

EDITORIAL

Olá queridos leitores!

A última edição trimestral (dez.jan.fev.) do nosso jornal foi publicada no final de 2013, quando estávamos em ritmo de encerramento de ano e reflexões propícias àquela época... Agora, com os dois pés em 2014, esta edição deseja a todos os nossos queridos leitores um ótimo ano, permeado de vontade e realizações!

Aqui no hemisfério sul, o ano novo sempre está acompanhado pelo calor da estação, que impulsiona vivências expansivas, de festas, férias, descontração! Vivemos a alegria do recomeço num cenário de muito sol, vida, água, luz! E como é bom planejar nosso ano tendo toda esta vitalidade exterior como elemento incentivador!

Mas lembremos que a vitalidade também está dentro de nós! E precisamos que ela esteja em dia, preservada, para que assim brote o novo, o criativo e atuemos de fato no mundo, tornando melhor cada ano vindouro.

Nesta edição há um texto interessante sobre como podemos cuidar de nossa energia vital. Embora não se fundamente diretamente nos conhecimentos antropológicos, a autora aborda, de forma prática e linguagem fácil, doze atitudes que nos são consideradas essenciais para o caminho de desenvolvimento.

Pensando na época de Páscoa que brevemente viveremos, não poderíamos deixar de compartilhar uma dica ótima e saudável para nossos pequenos: trufas feitas de damasco, castanhas e uva passas, tudo que eles adoram por aqui!

Estaremos de volta em junho. Até lá, vivenciaremos o outono e nele, a quaresma e a Páscoa. O cenário, aos poucos, vai se transformar... nosso entorno tende a nos convidar ao recolhimento, a voltar-se para dentro e silenciar.

Aproveitem esta edição do nosso jornal, preparado com bastante cuidado e carinho!

Feliz Páscoa e até o inverno!!! 🐣

REFLEXÃO

Um segredo da natureza

"Contemple a planta!

Ela é da Terra

A borboleta aprisionada.

Contemple a borboleta!

Ela é do cosmos

A planta liberta."

R.Steiner



EDIÇÃO MARÇO/ABRIL/MAIO 2014
JORNAL DA ESCOLA WALDORF DE
EDUCAÇÃO INFANTIL JARDIM DAS AMORAS

AV. JESUÍNO MARCONDES MACHADO, 945
NOVA CAMPINAS - CAMPINAS-SP
TELEFONE: (19) 3252-8251
WWW.JARDIMDASAMORAS.COM.BR



JOÃOZINHO SEMENTE DE MAÇÃ

(LENDA DOS COLONIZADOS NORTE-AMERICANOS)

Era uma vez, um menino chamado Joãozinho. Ele gostava muito de comer maçãs e ficava muito feliz ao ver as pequenas sementinhas marrons e lustrosas que dormiam lá dentro. Um dia sua mãe lhe contou que cada uma dessas sementinhas poderia transformar-se numa macieira se fosse posta na terra, aquecida pelo sol, regada pela chuva e abençoada por Deus.

Joãozinho então começou a juntar as sementinhas e todo o mundo passou a chamá-lo de Joãozinho Semente de Maçã. Quando já havia juntado uma boa porção, pediu a sua mãe:

- Por favor, mãezinha! Costura uma bolsinha para que eu possa guardar as minhas sementes?

A mãe pegou um retalhinho de pano e costurou uma bolsinha onde Joãozinho guardava as sementes.

Quando a bolsinha ficou cheia, ele foi falar com sua mãe:

- Por favor, mãezinha! Costura uma bolsa maior para minhas sementinhas?

A mãe pegou um retalho maior, costurou uma bolsa maior e Joãozinho pôs as sementinhas nela. E quando essa bolsa também ficou cheia, Joãozinho foi pedir mais uma vez à sua mãe:

- Por favor, mãezinha! Costura uma bolsa maior para minhas sementinhas?

Depois que a bolsa ficou cheia ele foi pedir mais uma vez à sua mãe, e ela então pegou um pano bem grande e costurou um grande saco.

Quando este saco ficou cheio, Joãozinho já era João, um jovem, e disse à sua mãe:

- Agora irei pelo mundo e plantarei as sementes, para que todas as crianças possam se alegrar com as maçãs.

