



Autoaceitação à luz do Espiritismo. A Coragem de Ser Quem Somos

Antulio Borneo, 1º de fevereiro de 2026

Autoconhecimento

Quem Sou Eu?

Por que é tão difícil aceitar-se?

- Auto-crítica excessiva
- Culpa pelo passado
- Comparações constantes
- Ideal de perfeição irreal
- Medo do julgamento alheio



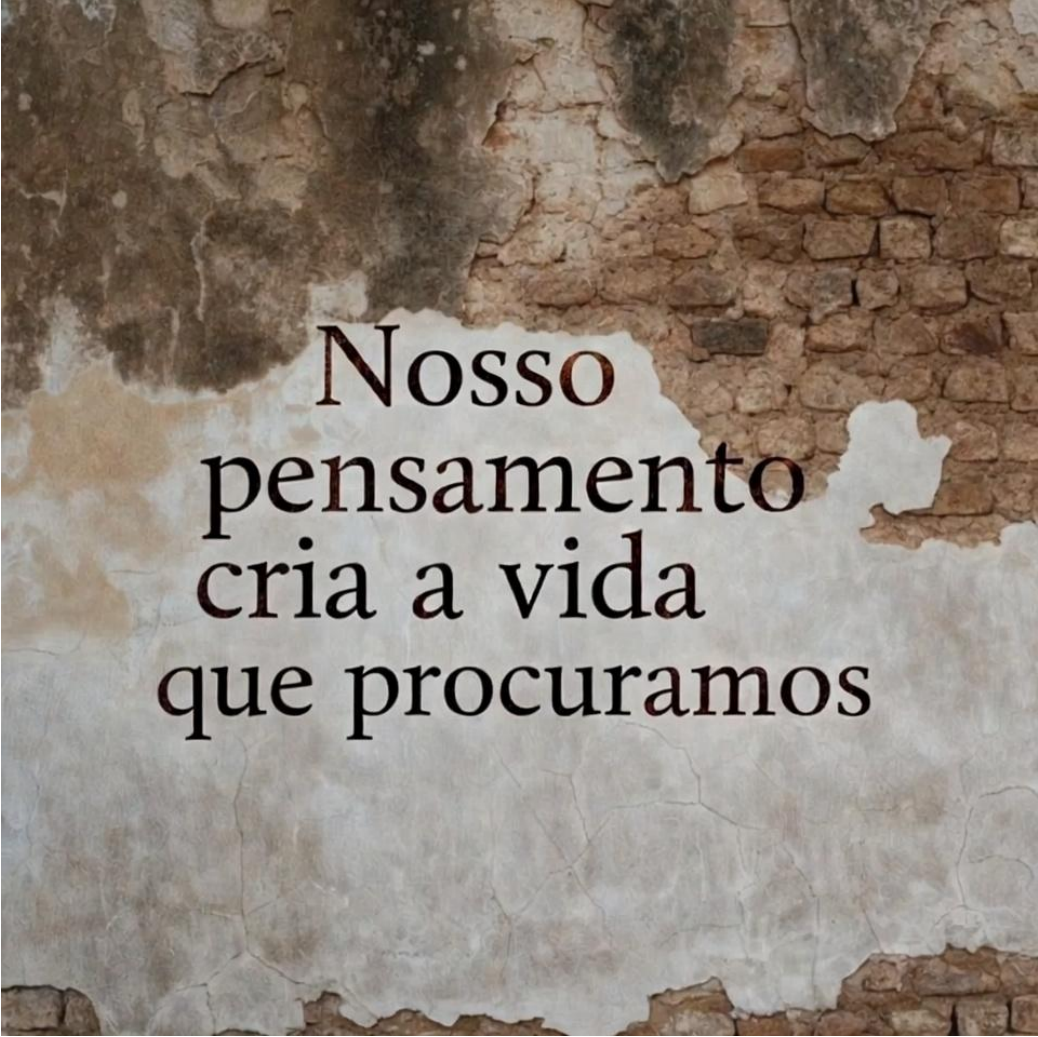
Joanna de Ângelis e o autoconhecimento

- “Ninguém se liberta daquilo que se recusa a aceitar”
- O autoconhecimento é libertador
- A negação de si gera conflitos interiores
- O autoconhecimento é também um processo de parto, impondo a coragem para o acontecimento que libera.



<https://www.facebook.com/groups/266778570567597>

“Pensamento e Vida” Emmanuel – Chico Xavier



Nosso
pensamento
cria a vida
que procuramos



Nosso
pensamento
cria a vida que
procuramos

“Pensamento e Vida” Emmanuel – Chico Xavier



As sombras da alma



Todos trazemos:

- Tendências inferiores
- Medos inconscientes
- Traumas espirituais do passado

Eles não pedem condenação,
pedem **luz e compreensão**

A visão espírita do ser humano



“Deus criou todos os Espíritos simples e ignorantes...”

(L.E. Q 115)

- Espírito imortal
- Em processo de aprendizado
- Vivendo múltiplas existências
- Sujeito a erros e acertos

Autoaceitação não é acomodação

Aceitar-se NÃO significa:

- Conformar-se com os defeitos
- Justificar erros morais
- Abandonar o esforço de melhoria

Aceitar-se significa:

- Reconhecer quem se é hoje
- Amar-se enquanto se transforma
- Trabalhar em si com paciência

O papel da reencarnação na aceitação

A reencarnação explica:

- Limitações atuais
- Desafios emocionais
- Provas específicas

Aceitar-se é aceitar o próprio roteiro evolutivo

“O homem traz, ao nascer,
aquilo que adquiriu...”

