogasse "[...] a Deus e ao seu anjo da guarda que o esclarecessem, adquiriria grande força para se aperfeiçoar, porque crede-me, Deus o assistirá." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

25/58





## Santo Agostinho continua...

R3  
6/11

Essa técnica é muito eficaz!  
[...] "Portanto, questionai-vos, interrogai-vos sobre o que tendes feito e com que objetivo agistes em dada circunstância." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

26/58



## Santo Agostinho continua...

R3  
7/11

Se “[...] fizestes alguma coisa que censuraríeis, se feita por outrem; se praticastes alguma ação que não ousaríeis confessar.” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

27/58



## Santo Agostinho continua...

R3  
8/11

[...] “Perguntai ainda isto: Se aproovesse a Deus chamar-me neste momento, teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada é oculto?” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

28/58



## Santo Agostinho continua...

R3  
9/11

[...] "Examinai o que podeis ter feito contra Deus [**Suas Leis**], depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>



# Santo Agostinho esclarece...

R3  
10/11

[...] "As respostas acalmarão a vossa consciência [**se tudo foi bem feito!**] ou indicarão um mal que precise ser curado." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>





## Santo Agostinho conclui:

[...] "Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma." [...].

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

# Perguntas Eficazes para o Autoconhecimento

Quais perguntas deveríamos fazer para sermos eficientes e evitar as armadilhas do amor-próprio que justifica tudo, desviando-nos do objetivo do autoconhecimento?  
Alguém poderia exemplificar?



# Kardec explica...

R4  
1/9

"A forma interrogativa tem alguma coisa de mais preciso do que qualquer máxima, que muitas vezes não aplicamos a nós mesmos." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. Comentário de Kardec à q. 919.

Imagem: <https://tvmundomaior.com.br/wp-content/uploads/2018/09/kardec2.jpg>

33/58



# Kardec continua...

R4  
1/9

[...] “Ela exige respostas categóricas, por um sim ou um não, que não deixam lugar a alternativas; [...] e, pela soma que derem as respostas, podemos computar a soma de bem ou de mal que existe em nós.”

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. Comentário de Kardec à q. 919.

Imagem: <https://tvmundomaior.com.br/wp-content/uploads/2018/09/kardec2.jpg>

34/58



# Santo Agostinho assevera...

R4  
3/9

"Formulai [...] a vós mesmos, perguntas claras e precisas e não temais multiplicá-las; pode-se muito bem consagrar alguns minutos [nessa atividade] para conquistar [como resultado] a felicidade eterna." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

35/58





## Santo Agostinho continua...

R4  
4/9

[...] “Não trabalhais todos os dias com vistas a juntar haveres que vos garantam repouso na velhice? Esse repouso não é o objeto de todos os vossos desejos, o fim que vos faz suportar fadigas e privações passageiras?” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

36/58



## Santo Agostinho continua...

R4  
5/9

[...] “Pois bem! que é esse descanso de alguns dias, perturbado pelas enfermidades do corpo, em comparação com o que espera o homem de bem [a alma depurada de seus vícios morais]?” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

37/58



# Santo Agostinho continua...

R4  
6/9

[...] "Não valerá a pena fazer alguns esforços? Sei que muitos dizem que o presente é positivo e o futuro é incerto." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

38/58



# Santo Agostinho continua...

R4  
7/9

[...] "Ora, é exatamente esta ideia que estamos encarregados de destruir em vossas mentes, pois desejamos fazer que compreendais esse futuro, de modo a não restar nenhuma dúvida em vossa alma." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

39/58



# Santo Agostinho continua...

R4  
8/9

[...] “Foi por isso que primeiro chamamos a vossa atenção por meio de fenômenos capazes de ferir-vos os sentidos [**Hydesville e Mesas girantes**].” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

40/58





# Santo Agostinho conclui:

R4  
9/9

E, agora, é chegado o momento de vos darmos "[...] instruções que cada um de vós está encarregado de espalhar. Com esse objetivo é que ditamos **O Livro dos Espíritos.**"

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 919-a.

Imagem: <http://www.vinhadeluz.com.br/arquivos/Sstaugustine%20caravaggio.jpg>

41/58

# O Trabalho da Autoiluminação

Compreende-se a importância do conhecimento de si mesmo como uma etapa inicial e imprescindível ao “[...] trabalho de iluminação da nossa própria alma.” No entanto, apenas conhecer não basta. É preciso algo mais para isso.

Fonte: XAVIER, Francisco Cândido. *O consolador*. Pelo Espírito Emmanuel. 17. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1995. q. 230.

# Importância das Potências da Alma na Autoiluminação

Além do autoconhecimento, o Espiritismo destaca a importância de outras potências da alma, como pensamento e vontade, que contribuem para o processo de autoiluminação.

Fonte: DENIS, Léon. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*. 1. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008. 3ª pt. cap. 20 - A vontade, p. 433-446; cap. 24 - A disciplina do pensamento e a reforma interior, p. 495 - 506.

# Pensamento e Vontade na Jornada de Autoaperfeiçoamento

Em seu entendimento, como a disciplina do pensamento e o poder da vontade influenciam nossa jornada de introspecção e autoaperfeiçoamento?