E preparou-se para a viagem: sapatos ele não tinha, mas estava acostumado a andar descalço e as solas de seus pés estavam bem grossas; na cabeça pôs uma panela; numa mão levou um bastão; e no ombro o saco com as sementes. Mas levava também um livro cheio de orações e histórias santas para pedir a benção de Deus. Assim, disse adeus à sua mãe e saiu cantando:

“O bom Deus cuida de mim / e vou cantando assim: / agradeço seus presentes, / a chuva, o sol e as sementes.”

Foto:
PAULA ANJOS

Por onde João Semente de Maçã passava, ele plantava as sementinhas. Às vezes, ele passava a noite numa fazenda ou ficava uns dias ajudando por lá. Quando se despedia espalhava as sementinhas de maçã em volta da casa. Eles teriam um belo pomar um dia!

Ele continuou caminhando, caminhando, caminhando, sempre seguindo o sol, até que um dia não pôde continuar: ele havia chegado ao mar e o saco estava vazio. Durante o inverno ficou morando com uns amigos e na primavera, quando tomou o seu caminho para voltar para casa, a primeira plantinha de maçã que encontrou já havia crescido e não era maior que seu dedo mindinho. As próximas plantinhas já tinham o tamanho de seu dedo anular, outras estavam como o dedo médio e algumas já tinham o tronco da grossura do seu polegar. Continuou andando e foi encontrando árvores cada vez maiores. Primeiro do tamanho de sua mão, depois, do comprimento do seu antebraço, e do comprimento do braço todo. E cada vez maiores estavam, até que ele chegou em casa, lá as árvores estavam da altura dele. Sua mãe ouviu-o chegar cantando:

“O bom Deus cuida de mim / e vou cantando assim: / agradeço seus presentes, / a chuva, o sol e as sementes.”

Ela correu a encontrá-lo e deu-lhe uma maçã que havia amadurecido nas suas árvores. Essa é a história de Joãozinho Semente de Maçã. 🍏



12 MANEIRAS DE JOGAR ENERGIA FORA

POR VERA CABALLERO

Todas as vezes que escrevo sobre energias, mais precisamente sobre o relacionamento energético entre os seres humanos, recebo dezenas de mensagens de leitores reclamando e pedindo soluções para o roubo de energia. Essas pessoas sempre apontam colegas de trabalho, familiares, amigos e determinados locais como os responsáveis pela sua debilidade energética. Não posso negar que realmente existem pessoas complicadas e ambientes não muito agradáveis.

Hoje chamaremos a atenção de vocês para alguns aspectos importantes. Por mais que existam pessoas desequilibradas e difíceis nós é que somos responsáveis pelas nossas energias e cabe a cada um de nós preservá-la e administrá-la da melhor forma possível. Existem “receitinhas”, orações, banhos, cristais e um arsenal de proteção, que são válidos e eficientes até um certo ponto. Porque aquele que não assume a responsabilidade por suas venturas e desventuras sempre estará vulnerável às energias ao seu redor.

Sabe por que o outro rouba a sua energia? Porque você deixa a porta aberta!!! E depois ainda diz que a culpa é do outro... Para ajudar a refletir, fiz uma listagem de doze atitudes (e olhe que a lista é imensa!) que gastam uma tremenda energia vital. Uma vez desvitalizado e sem proteção fica fácil para qualquer um chegar perto e perturbar seu equilíbrio. Use esta listagem também para pensar porque a prosperidade às vezes passa longe de você. A energia que seria usada para atrair o bem, a felicidade, o amor, o dinheiro acaba sendo gasta de forma inadequada. Confira a listagem e veja o que precisa ser modificado em sua vida!

1. A FALTA DE CUIDADO COM O CORPO E HÁBITOS

Descanso, boa alimentação, hábitos saudáveis, exercícios físicos e o lazer sempre são colocados em segundo plano. A correria da vida diária e a competitividade das grandes cidades faz com que acabemos negligenciando aspectos básicos para a manutenção de nossa saúde energética. Quando a saúde física está comprometida, a aura se resente, ficando menor e menos brilhante, comprometendo nosso sistema de defesa energético. Os exercícios físicos são sempre úteis por nos ajudar a movimentar e eliminar as energias estáticas. As pessoas que são dependentes químicos apresentam verdadeiros rombos na aura e isso as predispõe a toda sorte de assédios espirituais e vampirismo energético.

2. PENSAMENTOS OBSESSIVOS.

Pensar gasta energia e todos nós sabemos disso: ficar remoendo um problema cansa mais do que um dia inteiro de trabalho corporal. Quem não tem domínio sobre seus pensamentos e esse é, aliás, um mal do homem ocidental, torna-se escravo da mente e acaba gastando muita energia. Pensamos tanto que não sobra vitalidade para tomar uma atitude concreta e, o pior, alimentamos ainda mais o conflito.