O Evangelho Segundo o
Espiritismo, cap. V

Bem-aventurados os aflitos...

Perdão

O Que é perdoar?

Recursos no Evangelho



Autoamor à luz do Evangelho

“Amarás o teu próximo como a ti mesmo”

Não é possível Amar
verdadeiramente o
outro, enquanto se odeia ou
rejeita a si mesmo

**Autoaceitação é base do amor
ao próximo**



Culpa x Responsabilidade

Espiritismo diferencia:

✗ Culpa destrutiva (paralisa)

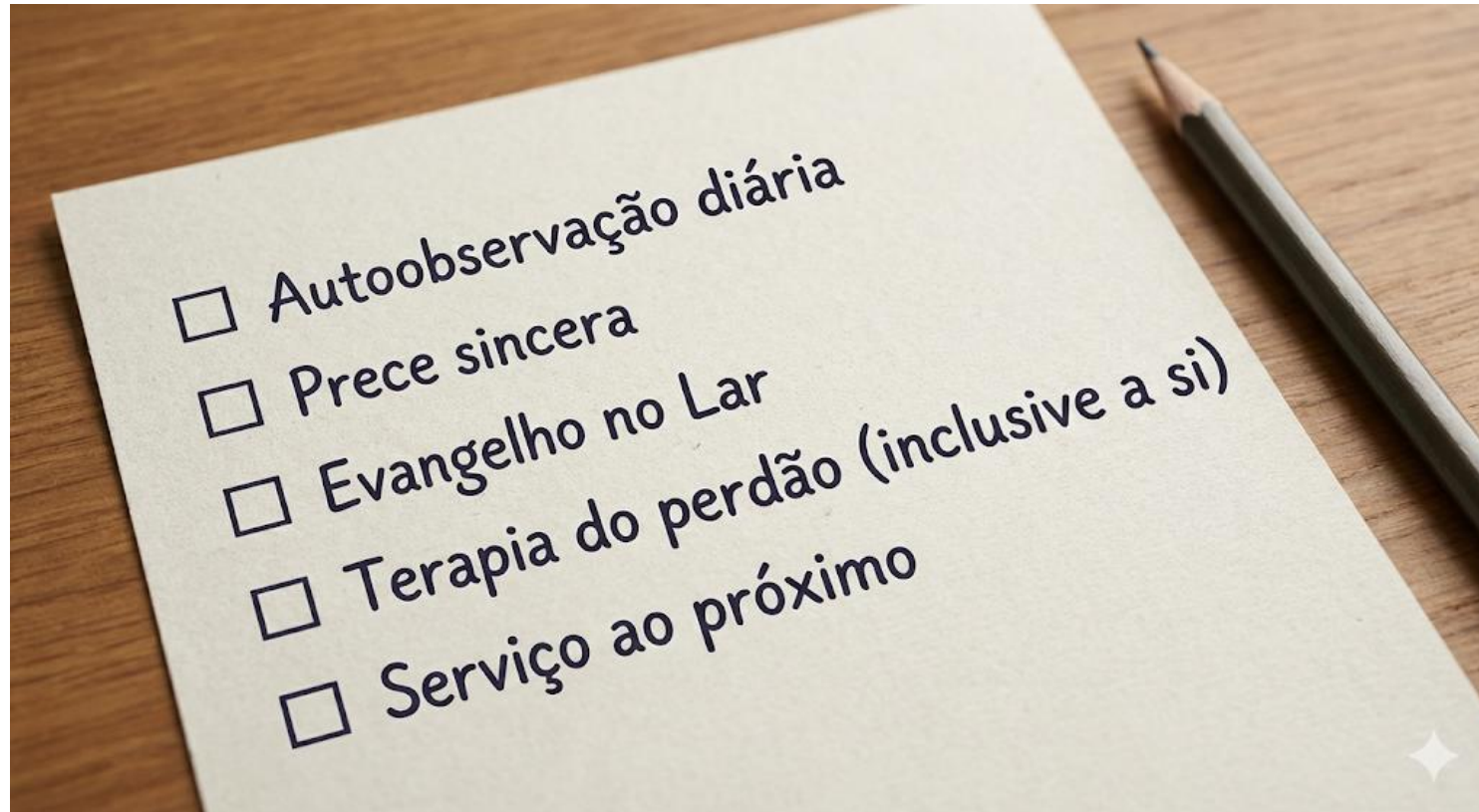
✓ Responsabilidade consciente (educa)

Joanna orienta:

Reparar o erro

Aprender com ele

Caminhos práticos para aceitar-se



O bem feito ao outro cura
feridas internas

Aceitar-se é um ato de coragem

Aceitar-se exige:

- Honestidade consigo mesmo
- Humildade espiritual
- Confiança na misericórdia divina

“A paz nasce quando cessam as guerras interiores”

Conclusão

- Somos Espíritos em construção
- Deus não exige perfeição imediata
- Aceitar-se é cooperar com a própria evolução





Deus nos ama como somos, mas confia que
podemos ser melhores.