AS 325 MENSAGENS DE SABEDORIA DE VIDA DA INTERNET... QUE VOCÊ NÃO DEVERIA DELETAR!

Sinopse:

O livro fala sobre a importância de se adotar uma filosofia de vida com sabedoria. Todos nós, cientes ou não, adotamos uma filosofia de vida que norteia o nosso modo de ser e de agir, elaborada ao longo de nossa vida. E esta nossa filosofia de vida particular integra-se à nossa personalidade e ao nosso comportamento perante a realidade que vivemos, determinando a forma que optamos viver a vida no mundo que nos cerca. Sabedoria de vida é a arte de percorrer a vida em todas suas nuances e cores do modo mais agradável e feliz possível. Uma característica muito forte do ser humano é dividir com os demais membros do grupo os seus conhecimentos e experiências, bem ou mal sucedidas. E esta é uma grande fonte de se adquirir sabedoria de vida! Neste livro estão registradas 325 mensagens importantes que somam para o aprimoramento de Sabedoria de Vida. Muitas pessoas não têm o tempo necessário para 'degustar' uma mensagem recebida e filosofar sobre o seu conteúdo. Não raras vezes, simplesmente deletam as mensagens recebidas sem lê-las. Com este livro, estas pessoas terão a oportunidade de 'abrir' as mensagens no tempo e lugar que lhes forem mais convenientes, aproveitando, assim, este extraordinário recurso antes desprezado. O livro faz, igualmente, uma pequena incursão sobre a importância das fábulas e ditados populares para o enriquecimento de nossa sabedoria de vida.

João José da Costa

.

Direitos autorais reservados. Registro 621.002 – Livro 1191 – Folha. 426

Dedicatória

Agradeço a todos os meus amigos internautas e outras pessoas que dividiram comigo suas mensagens. Elas foram para mim um verdadeiro tesouro de sabedoria e filosofia de vida.

Um agradecimento especial a todos os autores, escritores, pensadores, filósofos, entre outros, que sintetizaram em suas mensagens importantes experiências de vida com grande profundidade e que servem para inspirar e desenvolver as pessoas, tornando suas vidas melhores. Tenham a certeza de que este seu esforço e demonstração de solidariedade e amor ao próximo têm ajudado muitas pessoas a repensar sua vida e encontrar novos caminhos na busca de sua felicidade.

João José da Costa

.

Introdução

Todos nós, cientes ou não, adotamos uma filosofia de vida que norteia o nosso modo de ser e de agir, elaborada ao longo de nossa vida. Através de nossas experiências diárias, boas ou más, aprendidas nas relações que estabelecemos com a família, o trabalho, nossos amigos, a sociedade e muitas outras fontes, nós adquirimos a concepção do que é a vida e de como devemos vivê-la. E esta nossa filosofia de vida particular integra-se à nossa personalidade e ao nosso comportamento perante a realidade que vivemos, determinando a forma que optamos viver a vida no mundo que nos cerca. Ela reflete em nossas atitudes, nosso modo de agir, reagir e pensar e em todos os aspectos de nossa vida particular e no convívio coletivo social. Ela passa a ser nossa bússola, indicando um norte, como um senso crítico, como algo que nos guia e nos dá a necessária segurança para planejar e executar nossos sonhos e objetivos, distinguir nosso comportamento nos relacionamentos interpessoais e lutar por aquilo que julgamos importante.

Em nossa vida, nos deparamos sempre com situações controversas e indecisões, problemas e desafios. E temos sempre dois caminhos para escolher e seguir, inevitável e inconfundivelmente, o bom ou o mau. Esta escolha nos dará boas e más experiências, que somarão no aperfeiçoamento de nossa filosofia de vida. E as pessoas procuram, geralmente, escolher e seguir o bom caminho, o mais correto, o mais ético, o melhor para a sua felicidade, sucesso, paz de espírito, segurança, satisfação e realização pessoal. Quando a escolha recai em seguir o mau caminho, ocorrem duas situações - temos a consciência do caminho que optamos, assumindo seus riscos, ou o escolhemos pensando ser a melhor decisão a ser tomada, ignorando estar escolhendo um mau caminho, um caminho que pode levar ao abismo ou simplesmente a algo que não queríamos que acontecesse e não era o mais desejado.

Nós todos devemos escolher o que achamos melhor para nós, mas também devemos refletir e meditar sobre nossas ações e decisões para que não nos arrependamos tardiamente. A vida é, assim, cheia de oportunidades que devemos saber explorar para o nosso bem e para o bem de nossas famílias e de nossa sociedade. O mais importante é não falhar porque, caso contrário, a vida pode se tornar insuportável e nos fazer sofrer sucessivos fracassos. Daí, a importância de desenvolvermos e aprimorarmos uma filosofia de vida!

Assim, filosofia de vida significa um sistema pessoal de ideias e sentimentos a respeito da percepção e posicionamento particular e individual à realidade do ambiente social em que está inserido e do mundo em si. Em maior ou menor escala, cada um de nós temos a consciência disto e possuímos uma concepção própria acerca da vida em sociedade e do mundo. A verdade é que todos revelam sua filosofia de vida através de comportamentos, atitudes,

manifestações, uma forma particular de entender e enfrentar as circunstâncias e adversidades da vida. E fazemos isto naturalmente, em nosso dia-a-dia. E há aqueles que, dedicando-se mais profundamente ao estudo da filosofia de vida, o fazem através de artigos, livros e mensagens.
Já nos primeiros anos de vida desenvolvemos valores com base na cultura da família e da sociedade com características extremamente individuais. Com as experiências positivas ou negativas, sucessos e fracassos, alegrias e frustrações, vamos construindo nosso sistema de valores de forma mais personalizada à medida que o tempo passa. E, não raras vezes, até conflitantes com os valores da família e da sociedade em que nascemos ou vivemos. O certo é que, cada um, aprimorando sua filosofia de vida, melhorará a qualidade de sua vida, da vida em família, da sociedade, do país.
A própria palavra 'filosofia', do grego 'philia', que significa amizade, amor fraterno e respeito entre os iguais, e 'sophia', que significa sabedoria e conhecimento, nos dá o sentido amplo do termo – amizade pela sabedoria, amor e respeito pelo saber. Filosofar é buscar sabedoria. Muitas vezes, nos deparamos e adotamos ideias e conceitos vidas de diversas fontes, relacionando de maneira direta a sabedoria do cotidiano da vida. Mas, somente adquirimos sabedoria de vida quando filosofamos sobre estas heranças culturais e buscamos os melhores e mais corretos conhecimentos, mantendo, alterando ou eliminando estes valores que nos foram impostos.
Sabedoria de vida é, antes de tudo, saber usufruir o 'presente', não nos permitindo uma manifestação de grande alegria ou de grande tristeza em relação a qualquer acontecimento, uma vez que todas as coisas mudam e podem transformá-lo completamente de um instante para o outro. Usufruir sempre o 'presente' da maneira mais serena e profunda possível se revela como uma grande sabedoria de vida. Porém, muitas vezes, fazemos o contrário: planos e preocupações com o 'futuro' ou também a saudade do 'passado' ocupam nossas mentes de forma tão contínua e duradoura, que o 'presente' quase sempre é negligenciado e perde a sua importância. Não podemos perder a consciência de que somente o 'presente' é certo, enquanto o 'futuro' é incerto e o 'passado' experiências vividas que não voltam mais. Esta é a razão porque muitas pessoas se iludem uma vida inteira. O 'presente' é o verdadeiro cenário e prova de nossa felicidade. Assim, ele deve ser o foco maior de nossa filosofia de vida, não desprezando, naturalmente, em menor escala, os planos futuros e as experiências do passado.

A importância de pensar (leia-se filosofar)

Na ciranda da vida, tudo anda depressa, tudo muda e tudo se transforma rapidamente. E todos nós nos sentimos forçados a acompanhar este ritmo da vida. Precisamos provar que somos competentes, responsáveis, aplicados

e cumpridores de nossas obrigações; que somos um bom cidadão, uma boa pessoa, um bom filho, um bom pai. E precisamos provar mil e uma outras coisas que mal cabem neste livro! A vida se torna um grande mercado onde temos que vender e comprar imagem, serviços e produtos onde, a qualquer hora, podemos estar dentro ou fora, ser incluído ou excluído. Temos que correr o risco da depressão, da insegurança, das incertezas. E o que mais ouvimos é que a vida é mesmo assim. Parece que não temos escolha. Tudo isto se torna normal, terrivelmente normal. E ouvimos que não podemos ser diferentes e todos passam a viver como se nada pudesse ser mudado no modo de ser das coisas e somente nos resta a adaptação e a resignação. A vida parece nos oferecer tudo pronto, não abrindo campo para pensarmos e filosofarmos! A civilização moderna parou de pensar e de se questionar. O preço deste silêncio é o sofrimento humano.