Devemos não só estar atentos ao volume de pensamentos, mas também à qualidade deles. Pensamentos positivos, éticos e elevados nos recarregam, ao passo que a negatividade e pessimismo consomem energia e atraem mais negatividade para nossas vidas. Observe: pensando você conseguiu resolver o problema? Quase sempre a resposta é ‘não’. Então, mude de atitude.

Relaxe, use uma música suave e entregue o problema para o universo resolver. Mesmo que isso aconteça apenas por alguns poucos minutos. Durante esse tempo sua mente estará descansando. Quando a mente silencia, permite que sua intuição, seu anjo da guarda, Deus, Eu Superior ou o que você acreditar, converse com você e lhe traga inspiração e criatividade e isso se reverte em mais energia. Os meus alunos têm semanalmente 2 horas para fazer isso, o resultado é muito bom. Que privilégio, não?!!!!

3. SENTIMENTOS TÓXICOS.

Se você sofre um choque emocional ou sente uma raiva intensa, pode estar certo, até o final do dia estará simplesmente esgotado energeticamente. Juntamente com a raiva você queimou altas doses de sua energia pessoal. Imagine agora um ser que nutre ressentimentos e mágoas, às vezes durante anos seguidos. De onde você acha que vem o combustível para alimentar esses sentimentos tão densos? Não é à toa que muitas dessas pessoas ficam estagnadas e não são prósperas, afinal, a energia que alimenta o prazer, o sucesso e a felicidade está sendo gasta na manutenção de sentimentos negativos.

Medo gasta energia, culpa também, já a ansiedade descompassa a vida. Por outro lado, os sentimentos positivos e elevados, como a amizade, o amor, a confiança, o desprendimento, a solidariedade, a auto-estima e principalmente a alegria e bom humor recarregam nossa energia e nos dão força para empreender projetos e superar obstáculos.

CONTINUA

Foto:
PAULA ANJOS

4. FUGIR DO PRESENTE.

Onde eu coloco a minha atenção aí coloco a minha energia. É tendência freqüente do ser humano achar que no passado as coisas eram mais fáceis: 'bons tempos aqueles!'. Tanto os saudosistas, que se apegam aos prazeres do passado, quanto aqueles que não conseguem esquecer os traumas e desatinos de tempos atrás, estão colocando suas energias no passado.

Por outro lado temos os sonhadores ou aqueles que vivem numa eterna expectativa do futuro, depositando nele sua felicidade e realização. Viver no tempo passado ou futuro faz com que sobre pouca ou nenhuma energia no tempo presente. E é somente no presente que você constrói sua vida. O passado e o futuro dependem unicamente do seu momento presente. Aquele que vive sempre no tempo errado não tem em mãos uma dose de energia suficiente para se proteger das energias e locais densos.

5. FALTA DE PERDÃO.

Perdoar significa soltar. Soltar ressentimentos, mágoas, culpas. Soltar o que aconteceu e olhar somente para a frente e viver o presente. Quanto mais perdoamos, menos bagagem interior carregamos e gastamos menos energia alimentando feridas do passado. Mais do que uma regra religiosa, o perdão é uma atitude inteligente daquele que busca viver bem e quer seus caminhos livres e abertos para a felicidade. Aquele que não sabe perdoar os outros e a si mesmo, fica 'energeticamente obeso', carregando fardos do passado e isso requer muita energia.

6. MENTIRA PESSOAL.

Todos nós mentimos ao longo de nossas vidas e sabemos quanta energia é gasta posteriormente para sustentar a mentira e, quase sempre, acabamos sendo pegos. Imagine agora quando 'você é a mentira'. Quanta energia gastamos para sustentar caras, poses, desempenhos que não são autênticos!!! Somos educados para desempenhar papéis e não para sermos nós mesmos. A mocinha boazinha, o machão, a vítima,

a mãe extremosa, o corajoso, o pai energético, a mártir, o intelectual, a lista é enorme. Quando somos nós mesmos a vida flui e tudo acontece com pouquíssimo esforço. O mesmo não é válido quando queremos desempenhar um papel que não é o nosso.