Fontes: DENIS, Léon. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*. 1. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008. 3ª pt. cap. 20 - A vontade, p. 433-446; cap. 24 - A disciplina do pensamento e a reforma interior, p. 495 - 506.  
AGUAROD, Angel. *Grandes e pequenos problemas*. Trad. Guillon Ribeiro. 7. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2006. cap. 10 - Últimos problemas, it. 10.1 autoeducação, p. 336 - 337.



# A Disciplina do Pensamento

R5  
1/9

Para que possamos realizar esse encontro com nós mesmos, com vistas à perfeição, é necessário, em especial, **aprender a disciplinar o pensamento**, o qual, segundo o Espiritismo é um importante instrumento de criação do Espírito.

Fonte: DENIS, Léon. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*. 1. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008. 3ª pt. cap. 24 - A disciplina do pensamento e a reforma interior, p. 495.





# Léon Denis explica...

R5  
2/9

"O pensamento é [...] criador. Não atua somente em roda de nós, influenciando nossos semelhantes para o bem ou para o mal; atua principalmente em nós [...]."



# Léon Denis continua...

R5  
3/9

É com o pensamento que "[...] construímos, dia a dia, o edifício grandioso ou miserável de nossa vida presente e futura." [...]



# Léon Denis continua...

R5  
4/9

[...] “Modelamos nossa alma e seu invólucro [perispírito] com os nossos pensamentos; estes produzem formas, imagens que se imprimem na matéria sutil, de que o corpo fluídico é composto.” [...]



# Léon Denis esclarece...

R5  
5/9

[...] "Assim, pouco a pouco, nosso ser povoa-se de formas frívolas ou austeras, graciosas ou terríveis, grosseiras ou sublimes; a alma se enobrece, embeleza ou cria uma atmosfera de fealdade." [...]



# O Emprego da Vontade

R5  
6/9

[...] “O princípio da evolução não está na matéria, está na **vontade**, cuja ação tanto se estende à ordem invisível das coisas como à ordem visível e material. [...] O princípio superior, o motor da existência, é a vontade.” [...]

Fonte: DENIS, Léon. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*. 1. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008. 3ª pt. cap. 20, p. 436.





# Léon Denis explica...

Q5  
7/9

"Querer é poder! O poder da vontade é ilimitado. O homem, consciente de si mesmo, de seus recursos latentes, sente crescerem suas forças na razão dos esforços." [...]

Fonte: DENIS, Léon. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*. 1. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008. 3ª pt. cap. 20, p. 436.



# Léon Denis encerra...

Q5  
8/9

[...] "Sabe que tudo o que de bem e bom desejar há de, mais cedo ou mais tarde, realizar-se inevitavelmente, ou na atualidade ou na série das suas existências, quando seu pensamento se puser de acordo com a Lei Divina." [...]

Fonte: DENIS, Léon. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*. 1. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008. 3ª pt. cap. 20, p. 436.

# Vontade e Autoaperfeiçoamento

Ao olhar para dentro de si, o indivíduo pode se conhecer e avaliar suas imperfeições morais. Com uma **vontade férrea**, ele pode "[...] chegar de pronto à meta do **próprio aperfeiçoamento** [...]".

# Mensagens para Reflexão

## Conhecimento de Si Mesmo

Fonte: FRANCO, Divaldo Pereira. *Autodescobrimento: uma busca interior. Pelo Espírito Joanna de Ângelis*. 19. ed. Salvador: LEAL., 2021. (Série Psicológica, vol. 6). cap. 8 – *Sicários da alma*. it. Desconhecimento de si mesmo, p. 111.

# Eu me Conheço?

M  
1/3

Para isso, é "[...] necessário um exame profundo, sério, constante do Si, da sua constituição, dos objetivos que deve perseguir, dos meios a utilizar, de como encontrar os recursos para logr  -lo." [...]

Fonte: FRANCO, Divaldo Pereira. *Autodescobrimento: uma busca interior*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 19. ed. Salvador: LEAL, 2021. (Série Psicológica, vol. 6). cap. 8 - *Sicários da alma*. it. Desconhecimento de si mesmo, p. 111.



# Eu me Conheço?

M  
2/3

"[...] Essa análise tem por meta a autoconscientização, mediante a qual se aplainam as arestas, e o curso do rio existencial desliza na direção do mar da paz." [...]

Fonte: FRANCO, Divaldo Pereira. *Autodescobrimento: uma busca interior*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 19. ed. Salvador: LEAL, 2021. (Série Psicológica, vol. 6). cap. 8 - *Sicários da alma*. it. Desconhecimento de si mesmo, p. 111.

# Eu me Conheço?

M  
3/3

E finalmente, para que a transformação seja efetiva, "[...] é imprescindível o autoexame dos comportamentos mentais, emocionais e físico-sociais."

Fonte: FRANCO, Divaldo Pereira. *Autodescobrimento: uma busca interior. Pelo Espírito Joanna de Ângelis*. 19. ed. Salvador: LEAL, 2021. (Série Psicológica, vol. 6). cap. 8 - *Sicários da alma*. it. Desconhecimento de si mesmo, p. 111.

# OBRAS CONSULTADAS