Assim, você somente tem duas alternativas: continuar neste ritmo da vida dançando conforme a música, geralmente tocada por outros, ou dar um tempo para pensar e filosofar sobre sua vida! Questionar os valores e premissas impostas ao nosso modo de vida é, com certeza, o mais urgente a ser feito para o nosso bem e o bem dos outros. E faz bem, também, nos questionarmos sobre o que paramos de sonhar e sobre nossas renúncias. Filosofar é, assim, responder às perguntas: o que está acontecendo comigo, onde quero chegar, como está minha satisfação com os valores impostos pela sociedade? Pensar, ou filosofar, é perceber que a sociedade em que vivemos não é a única possível, nem a melhor. Assim, nos estimulamos a ficar mais atentos para as oportunidades de mudanças para melhor que temos. Filosofar é a busca de nossa verdade, o conhecimento de nossas realidades, procurando aprimoramentos e maior satisfação e felicidade. Filosofar é pensar sobre o que nos acontece, sobre o sentido do que nos acontece e sobre o significado da vida e da nossa existência. Devemos buscar nossa verdade, não somente porque é preciso e se deseja saber. A verdade de cada um é necessária para viver! Pensar é questionar o que parece óbvio, é desligar-se por um momento da realidade, é viver nas nuvens, aparentemente alheio aos problemas, em busca de aperfeiçoamento de nossa filosofia de vida.

Pensar, filosofar sobre a vida, é perguntar-se: Qual é a minha realidade? E por que minha realidade é assim? É o movimento de voltar a si próprio, refletir. Onde eu queria chegar e estar, aonde cheguei e estou? E por que ocorreram desvios de rumos em minha vida? A nossa realidade de hoje não é a mesma de ontem e não será a mesma do nosso futuro. A nossa boa adaptação a cada nova realidade somente é possível através do pensamento, da reflexão, no ato de filosofar. A vida é como uma longa peça teatral que, a cada abrir de cortinas, nos mostra novas realidades. Todos devem se lembrar da Teoria da Caverna de Sócrates. Pois bem, o filósofo é aquele que foi chamado para sair da caverna e, de repente, ele consegue se

desvencilhar dos obstáculos e sair. Os outros continuam presos, mesmo sem saber que estão presos e, muito menos ainda, por que estão presos!

Sabedoria de vida

Sabedoria de vida é a arte de percorrer a vida em todas suas nuances e cores do modo mais agradável e feliz possível. Os homens se distinguem entre si em três grandes aspectos. O primeiro, pelo que cada um é, ou seja, sua personalidade no sentido amplo, incluindo saúde, força, beleza, temperamento, caráter moral, inteligência e educação. O segundo, pelo que cada um tem, ou seja, propriedades e posses em todos os sentidos. O terceiro, pelo que cada um representa, ou seja, o que representa aos olhos dos demais, a opinião desses a seu respeito nos aspectos de honra, posição social e sucesso.

As diferenças a serem consideradas em relação ao primeiro aspecto são aquelas que a própria natureza estabeleceu entre os homens. Assim, a felicidade ou infelicidade da humanidade será mais preponderante por estas diferenças estabelecidas pela natureza do que os demais aspectos. Estes nada mais são que o efeito de planos e decisões humanas. Assim, a causa da felicidade que provêm das próprias pessoas é maior que aquela proveniente das coisas. O elemento principal de bem-estar de uma pessoa, em todo o seu modo de existir, é aquilo que o constitui e que ocorre dentro dela própria. Isto constitui a fonte primeira de sua satisfação ou insatisfação pessoal, resultante de todo o seu sentir, desejar e pensar. Assim, tudo o que nos cerca exerce somente uma influência indireta e os acontecimentos ou circunstâncias afetam de forma diferente a cada um de nós. Podemos dizer que até em ambientes exatamente iguais, cada qual vive o seu próprio mundo.

O homem tende a se preocupar diretamente com suas próprias ideias, sentimentos, vontades, sonhos e realizações. O mundo exterior somente pode influenciá-lo na medida em que o afetem. O mundo em que cada um vive depende, principalmente, de sua própria interpretação e, assim, pode se mostrar diferentemente entre homens diferentes. Assim, para um homem rico pode o mundo parecer monótono e desinteressante, enquanto para um pobre pode parecer interessante e importante, e vice-versa. Uma cena de um beija-flor que deslumbra um amante da natureza ou um biologista pode parecer corriqueira à mente de um homem comum. Os homens devem atentar mais para o seu dom de interpretação dos acontecimentos à sua volta, desenvolvendo continuamente sua capacidade de valorizar a sua significância.

Ah, que missão difícil e complicada o estabelecimento de uma sabedoria de vida! Um pobre pode invejar o rico empresário por sua casa majestosa, seu carro de luxo e seu dinheiro à vontade para comprar tudo o que deseja,

como o rico empresário pode invejar o pobre pelos seus sonos tranquilos e despreocupados, livre de tantos compromissos e responsabilidades! Então, como podemos desenvolver uma sabedoria de vida que nos leve a tão almejada felicidade e paz de espírito, saúde e bem estar? Não há uma fórmula geral a ser aplicada. Cada ser humano desenvolverá sua sabedoria de vida com base em seus valores mais íntimos, seus sonhos e seus planos. Mas, com certeza, pode contar com a ajuda de livros, artigos e mensagens escritas por filósofos, pensadores e sábios. Outro recurso é analisar as experiências bem ou mal sucedidas de outras pessoas. E, principalmente, incorporar à sua sabedoria de vida os valores que, efetivamente, se mostraram eficazes e verdadeiros na busca de sua felicidade e bem estar. O fato é que toda realidade se apresenta de forma objetiva e subjetiva. Assim, apesar da forma objetiva de uma realidade, exatamente a mesma, a forma subjetiva é diferente, a realidade presente é distinta aos olhos de cada indivíduo, como se os fatores objetivos fossem diferentes. Estamos todos confinados à nossa própria consciência. Diferenças de posição social e riqueza determinam o papel de cada homem na sociedade. Mas, não existe uma diferença interna de felicidade e satisfação correspondente a este papel. Tudo o que existe ou acontece para um homem, existe somente em sua consciência. Assim, a coisa mais essencial para um homem é a formação de sua consciência. A nossa felicidade depende daquilo que somos, de nossa individualidade, embora normalmente levemos em consideração apenas nossa sorte ou destino, apenas aquilo que possuímos ou representamos. Assim, para a felicidade de nossa vida, aquilo que somos e nossa personalidade são absolutamente mais importantes e essenciais porque é um fator constante, influente em quaisquer circunstâncias. Além disto, diferente dos bens dos outros dois aspectos, não está sujeita à sorte e não nos pode ser subtraída.

Aprendendo com a experiência de outras pessoas

O ser humano é um animal gregário, ou seja, um animal que vive em grupo com os seus semelhantes. Uma característica muito forte do ser humano é dividir com os demais membros do grupo os seus conhecimentos e experiências, bem ou mal sucedidas. É a forma que todos encontram para ser útil, agradar, inspirar, impor, prevenir, advertir, ajudar, unir, proteger, demonstrar amizade, desenvolver o semelhante e outros sentimentos a outra pessoa. E esta é uma grande fonte de se adquirir sabedoria de vida!
Por que é importante aprender com a experiência e sabedoria das outras pessoas, principalmente, com os mais velhos, mais experientes e mais sábios? Quando mais rapidamente aprendemos, mais nos preparamos para vencer os desafios da vida, aproveitar as oportunidades, entender melhor o mundo e as pessoas que nos rodeiam e até ser mais felizes e prevenir

tristezas e frustrações. Acompanhe o diálogo abaixo entre o Mestre e seu discípulo.

- Mestre, como faço para me tornar um sábio? Perguntou o discípulo
- Boas escolhas! Respondeu o Mestre.
- Mas, como fazer boas escolhas? Insistiu o discípulo.
- Experiência! Disse o Mestre.
- E como adquirir experiência, Mestre? Indagou o discípulo.
- Más escolhas! Finalizou o Mestre.