7. VIVER A VIDA DO OUTRO.

Ninguém vive só, através dos relacionamentos interpessoais evoluímos e nos realizamos. Mas é preciso ter noção de limites e saber amadurecer também nossa individualidade. Esse equilíbrio que traz senso de limite e respeito por si e pelo espaço do outro nos resguarda energeticamente e nos recarrega. Quem cuida da vida do outro, sofrendo seus problemas e interferindo mais do que é recomendável, acaba não tendo energia para construir sua própria vida. O único prêmio, nesse caso, será a frustração. Quando interferimos na vida alheia, nos misturamos com o carma negativo do outro e trazemos isso para nossa vida.

8. BAGUNÇA E PROJETOS INACABADOS.

A bagunça afeta de forma muito negativa as pessoas, causando confusão mental e emocional. Um truque bem legal para os períodos confusos é arrumar a casa, os armários, gavetas, a bolsa, os documentos e tudo o que mereça uma boa faxina. À medida em que ordenamos e limpamos os objetos, também colocamos em ordem a mente e o coração. Pode não resolver o problema, mas nos ajuda bastante e traz um grande alívio.

Outra forma bem eficiente de perder energia é não terminar tarefas. Todas as vezes, por exemplo, que você vê aquela blusa de tricô que não concluiu, ela lhe diz inconscientemente: "você não me terminou! Você não me terminou! E isso gasta uma energia tremenda! Ou você termina definitivamente a blusa ou livre-se dela e assuma que não vai terminá-la. O importante é tomar uma atitude.

O desenvolvimento do auto-conhecimento, da disciplina e da determinação farão com que você não invista em projetos que não serão concluídos e que apenas consumirão tempo e energia.

E lembre-se, bagunça e sujeira são ótimas moradas para energias densas e desarmoniosas.

9. AFASTAMENTO DA NATUREZA.

A Natureza é nossa maior fonte de alimento energético e, além de nutrir, também nos limpa das energias estáticas e desarmoniosas. O homem moderno, que habita e trabalha em locais muitas vezes doentios e desequilibrados, vê-se privado dessa fonte maravilhosa de energias.



Um mundo de possibilidades!
19 2513-5353
19 98184-6400

essence@essencetravel.com.br
www.essencetravel.com.br

Cristina
Florentino

CRP-06 51271

psicoterapia
constelação familiar
escola de pais
pathwork

(19) 3255 4256

www.cristinaflorentino.com.br

A competitividade, o individualismo e o estresse das grandes cidades agravam esse quadro e favorecem o vampirismo energético, onde todos sugam e são sugados em suas energias vitais. Procure, sempre que possível, estar junto à Natureza. Você também pode trazê-la para dentro de sua casa ou local de trabalho. Além de um ótimo recurso decorativo, as plantas humanizam os ambientes, nos acalmam e absorvem as energias negativas e poluentes.

10. PREGUIÇA, NEGLIGÊNCIA.

E falta de objetivos na vida. Esse ítem não requer muitas explicações: negligência com a sua vida denota também negligência com seus dons e potenciais e, principalmente, com sua energia vital. Aquilo do que você não cuida, alguém vem e leva embora. O resultado: mais preguiça, moleza, sono...

11. FANATISMO.

Passa um ventinho: “Ai meu Deus!!!! Tem energia ruim aqui!!!” Alguém olha para você: “Oh! Céus, ela está morrendo de inveja de mim!!!” Enfim, tudo é espírito ruim, tudo é energia do mal, tudo é coisa do outro mundo. Essas pessoas fanáticas e sugestionáveis também adoram seguir “mestres e gurus” e depositar neles a responsabilidade por seu destino e felicidade. É fácil, fácil manipular gente assim e não só em termos de energia, mas também em relação à conta bancária!

12. FALTA DE ACEITAÇÃO.

Pessoas revoltadas com a vida e consigo mesmas, que não aceitam suas vidas como elas são, que rejeitam e fazem pouco caso daquilo que têm. Esses indivíduos vivem em constante conflito e fora do seu eixo. E, por não valorizarem e não tomarem posse dos seus tesouros – porque todos nós temos dádivas – são facilmente ‘roubáveis’.

O importante é aprender a aceitar e agradecer tudo o que temos (não confundir com acomodação). Quando você agradece e aceita fica em estado vibracional tão positivo que a intuição e a criatividade são despertadas. Surgem, então, as possibilidades de transformar a vida para melhor!

Vera Caballero é Professora de Yoga, numeróloga, terapeuta floral, reiki master, massoterapeuta, ministra cursos e palestras sobre Bioenergias.

