

n  
omia

ta resulta  
o Caderno



o lombo.

Para os pratos salgados,  
m da farofa, há o arroz e  
saladas. Para sobremesa,  
panada e doces de frutas.



# CONS ciência em evolução

## Almas Gêmeas ou Dupla Evolutiva?

*\*Flávio Amaral (famaral@inbox.com)*

A proposta conscienciológica chamada “dupla evolutiva” é a motivação de o casal unir-se para objetivar trabalhos e obras de ajuda a todos, a partir do somatório de esforços, metas e aspirações em comum. É diferente do mito das “almas gêmeas”. Neste último, existe fantasia romântica segundo a qual a felicidade a dois viria conforme encontre-se a pessoa certa.

Enquanto a idéia de achar “princesa ou príncipe encantado” é esperança de ter alguém para resolver os nossos problemas, os estudos da dupla evolutiva visam apresentar desafios pessoais, difíceis, mas factíveis, chegando a resultados proveitosos para o casal.

Eis por exemplo, 11 metas sadias, possíveis de serem alcançadas, dentro da vida a dois, colocadas a seguir na forma de perguntas:

Para facilitar a vida dos autores, o Caderno Dois em busca de duas receitas que agradem a todos os gostos e bolsos. O chef de cozinha, Nilson Gomes Ferreira, do Capim Grill, deu duas dicas simples e saborosas para comer a ceia. Veja as receitas abaixo:

## Ômica:

xi, maçã, cenoura ralada,

os

as

## Caderno Dois Teórico e prático

(200 ml), 1 caixa de creme de leite, 2 colheres de biscoito maisena, 2 colheres de leite (ou Toddy), açúcar e maizena.  
Preparo: Coloque o leite de coco, 1 colher de pouquinho de água, 2 colheres de leite até engrossar bem. Adicione o creme de leite, o Nescau e 1 colher de açúcar até que fique homogêneo. Adicione o leite condensado com a lata fechada e mexa bem, retire e deixe esfriar bem. Coloque na prensa. Depois de frio, coloque o açúcar cremoso.

Preparo: Coloque o leite de coco, umedeça os biscoitos com o leite condensado, os biscoitos umedeça com o leite condensado por diante. Finalize com o

1. Estou com a pessoa que gosto e amo?
2. No meu íntimo, não guardo possessividades a respeito dele (dela)?
3. Somos merecedores da confiança, um do outro?
4. Vivemos, moramos e dormimos juntos, por vontade própria?
5. Respeitamos as necessidades, um do outro?
6. Não temos mágoas ocultadas ou "zonas obscuras" em nossos diálogos?
7. Resolvemos os desentendimentos, de maneira civilizada?
8. Mantemos planos e projetos em comum? No longo prazo?
9. Conseguimos construir alegria diária, a superar até o dia mais estressante?
10. Entre 4 paredes, vigora a liberdade pura e democrática entre nós?
11. Somos, acima de tudo, bons amigos um do outro?

Quando o encanto do príncipe e da princesa encantados começa a se desfazer, abrem-se as cortinas para o relacionamento autêntico, sem ilusões. Você ainda acredita em almas gêmeas?

*\*Flávio Amaral é voluntário e professor de Conscienciologia*

## EXPO Conscienciologia

Cataratas JL Shopping | 2º piso  
no corredor da Livraria Nobel

A.22 N. 6.443