Este simples diálogo, mas de grande profundidade e sabedoria, nos mostra o caminho que, talvez, a maioria prefere trilhar, consciente ou inconscientemente – adquirir sabedoria através da dor, das más escolhas que fizeram na vida, no sofrimento, prejuízos, fracassos e frustrações que não querem mais repetir. Mas, será que deve sempre ser assim? Naturalmente que não. Desde criança nós ouvimos as orientações dos pais, dos professores, dos avôs. Depois, dos amigos, dos mais velhos, dos superiores. Acrescentamos leituras de ajuda, cursos de desenvolvimento. Desenvolvemos nosso senso analítico que identifica e racionaliza as experiências que deram certo, as que não deram. E com isto e muito mais formamos a nossa sabedoria de vida.
O homem não tem tendência natural de aprender na dor, ao contrário. Mas, infelizmente, o aprendizado na dor e nas más experiências ocorre e não são poucos os que vão por este caminho. Muitas vezes, vivemos na ignorância, desconhecemos a nossa verdadeira realidade, as nossas melhores possibilidades, não acreditamos que podemos viver sem mágoas e ressentimentos, que podemos deixar de sentir raiva, ciúme, medo, angústia, que podemos deixar de sofrer.
O caminho está no desenvolvimento do autoconhecimento e a sabedoria de tomar sempre o melhor caminho, fazer as melhores escolhas. O autoconhecimento é o ponto básico, sem o qual não se consegue definir uma sabedoria própria e adequada para seguirmos com nossas ideias, entender e controlar nossos sentimentos, emoções e sensações, as nossas atividades do dia-a-dia, entender nossos gostos e desgostos, desejos e repulsas, nossas forças e fraquezas, nossas ações e reações, nossos hábitos e costumes, nossos defeitos e virtudes.
Com sabedoria, aprendemos a guiar o pensamento para um tema ou projeto de vida e mantê-lo, sem distrações. Com sabedoria, reconhecemos e aprendemos a eliminar tudo aquilo que nos causa sofrimentos. Com sabedoria, aprendemos eliminar nossos defeitos, dúvidas, ideias confusas e podemos desenvolver a capacidade de reflexão, de escolha do melhor caminho. Enfim, com sabedoria aprendemos a comandar nossa família, educar nossos filhos. Sinais de tristeza, depressão, ausência de sonhos e

projetos de vida, mostram que nossas compreensões estão incompletas, superficiais ou até mesmo equivocadas.
A sabedoria traz clareza, compreensão, desapego, tranquilidade. Somente a sabedoria possibilita a verdadeira transformação, despertando cada um para sua própria realidade interior, criar novas bases, eliminar velhas bases, a percepção das verdades que devem sustentar nosso comportamento. Ao alcançarmos sabedoria passamos a ter um bom entendimento sobre o que é um defeito em nós mesmos e não somos mais dominados com tanta facilidade, desenvolvemos o autocontrole.
Quem sabe um dia o Mestre encerre o seu diálogo com o discípulo assim:
...
- E como adquirir experiência, Mestre? Perguntou o discípulo.
- Entre muitas outras ações, reflita sobre as lições de vida contidas nas fábulas e ditados populares! Leia livros com os pensamentos dos grandes filósofos. Leia artigos sobre sabedoria de vida. Medite sobre as boas mensagens recebidas de seus amigos internautas. Isto ajuda e muito! Finalizou o Mestre.

Quantas vezes falamos ou ouvimos pessoas se expressar assim: Ah! Se eu pudesse voltar atrás, eu não... Ah! Se eu pudesse voltar no tempo, eu não... Ah! Se eu nascesse de novo, eu não... Ah! Se eu tivesse outra oportunidade, eu nunca... Estas expressões podem se referir às mais diversas situações das vidas das pessoas, como: relacionamentos com amigos, familiares, colegas de trabalho; amores vividos; compra de bens móveis e imóveis; viagens; empregos e estudos; aventuras e riscos; comportamentos e vícios, entre tantas outras. O arrependimento e as frustrações por decisões erradas são comuns e fazem parte do nosso processo de aprendizado. São sonhos que se transformaram em pesadelos, realizações que não corresponderam às expectativas, dispêndio de recursos que não compensaram os benefícios, atitudes que afastaram amigos e familiares, foco em objetivos errados que não construíram uma família, planejamentos que atingiram objetivos diferentes do programado. Mas, quanto estas expressões de realidades podem servir de orientações às outras pessoas? Que peso elas poderiam ter na tomada de decisões importantes que fazemos em nossas vidas? Será que se tomássemos conhecimento dos arrependimentos e frustrações das outras pessoas sobre determinado assunto mudaríamos alguma posição nossa com relação ao mesmo assunto?
Dizem que se conselho fosse bom, não se daria, se venderia! Mas, a sociedade não avançaria se todos os seres humanos fundamentassem suas ações e decisões exclusivamente com base nos arrependimentos, fracassos e frustrações de outras pessoas. Eu ouvi do consultor Luis Marins uma das melhores frases de toda minha vida: Não falaram para ele que era impossível e ele foi lá e fez! Então, em sendo assim, estas expressões de

arrependimentos que as pessoas fazem todos os dias, a ponto de desejarem nascer de novo ou viajarem no túnel do tempo, não servem para nada?
Se, por um lado, têm pessoas que, para tomar uma decisão importante na vida, utilizam uma base ampla de conhecimento formada por sua experiência de vida, valores, nível de educação, dados e fatos, inteligência e sabedoria, por outro lado, outras são mais afoitas e superficiais nesta base. Com certeza, as primeiras são mais assertivas em suas decisões e as segundas, frequentemente, se veem às voltas com os problemas de decisões e ações erradas. Porém, em ambos os casos, a experiência retratada nas declarações das pessoas, que vamos chamar de 'efeito do túnel do tempo', são úteis para somar na base de conhecimento. E, quanto a isto, eu não tenho a menor dúvida!
Mas, a verdade seja dita, os maiores avanços da humanidade tem se dado pela utilização e complementação de experiências, bem ou mal sucedidas, vivenciadas por antecessores! Às vezes, estas experiências podem ser cruéis, outras vezes extremamente gentis conosco. Somando experiências, vamos vivendo nossa vida, com os laços de relacionamentos que estabelecemos, superando as ciladas, frustrações e fracassos, nos regozijando nos triunfos e sucessos. Satisfeitos ou insatisfeitos, alegres ou tristes, vencedores ou perdedores, tudo nos serve para acumular experiências na vida. A vida, salvo maiores teorias espíritas, é uma estrada de via única, sem retorno, com as placas de sinalização sempre indicando para seguir em frente no caminho. Assim, uma experiência passada só se reveste de algum valor quando for para gerar uma ação positiva com base nela. E, assim, aprimoramos continuamente este nosso 'curriculum-vitae', em um contínuo aprendizado até o final de nossas vidas. Precisamos ser bons alunos desta nossa professora experiência, a vida não para e temos que achar tempo e disposição para arrumar e consertar o que for possível, reparando nossas tristezas, coisas que deram errado, fracassos, frustrações, seguindo em frente. É errando que se aprende. E nossa professora experiência sabe muito bem disto quando aplica a prova e, somente depois, ensina a lição. Para aprendermos a enfrentar o desafio de viver a vida, temos a necessidade de compreendê-la através da razão, um grande instrumento para o homem perceber o lado bom e positivo das experiências passadas, usando a nossa inteligência, memória e capacidade de imaginação e com o mais poderoso dos métodos de aprendizagem – o sofrimento.

E não faltam pensadores para eternizar frases a respeito da importância de aproveitar a experiência de outros:

- A escola da experiência é a mais educativa. (Molière)

- A experiência deve ser avaliada duplamente, conforme faz subir a consciência do próprio valor ou em que medida a faz baixar. (Hugo Von Hofmannsthal)
- A experiência é a sabedoria que nos permite considerar velha e indesejável conhecida a loucura por nós cometida em outros tempos. (Ambrose Bierce)
- A experiência é a verdadeira sabedoria das nações. (Napoleão Bonaparte)
- A experiência é aquilo que lhe permite reconhecer um erro quando você o comete de novo. (Earl Wilson)
- A experiência é um troféu composto por todas as armas que nos feriram. (Marco Aurélio)
- A experiência é uma chama que só ilumina queimando. (Benito Pérez Galdós)
- A experiência é uma coisa que você não consegue adquirir através do nada. (Oscar Wilde)
- A experiência é uma escola onde são caras as lições. (Benjamin Franklin)
- A experiência é uma lanterna dependurada nas costas que apenas ilumina o caminho já percorrido. (Confúcio)
- A experiência ensina mais seguramente que o conselho. (André Gide)
- A experiência ensina-nos a desconfiar de tudo e, muito especialmente, de nós próprios. (Gabrielle-Anne de Courtiras)
- A experiência mantém uma preciosa escola, e os tolos não aprenderão em nenhuma outra. (Benjamin Franklin)
- A experiência mostra que os homens vão sempre para baixo, que é preciso corpos sólidos para contê-los. (Jean-Paul Sartre)
- A experiência não leva a conclusões universais. (Thomas Hobbes)
- A experiência não permite nunca atingir a certeza absoluta. Não devemos procurar obter mais que uma probabilidade. (Bertrand Russell)
- A experiência nunca falha, apenas as nossas opiniões falham, ao esperar da experiência aquilo que ela não é capaz de oferecer. (Leonardo da Vinci)
- A experiência nunca volta para nós a face que estamos à espera. (François Mauriac)
- Aprendemos com a experiência que os homens nunca aprendem com a experiência. (George Bernard Shaw)
- Aprender com a experiência dos outros é menos penoso do que aprender com a própria. (José Saramago)
- Eu aprendi que o perigo é relativamente pequeno, mas que a inexperiência pode funcionar como uma lupa. (Charles Lindbergh)
- Eu sempre achei que a experiência é uma faca de dois gumes; você evolui a partir dela, mas algumas vezes ela te fere. Somente uma coisa é certa: você

sempre aprende com ela. E isso é o que realmente importa. (Donald Trump)