Articule sua mente

Observe a respiração

<http://www.facebook.com/corpoinconsciencia>

Compartilhe 🌿

AGENDA

“PORTAS ABERTAS” NO JARDIM DAS AMORAS

Dia 12 de Abril, das 8:45 hs às 12hs

PALESTRA, TEATRO DE MESA, OFICINA E RECREAÇÃO

Local: Avenida Jesuíno Marcondes Machado, 945, Bairro Nova Campinas, Campinas-SP

contato: (19) 3252-8251

jardimdasmoras@jardimdasmoras.com.br

MÓDULOS DA FORMAÇÃO EM PEDAGOGIA CURATIVA

ABERTA A PARTICIPAÇÃO DE ALUNOS EVENTUAIS

DOCENTE: KAREN EVELYN DE ALMEIDA

LOCAL: TRES FONTES, RUA EÇA DE QUEIROZ, 319, CAMPINAS,

CONTATO: 19-3243-8988

TRESFONTES@TERRA.COM.BR



(19) 3251-8733
(19) 7827-4804
ID 644*7277
Rua Antonio Lapa, 442 - Cambuí
Campinas, SP - CEP: 13.025-241
www.brinquedodegente.com.br
brinquedodegente@terra.com.br
[fb.com/brinquedodegente](https://www.facebook.com/brinquedodegente)



Jardim das Amoras
ESCOLA WALDORF
BERÇÁRIO - MATERNAL - JARDIM
AV. JESUÍNO MARCONDES MACHADO, 945
NOVA CAMPINAS - CAMPINAS-SP
TELEFONE: (19) 3252-8251
WWW.JARDIMDASAMORAS.COM.BR



fiore
BUFFET INFANTIL
(19) 3829.0173
Av. Gessy Lever, 897 - Bairro Lenheiro
Valinhos, SP

NOSSAS AMORINHAS

PARCEIROS

Foto:
FLORA CALDAS
PAULA ANJOS

TRUFAS SUPER SAUDÁVEIS PARA A PÁSCOA

Ingredientes:

- 1 xic chá de castanha do pará
- 1 xic chá de damascos secos
- 1 xic chá de uvas passas pretas
- cacau em pó 100%

Modo de preparo:

Processar o damasco, a uva passa e as castanhas até virar uma massa homogênea. Depois que a massa estiver pronta, faça bolinhas com as mãos e passe no cacau em pó. Elas também ficam delícia sem cacau, mas são meladas. Também podem ser passadas no amaranto, chia ou coco ralado.

Margareth Tassinari
Fonoaudióloga
CRF 2325



ESPAÇO Solar

R. Lafayette Egídio da Souza Azeite, 54
Jd. Chapadão - Campinas/SP - CEP 13070-117
Tel: 19 3325-9441



Aulas de
Capoeira
toda 3ª e 5ª

Infantil 18h as 19h30
Adulto 19h30 as 21h30

Centro de Convivência Casa dos Sonhos

Endereço: Arthur Teixeira de
Camargo, 282 - Centro - Sosas
Tel: (19) 99122-0205 | 3258-7322

ROLFING



YEDA BOCALETTO

Rolfista Avançada e de Movimento
Pós graduada em Rolfinho - Rolfinho a postura
da coluna e o movimento corporal

Rua Nuporanga, 355 - Chác. da Barra
Campinas - SP
(19) 3254.9180 e (19) 99603.1217



BRINQUEDOS EDUCATIVOS
E MODA INFANTIL

R. Maria Monteiro, 1529
Cambuí - Campinas/SP
Tel (19) 3294.5554

tatubolinha@tatubolinha.com.br
www.tatubolinha.com.br

Ana Paula Mantello pilates

contato:

(19) 9.9573-3413

(19) 3307-1625

anamantello@hotmail.com

atendimento domiciliar
individual ou dupla, adjlto
e crianças

Venha conhecer o



ESPAÇO DE LAZER, EVENTOS e
ESTUDO DO MEIO

Telefone:

(19) 3881-2527 / 99888-2308

E-mail:

recantolagodossonhos@gmail.com

Fotos do local:

facebook.com/recantolagodossonhos



especialista em psicologia analítica junguiana

com ênfase em trabalho com crianças e adolescentes

atende em: Campinas

psicoterapia

psicologia junguiana

av. do Brasil, 1111

de Campinas

centro - centro velho

(19) 9.9664-0338

ligia.thome@ig.com.br



Marmitas (comida caseira)

Pães integrais e caseiros

Patês

Tortas

Bolos

contatos

mimaceiras@hotmail.com

19 992.615.991