- Existirá alguém tão esperto que aprenda pela experiência dos outros? (Voltaire)
- Experiência é o nome que todo mundo dá aos próprios erros. (Oscar Wilde)
- Experiência não é o que acontece com você, mas o que você fez com o que lhe aconteceu. (Aldous Huxley)
- Há duas coisas que a experiência deve ensinar: a primeira é que é preciso corrigir muita coisa; a segunda é que não se deve corrigir demais. (Eugène Delacroix)
- Há uma coisa que é essencial a uma grande experiência: Uma natureza experimentadora. (Walter Bagehot)
- Não há médico igual à experiência. (Textos Islâmicos)
- Não há nada tão fácil de aprender como a experiência, e nada tão difícil de aplicar. (Josh Billings)
- Não se pode criar experiência. É preciso passar por ela. (Albert Camus)
- Nossa experiência é composta mais de ilusões que de sabedoria adquirida. (Joseph Roux)
- Para a maioria dos homens, a experiência é como as luzes da popa de um navio que só iluminam o sulco deixado atrás. (Samuel Taylor Coleridge)
- Quando os escritores morrem, eles se transformam nos seus livros. O que, pensando bem, não deixa de ser uma forma interessante de reencarnação. (Jorge Luis Borges)
- Se a história se repete e o inesperado sempre acontece, quão incapaz precisa o homem ser de aprender com a experiência? (George Bernard Shaw)
- Se você pudesse vender a sua experiência pelo preço que ela lhe custou, ficaria rico. (J. P. Morgan)
- Um espinho de experiência vale toda a selva de avisos. (James Russell Lowell)
- Uma experiência nunca é um fracasso, pois sempre vem demonstrar algo. (Thomas Edison)

Experiência é o que se passa e acontece conosco, o que nos diz respeito e nos toca. A palavra experiência vem do latim 'experiri' - provar, experimentar. A experiência é, em primeiro lugar, um encontro ou uma relação com algo que se experimenta, que se prova. O radical é 'periri', que se encontra também em 'periculum' - perigo. A pessoa que se submete a uma experiência tem algo desse ser fascinante que se expõe atravessando um espaço indeterminado e perigoso, pondo-se nele a prova e buscando nele sua oportunidade, sua ocasião. Assim, quando se faz uma experiência

significa que algo nos acontece, nos atinge, se apodera de nós, contesta nossos conhecimentos, nos transforma.
O sujeito da experiência não um sujeito que permanece sempre em pé e seguro de si mesmo, mas, sim, um sujeito que perde suas resistências pela experiência que dele se apodera. Uma pessoa que se submete a experiências pode se transformar em um sujeito firme, forte, inatingível, altivo, autodeterminado, definido por seu saber, por seu poder e por sua vontade. Podemos ser assim transformados por experiências, de um dia para o outro ou no transcurso do tempo. Portanto, a pessoa que se submete a uma experiência está aberta a sua própria transformação.
Podemos aprender algo ouvindo conselhos, lendo, frequentando palestras, ou seja, aumentando nossa base de informações, entre elas, as experiências vividas por outras pessoas. Estas informações nos ajudam a impulsionar as ações. Entretanto, muitos preferem aprender com suas próprias experiências e erros. Suas escolhas tenderão a ser mais assertivas quando você adquire conhecimento e tem interesse sobre um determinado assunto. Seu conhecimento teórico pode ser equilibrado através de conhecimentos reais de experiência vividas por outras pessoas, tornado-se uma ferramenta que o ajudará na atitude a ser tomada. Essa ferramenta é um recurso precioso para o desenvolvimento pessoal. Se você lembrar os erros cometidos ao longo da sua vida, sejam na família, no trabalho ou na vida pessoal, verificará que aprendeu muito com eles. Mas, é certo que você também pode aprender através da experiência do outro, sem repetir o mesmo erro. Essa é uma das formas de se utilizar a inteligência emocional.
Quando estiver diante de qualquer situação, procure aprender com as consequências de determinadas escolhas feitas por outras pessoas. A experiência de outras pessoas é preciosa. Aprender com ela é um tesouro. Aprender com a experiência do outro pode ser um fator diferencial em sua vida. Experimente! A experiência própria é a melhor professora, mas pode sair muito caro e exigir muito esforço se você estiver aprendendo somente com seus próprios erros. É bom aprender com o erro dos outros para não repetir seus equívocos. O arrependimento, apesar de trazer sofrimento, não mata, e é a partir dos erros que nasce o conhecimento de como acertar e tomar o melhor rumo. Você não precisa cometer todos os erros do mundo para aprender, uma vez que, às vezes, a experiência dos outros já é o suficiente para o seu aprendizado. Estudos mostram que aprendemos mais com os erros dos outros. Numa pesquisa da Universidade de Bristol, voluntários jogaram um 'game' enquanto seus cérebros eram monitorados. Quando ganhavam o jogo, neurônios ligados ao aprendizado se acendiam, mas nada acontecia quando perdiam. Por outro lado, quando uma pessoa via outra jogar e perder, o cérebro dela acionava os mecanismos de aprendizado para não repetir os erros alheios.

Um ponto que é preciso salientar com muita ênfase é que as experiências aqui relatadas não são, necessariamente, paradigmas para situações semelhantes vividas por outras pessoas. É óbvio que situações iguais ou assemelhadas por outras pessoas podem, com certeza, ter resultados diversos e favoráveis, contrariando uma experiência negativa aqui reportada. A experiência de outras pessoas pode ser de extrema utilidade quando você vivenciar experiências semelhantes, evitando uma decisão errada, modificando uma decisão precipitada ou mesmo provocando reflexões que podem confirmar a sua decisão, culminando com uma melhor assertividade da decisão final, mesmo que diferente da experiência relatada.

Muito pouco você poderá fazer a respeito das oportunidades perdidas no passado. Porém, você poderá ficar alerta e aprender com as oportunidades perdidas e experiências negativas experimentadas por outras pessoas. Com relação às oportunidades perdidas, use o sentimento de frustração para motivar-se a fazer algo com relação a isto. Desenvolva outros objetivos e enfrente novos desafios. Ninguém vive uma vida perfeita e ninguém consegue tudo o que se propôs a fazer. Algumas pessoas estão em constante movimento para trabalhar em novas conquistas no presente, ao invés de refletir e se lamentar sobre as oportunidades perdidas no passado. Não tema em lhe dar uma nova chance. Você poderá se sentir pior por não ter tentado do que tentar e fracassar. Não há como viver uma vida sem arrependimentos. No entanto, o arrependimento pode tornar-se um obstáculo e interferir em sua felicidade no presente e restringir o seu futuro ou motivação para seguir em frente.

Você pode querer considerar alguns passos importantes neste sentido, tais como:

- Determine e especifique o seu real arrependimento. Foi algo que você fez ou não fez? Algo que obrigou alguém a fazer ou não fazer? Alguma circunstância fora de seu controle? Controle seus sentimentos e identifique exatamente o seu arrependimento.
- Dê o perdão a você mesmo e faça as pazes consigo próprio. Nós pedimos desculpas por qualquer mal que causamos aos outros. Então, por que não se perdoar? Se perdoar o outro o fará mais feliz, perdoar a si próprio o fará, igualmente, feliz.
- Aceite as circunstâncias, evite culpar os outros. Assuma a responsabilidade por qualquer coisa que você poderia ter feito melhor.
- Cuidados com seus relacionamentos perniciosos. Às vezes, outras pessoas nos levam a fazer coisas que nos deixam com arrependimentos graves. Se tiver algum relacionamento pernicioso, livre-se dele!
- Procure esquecer suas experiências negativas. Veja o que ela lhe ensinou de bom. Quando sentimos arrependimentos, remoemos culpa, tristeza ou raiva. Beneficie-se destes sentimentos somente se forem úteis para você avançar.

- Reconheça o que você aprendeu o adquiriu com a experiência negativa. Ao invés de remoer arrependimentos, volte seus pensamentos para as coisas que você aprendeu e as oportunidades que, agora, estão sob sua visualização. Há sempre uma lição a ser aprendida, mesmo na dor e na tristeza. Procure a lição aprendida e se concentre nela para desenvolver-se, ao invés de gastar tempo sobre o que poderia ter feito.
- Reflita e planeje como você poderia evitar esse tipo de arrependimento no futuro, através de suas experiências negativas e, igualmente, as experiências negativas de outras pessoas, algumas delas retratadas neste livro.

Neste livro, a seguir, estaremos registrando parte de nosso arquivo de mensagens colecionadas através de muitos anos. As mensagens, que recebi e que considerei importantes para o aprimoramento de minha Sabedoria de Vida, eu armazenei em pastas específicas, conforme o assunto, tais como: alma, amizade, amor, animais, dores da alma, escola da vida, espirituais, família, felicidade, filosofia de vida, frases, humorísticas, meditação, motivação, pensadores, perseverança, poesias, religiosas, ressentimentos, românticas, sabedoria de vida, saudades, sonhos, tempo, velhice, vida material, entre outras. Mensagens que foram dividas conosco por amigos internautas. Neste livro, eu divido agora vocês uma parte destas mensagens, aquelas que considerei mais importantes para repensar minha Filosofia de Vida e desenvolver melhor Sabedoria de Vida. Procurem aproveitar a sabedoria contida nestas mensagens, como eu procurei aproveitá-la!
Outra razão que me motivou a escrever este livro é o fato de que muitas pessoas não têm o tempo necessário para 'degustar' uma mensagem recebida e filosofar sobre o seu conteúdo. Não raras vezes, simplesmente deletam as mensagens recebidas sem lê-las. A vida apressada, os inúmeros compromissos, entre tantas outras responsabilidades de agenda, não permitem à maioria das pessoas se entregarem ao prazer de abrir uma mensagem, lê-la com calma e aprender com ela. Assim, deletam mensagens que seriam extremamente importantes para somar à sua sabedoria de vida. Com este livro, estas pessoas terão a oportunidade de abrir as mensagens no tempo e lugar que lhes forem mais convenientes, aproveitando, assim, este extraordinário recurso antes desprezado.
As mensagens têm a característica da perenidade, sobrevivem através dos tempos. E todas elas têm a finalidade de transmitir experiências e sabedoria. O que é mais importante é entender o profundo significado que as mensagens procuram transmitir, muitas trazendo experiências de vida e sabedoria constatadas através de muitos anos.
Apesar de escritas de forma breve e objetiva, possuem geralmente um significado muito mais profundo e que precisa ser descoberto. Assim, muitas delas não podem ser entendidas ao pé da letra. Portanto, não é importante

que você leia e conheça uma infinidade de mensagens, mas, sim, que você conheça o seu real significado e saiba avaliar como a aplicação de seus ensinamentos pode ser útil para a sua vida e enriquecer sua sabedoria de vida.
Portanto, não se esqueça: MEDITE PROFUNDAMENTE SOBRE O SEU REAL SIGNIFICADO.
Assim, você estará adquirindo uma valiosa experiência e sabedoria para vida, que o ajudará a vencer os obstáculos, viver feliz e em paz, se relacionar bem com as pessoas, entre tantas outras.
Uma última recomendação - não tenha pressa em ler este livro. Você tem uma vida toda. Avance na leitura à medida que conseguir avançar na correta interpretação das mensagens e na sua observação, se quiser.
Uma observação importante: Nós nos limitamos a selecionar as melhores mensagens recebidas via Internet de acordo com os nossos valores e importância que temos a nível pessoal. Naturalmente, algumas mensagens poderão não coincidir com os interesses, crenças, religião, valores, entre outros fatores, de cada um dos leitores. Outro ponto, não buscamos apurar a veracidade científica de mensagens que fazem recomendações relacionadas à saúde e nutrição, entre outras de caráter científico. Assim, sua eventual observação fica ao inteiro arbítrio de cada um dos leitores.

A seguir, vocês encontrarão as 325 mensagens recebidas via Internet. Nesta oportunidade, faço um agradecimento especial a todos estes maravilhosos autores, escritores, pensadores, filósofos, entre outros, conhecidos e desconhecidos, que sintetizaram em suas mensagens importantes experiências de vida com grande profundidade e que servem para inspirar e desenvolver as pessoas, tornando suas vidas melhores. Tenham a certeza de que este seu esforço e demonstração de solidariedade e amor ao próximo têm ajudado muitas pessoas a repensar sua vida e encontrar novos caminhos na busca de sua felicidade. Sintam-se abraçados e agradecidos por todos que têm a oportunidade de receber suas mensagens!

1. DE TUDO, UM POUCO...

(Lisiê Silva)

Que você tenha de tudo, um pouco.

SENSIBILIDADE
Para não ficar indiferente diante das belezas da vida.
CORAGEM
Para colocar a timidez de lado e poder realizar o que tem vontade.
SOLIDARIEDADE
Para não ficar neutro diante do sofrimento da humanidade.

BONDADE
Para não desviar os olhos de quem lhe pede uma ajuda.
TRANQUILIDADE
Para quando chegar ao fim do dia, poder deitar e dormir o sono dos anjos.
ALEGRIA
Para você distribuí-la, colocando um sorriso no rosto de alguém.
HUMILDADE
Para você reconhecer aquilo que você não é.
AMOR PRÓPRIO
Para você perceber suas qualidades e gostar do que vê por dentro.
FÉ
Para guiar, sustentar e manter você de pé.
SINCERIDADE
Para você ser verdadeiro, gostar de você mesmo e viver melhor.
FELICIDADE
Para você descobri-la dentro de você e doá-la a quem precisar.
AMIZADE
Para você descobrir que, quem tem um amigo, tem um tesouro.
ESPERANÇA
Para fazer você acreditar na vida e se sentir uma eterna criança.
SABEDORIA
Para entender que só o Bem existe, o resto é ilusão.
DESEJOS
Para alimentar o seu corpo, dando prazer ao seu espírito.
SONHOS
Para poder, todos os dias, alimentar a sua alma.
AMOR
Para você ter alguém para amar e sentir-se amado.
Para você desejar tocar uma estrela, sorrir para a lua.
Sentir que a vida é bela, andando pela rua.
Para você descobrir que existe um sol dentro de você.
Para você se sentir feliz a cada amanhecer e saber que o Amor é a razão maior para viver.

Mas se você não tiver um amor, que nunca deixe morrer em você A PROCURA, O DESEJO DE ENCONTRÁ-LO!
TENHA DE TUDO, UM POUCO E SEJA FELIZ!

2. **AGORA**
(Ralph Marston)

Pare por um instante e acalme seus pensamentos.
Esqueça suas ansiedades e dê uma olhada ao seu redor.

O que você vê?
Você vê um mundo repleto de beleza.
Você vê uma vida cheia de possibilidades.
Você vê sonhos nascendo, sendo criados e sendo atingidos.
Sim, há desafios. Sim, há tristeza. Sim, há violência e ódio.
Mas, mais do que isto, há amor, há bondade, há alegria.
O futuro é incerto.
E isso significa que não há nenhum limite em quão belo e feliz você pode fazê-lo.
Mas, tudo o que você tem é somente o AGORA.
E AGORA é exatamente como deveria ser.
É seu tempo de viver.
Pense como a vida é preciosa.
E como verdadeiramente abençoado você é por está-la vivendo, AGORA.
Agora, quaisquer ansiedades que tenha sobre o futuro é somente ilusão. Esqueça todas elas.
Faça com que elas sejam apagadas enquanto a beleza e perfeição do AGORA se estendem sobre você.
A melhor coisa que você pode fazer para o futuro é viver com tudo que você tem no presente.
AGORA você pode exercer uma força realmente positiva e duradoura no mundo ao seu redor.
Como fazer isso? Seguindo o seu coração, sendo o que realmente você é.
Você pode ter vagado para longe.
AGORA é o momento de retornar ao lar.
Você sabe em seu coração que está aqui por uma razão.
A dor que você sente é este propósito, esta razão de viver, que constantemente luta para se libertar.
Quando isto acontecer, você estará mais vivo do que jamais pudesse ter imaginado.
Inspire a beleza ao seu redor, a beleza e riqueza de estar vivo.
É sua graça. É sua fortuna. É sua bênção.
E é seu viver, experimentar, cumprir. AGORA!

3. **EFÊMERO**
(Letícia Thompson)

Se pudéssemos ter consciência do quanto nossa vida é efêmera, talvez pensássemos duas vezes antes de jogar fora as oportunidades que temos de ser e de fazer os outros felizes.
Muitas flores são colhidas cedo demais. Algumas, mesmo ainda em botão.
Há sementes que nunca brotam e há aquelas flores que vivem a vida inteira até que, pétala por pétala, tranquilas, vividas, se entregam ao vento.

Mas a gente não sabe adivinhar.
A gente não sabe por quanto tempo estará enfeitando esse Éden e tampouco aquelas flores que foram plantadas ao nosso redor.
E descuidamos. Cuidamos pouco de nós, dos outros.
Entristecemos-nos por coisas pequenas e perdemos minutos e horas preciosas. Perdemos dias, às vezes anos.
Calamos-nos quando deveríamos falar; falamos demais quando deveríamos ficar em silêncio.
Não damos o abraço que tanto nossa alma pede porque algo em nós impede essa aproximação.
Não damos um beijo carinhoso porque não estamos acostumados com isso e não dizemos que gostamos porque achamos que o outro sabe automaticamente o que sentimos.
E passa a noite e chega o dia, o sol nasce e adormece e continuamos os mesmos, fechados em nós.
Reclamamos do que não temos, ou achamos que não temos suficiente.
Cobramos. Dos outros. Da vida. De nós mesmos.
Consumimos-nos. Costumamos comparar nossas vidas com as daqueles que possuem mais que a gente.
E se experimentássemos comparar com aqueles que possuem menos?
Isso faria uma grande diferença!
E o tempo passa...
Passamos pela vida, não vivemos.
Sobrevivemos, porque não sabemos fazer outra coisa.
Até que, inesperadamente, acordamos e olhamos pra trás.
E então nos perguntamos: e agora?!
Agora, hoje, ainda é tempo de reconstruir alguma coisa, de dar o abraço amigo, de dizer uma palavra carinhosa, de agradecer pelo que temos.
Nunca se é velho demais ou jovem demais para amar, dizer uma palavra gentil ou fazer um gesto carinhoso.
Não olhe para trás. O que passou, passou. O que perdemos, perdemos.
Olhe para frente!
Ainda é tempo de apreciar as flores que estão inteiras ao nosso redor.
Ainda é tempo de voltar-se para Deus e agradecer pela vida, que mesmo efêmera, ainda está em nós.
Pense!
Se você está lendo esta mensagem é porque ainda tem tempo!
Não o perca mais!

4. **GALOPANDO A VIDA**

(Desconheço o autor)

Quando estiveres em dúvida dá o próximo passo.

A vida é muito curta para perdermos tempo odiando alguém.
Não tens que vencer todos os argumentos: concorda para discordar.
Duas coisas indicam fraqueza: o calar-se quando é preciso falar, e o falar quando é preciso calar-se.
Exige muito de ti e espera pouco dos outros.
Muito sabe quem conhece a própria ignorância.
O que não te mata torna-te mais forte.
Inveja é perda de tempo: já tens tudo o que precisas.
Envelhecer é melhor do que morrer jovem.
Aceita por completo a tua presença na Terra e escolhe, a cada momento, a beleza, a bondade, a verdade e a vida, lembrando-te sempre de que tudo isto e Deus é a mesma coisa.
Não te armes em vítima e não te comportes como um salvador.
Faz a paz com o teu passado, para que ele não estrague o teu presente.
O que os outros pensam de ti não é da tua conta.
O homem de bem exige tudo de si próprio; o homem medíocre espera tudo dos outros.
Põe definitivamente de parte o hábito de querer mudar os outros.
Mantém a cabeça sempre fria, o coração sempre quente e a mão sempre larga.
Comporta-te como um curandeiro que traz alegria e luz, em vez de críticas ou indiferença.
Deixa-te guiar pela intuição pessoal em vez de agires sob a pressão do medo.
A passagem do tempo deve ser uma conquista e não uma perda.
Quem não pode o que quer, que queira o que puder.
É melhor morrer de pé do que viver de joelhos.
Viver é a única coisa que não dá para deixar para depois.

5. SORRIA SEMPRE

(Sabedoriadosmestres.com)

Claro que dá para sorrir sempre!
Mentiram para nós quando falaram em sofrimento!
O sofrimento pode NÃO existir.
Ele é algo que aprendemos a sentir dentro de uma situação que contraria a nossa vontade.
A situação existe, mas sofrer dentro dela pode ser escolha nossa.
Finanças:
Se o dinheiro está curto... Sorria! O sorriso atrai a prosperidade.
Família:
Se estiver havendo conflitos... Sorria! O sorriso dissolve as energias pesadas.
Trabalho:

Se o progresso parece lento... Sorria! O sorriso abre portas para novas possibilidades.
Amigos:
Se alguns o desapontaram... Sorria! O sorriso é um imã para novas amizades.
Saúde:
Se não está bem... Sorria! O sorriso fortalece as defesas do corpo.
Idade:
Se ela o preocupa... Sorria! O sorriso emite a luz da jovialidade.
Solidão:
Se ela aparecer... Sorria! O sorriso conquista boas companhias.
Amor:
Se você está sem nenhum... Sorria! O sorriso nos torna mais atraente.
Há momentos na Vida em que realmente não dá para sorrir.
Nesses momentos sorria para Deus: Ele há de retribuir o seu sorriso!

6. **LIFE**
(Desconheço o autor)

Na vida, existem momentos em que você sente tanto a falta de alguém, que somente realizaria seus sonhos envolvendo esse alguém firmemente em seus braços.
Quando uma porta de felicidade é fechada, outra é aberta. Mas, insistimos em olhar para a porta fechada e não percebemos aquela que acabou de se abrir.
Não confie nas aparências. Frequentemente elas são falsas.
Não se preocupe com a abundância. Ela desaparecerá.
Procure alguém que se comunique com você com sorrisos. Um sorriso transforma seu dia triste.
Sonhe o que quer que você queira sonhar. Vá aonde você quiser.
Procure aquilo que deseja, porque sua vida é aquilo que você faz dela.
Os que têm mais sorte, inevitavelmente não conseguem o melhor dos melhores. Eles simplesmente buscam o melhor do que veem na sua jornada.
O mais lindo futuro sempre dependerá da necessidade de se esquecer do passado. Você não conseguirá se livrar dele se não conseguir superar os erros cometidos e tudo aquilo que te machucou.
Viva a vida plenamente e sempre sorria, apesar dos momentos de dificuldade.
Envie esta mensagem àqueles que te são caros, àqueles que marcam a sua vida, àqueles que fizeram você sorrir quando realmente precisavam de alguém, àqueles que lhe dão coragem quando você está desolado, a seus amigos, àqueles que simplesmente passaram pela sua vida, àqueles que procuram você para incentivá-los, àqueles que precisam de você a seu lado.

Nunca perca a oportunidade de iluminar a vida de uma pessoa que precisa de umas poucas palavras de incentivo.
A vida não se conta pelo número de vezes que você respirou, mas pelos momentos em que você perdeu a respiração.
A vida é bela! Especialmente com uma pessoa como você.
Que todos os momentos de sua vida sejam plenos de alegria.

7. SER TRANSPARENTE

(Desconheço o autor)

Às vezes, fico me perguntando por que é tão difícil ser transparente. Costumamos acreditar que 'ser transparente' é simplesmente ser sincero, não enganar os outros.
Mas, 'ser transparente' é muito mais do que isso.
É ter coragem de se expor, de ser frágil, de chorar, de falar do que a gente sente.
Ser transparente é desnudar a alma, é deixar cair as máscaras, baixar as armas, destruir os imensos e grossos muros que insistimos tanto em nos empenhar para levantar.
Ser transparente é permitir que toda a nossa doçura aflore, desabroche, transborde.
Mas, infelizmente, quase sempre, a maioria de nós decide não correr esse risco. Preferimos a dureza da razão à leveza que exporia toda a fragilidade humana.
Preferimos o nó na garganta, às lágrimas que brotam do mais profundo de nosso ser.
Preferimos nos perder numa busca insana por respostas imediatas a simplesmente nos entregar diante de Deus e admitir que não sabemos, que temos medo!
Por mais doloroso que seja ter de construir uma máscara, que nos distancia cada vez mais de quem realmente somos e até do nosso Deus, preferimos assim: manter uma imagem que nos dê a sensação de proteção.
E, assim, vamos nos afogando mais e mais em falsas palavras, em falsas atitudes, em falsos sentimentos.
Não porque sejamos pessoas mentirosas!
Mas, porque, como folhas secas, nos perdemos de nós mesmos e já não sabemos onde está nossa brandura, nosso amor mais intenso e não contaminado.
Com o passar dos anos, um vazio frio e escuro nos faz perceber que já não sabemos dar e nem pedir o que de mais precioso temos a compartilhar com os irmãos - doçura, compaixão, compreensão, de que todos nós sofremos e, às vezes, nos sentimos sós, imensamente tristes e choramos baixinho antes de dormir.

Num silêncio que nos remete à saudade de nós mesmos, daquilo que pulsa e grita dentro de nós, mas que não temos coragem de mostrar àqueles que mais amamos!
Porque, infelizmente, aprendemos que é melhor revidar, descontar, agredir, acusar, criticar e julgar do que simplesmente dizer: você está me machucando. Pode parar, por favor!
Porque aprendemos que dizer isso é ser fraco, é ser bobo, é ser menos do que o outro, quando, na verdade, se agíssemos deixando que a nossa razão ouvisse também o nosso coração, poderíamos evitar tanta dor, tanta dor!
Não devemos ter medo dos confrontos. Mas, sugiro que deixemos explodir toda a nossa doçura!
Que consigamos não prender o choro, não conter a gargalhada, não esconder tanto o nosso medo, não desejar parecer tão invencíveis. Que consigamos tentar não controlar tanto, responder tanto, competir tanto. Mas confiar na Graça do Senhor Jesus Cristo, que nos basta.
Ame, simplesmente ame!
A inteligência sem amor nos faz perversos.
A justiça sem amor nos faz implacáveis.
A diplomacia sem amor nos faz hipócritas.
O êxito sem amor nos faz arrogantes.
A riqueza sem amor nos faz avaro.
A pobreza sem amor nos faz orgulhosos.
A beleza sem amor nos faz fúteis.
A autoridade sem amor nos faz tiranos.
Ame, simplesmente ame!
O trabalho sem amor nos faz escravos.
A simplicidade sem amor nos deprecia.
A lei sem amor nos oprime.
A política sem amor nos deixa egoístas.
A fé sem amor nos deixa fanáticos.
A cruz sem amor se converte em tortura.
E quando, algumas vezes, não encontramos as palavras adequadas para expressar o que sentimos, seja por timidez ou porque os sentimentos nos avassalam, nesses casos podemos contar com o idioma dos abraços.
A vida sem amor não tem qualquer sentido!
Lembrando que a vida é tão curta e a tarefa de vivê-la é tão difícil que, quando começamos a aprendê-la, já é hora de partir.
Sigamos na certeza de que tudo passa...
Que consigamos docemente viver, sentir, amar, ser transparentes!
Certo de que esse momento que você vive, seja ele de muita alegria ou de dor, vai passar!
E você deverá seguir em frente, sem olhar para trás rumo à eternidade, sempre transparente, porque tudo passa, mas você é eterno.

No favor do Senhor está a vida. O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.
Quanto ao mais, irmão regozije-vos, sede perfeitos, sede justos e coerentes, sede consolados, vivei em paz e o Deus do amor será convosco.

8. **ELEGÃNCIA**
(Toulouse Lautrec)

Elegância é um dom que vai além do uso correto dos talheres.
Elegância abrange bem mais do que dizer um simples obrigado diante de uma gentileza.
É a elegância que nos acompanha da primeira hora da manhã até a hora de dormir.
É possível detectá-la nas pessoas que elogiam mais do que criticam, nas pessoas que escutam mais do que falam.
É possível detectá-la nas pessoas que não usam um tom superior de voz ao se dirigir a frentistas, por exemplo.
Nas pessoas que evitam assuntos constrangedores porque não sentem prazer em humilhar os outros.
A elegância é possível detectá-la em pessoas pontuais.
Elegante é quem demonstra interesse por assuntos que desconhece.
Elegante é quem presenteia fora das datas festivas.
Elegante é quem cumpre o que promete.
Oferecer flores é sempre elegante.
É elegante você fazer algo por alguém, e este alguém jamais saber o que você teve que se arrebentar para fazê-lo...
Porém, é elegante reconhecer o esforço, a amizade e as qualidades dos outros.
É elegante não mudar seu estilo apenas para se adaptar ao outro.
É elegante retribuir carinho e solidariedade.
É elegante o silêncio, diante de uma rejeição...
Sorrir, sempre é muito elegante e faz um bem danado para a alma...
Olhar nos olhos, ao conversar é essencialmente elegante.
Educação enferruja por falta de uso. E, detalhe: não é frescura.
Não tenha medo, seja elegante!

9. **ACHEI VOCÊ**
(Clicia Pavan)

Encontrei uma nova dimensão da amizade.
Um mundo novo onde os sentimentos fluem de uma maneira extraordinária.
Onde a possibilidade de expressar-se sinceramente existe.

Onde o desamor morre.
Onde o amor é possível apesar de suas limitações.
Encontrei um lugar de remanso.
Um lugar de paz onde dar é tão possível quanto receber...
Onde o importante é ser...
Aqui posso rir com loucura e chorar de amargura.
Aqui sinto que vale a pena muita coisa que acreditei perdida.
Aqui tenho esperanças, coragem, forças.
Aqui me recarrego de energias para continuar lutando diariamente.
E isso me ajuda a ser mais feliz.
Aqui encontrei pessoas extraordinárias, que me abastecem todos os dias com palavras de amor, conforto, alegria.
E uma delas é você!

10. AMIGOS DE CAMINHADA

(Desconheço o autor)

Não se pode ir longe na amizade sem se estar disposto a perdoar, um ao outro, os pequenos defeitos. Jean de La Bruyère.

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna, é preciso desenvolver em nós mesmos as qualidades que nessa pessoa admiramos. Sócrates.

A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor. Joseph Addison

A verdadeira amizade é aquela que nos permite falar, ao amigo, de todos os seus defeitos e de todas as nossas qualidades. Millôr Fernandes.

Não é amigo aquele que alardeia a amizade: é traficante. A amizade sente-se, não se diz. Machado de Assis.

A amizade é o conforto indescritível de nos sentirmos seguros com uma pessoa, sem ser preciso pesar o que se pensa, nem medir o que se diz. George Eliot.

Quem cedo e bem aprende, tarde ou nunca esquece. Quem negligencia as manifestações de amizade, acaba por perder esse sentimento. William Shakespeare.

A amizade é uma predisposição recíproca que torna dois seres igualmente ciosos da felicidade um do outro. Platão.

A felicidade de um amigo deleita-nos; enriquece-nos; não nos tira nada. Caso a amizade sofra com isso, é porque não existe. Jean Cocteau.

O orgulho dos pequenos consiste em falar sempre de si próprios; o dos grandes em nunca falar de si. Voltaire.

As palavras de amizade e conforto podem ser curtas e sucintas, mas o seu eco é infindável. Madre Tereza de Calcutá.

A amizade é semelhante a um bom café; uma vez frio, não se aquece sem perder bastante do primeiro sabor. Immanuel Kant.

Não há amizade, por mais profunda que seja, que resista a uma série de canalhices. Jô Soares.

A verdadeira amizade é como a saúde: o seu valor só é reconhecido quando a perdemos. Charles Colton.

Dos amores humanos, o menos egoísta, o mais puro e desinteressado é o amor da amizade. Cícero.

A amizade não se busca, não se sonha, não se deseja; ela exerce-se (é uma virtude). Simone Weil.

A amizade verdadeira deve ser uma marcha a dois, para as alturas. La Rochefoucauld.

Para se fazer um amigo, leva-se quase uma vida inteira. É preciso ter sido pobres juntos e, às vezes, felizes. L. Crescenzo.

Quando estamos com um amigo, nem estamos sós nem somos dois. Barthélémy.

Amigo é uma palavra profanada pelo uso e barateada a cada hora, como a palavra de honra, que por aí anda desvirtualizando a honra. Camilo Castelo Branco

A única forma de ter um amigo, é ser amigo. Ralph Waldo Emerson.

Seja fiel ao seu trabalho, à sua palavra, ao seu amigo. Henry David Thoreau.

O destino faz os parentes, a escolha os amigos. Jacques Delille.

Este é o primeiro preceito da amizade: pedir aos amigos só aquilo que é honesto e fazer por eles apenas aquilo que é honesto. Cícero.

A amizade é o fio de ouro que liga o coração ao mundo. John Evelyn.

As pessoas realmente ligadas não precisam de ligação física. Quando se reencontram, mesmo depois de muitos anos afastados, a sua amizade mantém-se forte. Deng Ming-Dao.

O indiferente não perde amigos porque não os tem de fato. José Arthur Giannotti.

O amor exige. A amizade concede. Carmen Sylivia.

Convém tratar a amizade como os vinhos, desconfiando das misturas. Sidonie G. Colette.

11. VERDADEIRAMENTE VERDADEIRO

(Desconheço o autor)

Um jovem recém-casado estava sentado num sofá num dia quente e úmido, bebericando chá gelado durante uma visita ao seu pai. Ao conversarem sobre a vida, o casamento, as responsabilidades da vida, as obrigações da pessoa adulta, o pai remexia pensativamente os cubos de gelo no seu copo e lançou um olhar claro e sóbrio para seu filho.

- Nunca se esqueça de seus amigos! Aconselhou.
- Serão mais importantes na medida em que você envelhecer. Independentemente do quanto você ame sua família, os filhos que porventura venham a ter, você sempre precisará de amigos. Lembre-se de ocasionalmente ir a lugares com eles; faça coisas com eles; telefone para eles.

'Que estranho conselho!'. Pensou o jovem. 'Acabo de ingressar no mundo dos casados. Sou adulto. Com certeza minha esposa e a família que iniciaremos serão tudo que necessito para dar sentido à minha vida!'.

Contudo, ele obedeceu ao pai. Manteve contato com seus amigos e anualmente aumentava o número de amigos. Na medida em que os anos se passavam, ele foi compreendendo que seu pai sabia do que falava. Na medida em que o tempo e a natureza realizam suas mudanças e mistérios sobre um homem, amigos são baluartes de sua vida.

Passados 50 anos, eis o que aprendi:

O Tempo passa.

A vida acontece.

A distância separa.

As crianças crescem.

Os empregos vão e vêm.
O amor fica mais frouxo.
As pessoas não fazem o que deveriam fazer.
O coração se rompe.
Os colegas esquecem os favores.
Os pais morrem.
As carreiras terminam.
Mas, os verdadeiros amigos estão lá, não importa quanto tempo e quantos quilômetros estão entre vocês.
Um amigo nunca está mais distante do que o alcance de uma necessidade, torcendo por você, intervindo em seu favor e esperando você de braços abertos, abençoando sua vida!
Quando iniciamos esta aventura chamada vida, não sabíamos das incríveis alegrias ou tristezas que estavam adiante. Nem sabíamos o quanto precisaríamos uns dos outros.

12. O QUE É O AMOR?

(Desconheço o autor)

Um esposo foi visitar um sábio conselheiro e disse-lhe que já não amava sua esposa e que pensava em separar-se.
O sábio escutou-o, olhou-o nos olhos e disse-lhe apenas uma palavra:
- Ame-a. E logo se calou.
- Mas, já não sinto nada por ela!
- Ame-a! Disse-lhe novamente o sábio.

E diante do desconcerto do senhor, depois de um breve silêncio, disse-lhe o seguinte:
- Amar é uma decisão, não um sentimento; amar é dedicação e entrega.

Amar é um verbo e o fruto dessa ação é o amor. O amor é um exercício de jardinagem: arranque o que faz mal, prepare o terreno, semeie, seja paciente, regue e cuide. Esteja preparado porque haverá pragas, secas ou excessos de chuvas, mas nem por isso abandone o seu jardim. Ame seu par, ou seja, aceite-o, valorize-o, respeite-o, dê afeto e ternura, admire e compreenda-o.
Isso é tudo. Ame!

13. VIVER NÃO DÓI!

(Carlos Drummond de Andrade)

Definitivo, como tudo o que é simples.
Nossa dor não advém das coisas vividas, mas das coisas que foram sonhadas e não se cumpriram.
Por que sofremos tanto por amor?

O certo seria a gente não sofrer, apenas agradecer por termos conhecido uma pessoa tão bacana, que gerou em nós um sentimento intenso e que nos fez companhia por um tempo razoável, um tempo feliz.
Sofremos por quê?
Porque, automaticamente, esquecemos o que foi desfrutado e passamos a sofrer pelas nossas projeções irrealizadas, por todas as cidades que gostaríamos de ter conhecido ao lado do nosso amor e não conhecemos, por todos os filhos que gostaríamos de ter tido junto e não tivemos, por todos os shows e livros e silêncios que gostaríamos de ter compartilhado, e não compartilhamos, por todos os beijos cancelados, pela eternidade.
Sofremos não porque nosso trabalho é desgastante e paga pouco, mas por todas as horas livres que deixamos de ter para ir ao cinema, para conversar com um amigo, para nadar, para namorar.
Sofremos não porque nossa mãe é impaciente conosco, mas por todos os momentos em que poderíamos estar confidenciando a ela nossas mais profundas angústias se ela estivesse interessada em nos compreender.
Sofremos não porque nosso time perdeu, mas pela euforia sufocada.
Sofremos não porque envelhecemos, mas porque o futuro está sendo confiscado de nós, impedindo assim que mil aventuras nos aconteçam, todas aquelas com as quais sonhamos e nunca chegamos a experimentar.
Como aliviar a dor do que não foi vivido?
A resposta é simples como um verso:
Se iludindo menos e vivendo mais!
A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca e que, esquivando-se do sofrimento, perdemos também a felicidade.
A dor é inevitável.
O sofrimento é opcional

14. **A ARTE DE VIVER JUNTO**

(Desconheço o autor)

Conta uma lenda dos índios Sioux que, certa vez, Touro Bravo e Nuvem azul chegaram de mãos dadas à tenda do velho feiticeiro da tribo e pediram:
-- Nós nos amamos e vamos nos casar. Mas, nos amamos tanto que queremos um conselho que nos garanta ficar sempre juntos, que nos assegure estar um ao lado do outro até a morte. Há algo que possamos fazer?
E o velho, emocionado ao vê-los tão jovens, tão apaixonados e tão ansiosos por uma palavra, disse:
- Há o que possa ser feito, ainda que sejam tarefas muito difíceis. Tu, Nuvem Azul, deves escalar o monte ao norte da aldeia apenas com uma

rede, caçar o falcão mais vigoroso e trazê-lo aqui, com vida, até o terceiro dia depois da lua cheia. E tu, Touro Bravo, deves escalar a montanha do trono. Lá em cima, encontrarás a mais brava de todas as águias. Somente com uma rede deverás apanhá-la, trazendo-a para mim viva!
Os jovens se abraçaram com ternura e logo partiram para cumprir a missão.
No dia estabelecido, na frente da tenda do feiticeiro, os dois esperavam com as aves.
O velho tirou-as dos sacos e constatou que eram verdadeiramente formosos exemplares dos animais que ele tinha pedido.
- E agora, o que faremos? Os jovens perguntaram.
- Peguem as aves e amarrem uma à outra pelos pés com essas fitas de couro. Quando estiverem amarradas, soltem-nas para que voem livres.
Eles fizeram o que lhes foi ordenado e soltaram os pássaros. A águia e o falcão tentaram voar, mas conseguiram apenas saltar pelo terreno.
Minutos depois, irritadas pela impossibilidade do voo, as aves arremessaram-se uma contra a outra, bicando-se até se machucar.
Então o velho disse:
- Jamais esqueçam o que estão vendo, esse é o meu conselho. Vocês são como a águia e o falcão. Se estiverem amarrados um ao outro, ainda que por amor, não só viverão arrastando-se como também, cedo ou tarde, começarão a machucar um ao outro. Se quiserem que o amor entre vocês perdure, voem juntos, mas jamais amarrados.
Libere a pessoa que você ama para que ela possa voar com as próprias asas
Essa é uma verdade no casamento e também nas relações familiares, de amizades e profissionais. Respeite o direito das pessoas de voar rumo ao sonho delas.
A lição principal é saber que somente livres as pessoas são capazes de amar.

15. AMAR – VERBO INTRANSITIVO
(Mário de Andrade)

Quando encontrar alguém e esse alguém fizer seu coração parar de funcionar por alguns segundos, preste atenção: pode ser a pessoa mais importante da sua vida.
Se os olhares se cruzarem e neste momento, houver o mesmo brilho intenso entre eles, fique alerta: pode ser a pessoa que você está esperando desde o dia em que nasceu.
Se o toque dos lábios for intenso, se o beijo for apaixonante e os olhos se encherem d'água neste momento, perceba: existe algo mágico entre vocês.
Se o primeiro e o último pensamento do seu dia for essa pessoa, se a vontade de ficar juntos chegar a apertar o coração, agradeça: Deus te mandou um presente divino O AMOR.

Se um dia tiverem que pedir perdão um ao outro por algum motivo e em troca receber um abraço, um sorriso, um afago nos cabelos e os gestos valerem mais que mil palavras, entregue-se: vocês foram feitos um pro outro.
Se por algum motivo você estiver triste, se a vida te deu uma rasteira e a outra pessoa sofrer o seu sofrimento, chorar as suas lágrimas e enxugá-las com ternura, que coisa maravilhosa: você poderá contar com ela em qualquer momento de sua vida.
Se você não consegue dirigir com as duas mãos, porque não pode deixar de tocar a outra pessoa nem por um instante, que incrível, vocês estão correndo perigo e nem se dão conta disso. Simplesmente não conseguem se desgrudar.
Se você conseguir, em pensamento, sentir o cheiro da pessoa como se ela estivesse ali do seu lado, se você conseguir adivinhar o que ela comeu no jantar, mesmo sabendo que ela tem dez pratos preferidos.
Se você conseguir saber o que está incomodando a pessoa, mesmo que, aparentemente, esteja tudo bem.
Se você souber exatamente o momento do filme em que ela vai estar chorando, mesmo sem olhar para ela.
Se você achar a pessoa maravilhosamente linda, mesmo ela estando de pijamas velhos, chinelos de dedo e cabelos emaranhados.
Se você não consegue andar pelas ruas, sem deixar de segurar a mão da outra, mesmo que um poste atravesse os dois ao meio.
Se você consegue ficar somente 15 minutos aborrecido depois de uma briga e terminar tudo somente por meia hora.
Se você não consegue trabalhar direito o dia todo, ansioso pelo encontro que está marcado para a noite.
Se você não consegue imaginar, de maneira nenhuma, um futuro sem a pessoa ao seu lado.
Se você tiver a certeza que vai ver a outra envelhecendo e, mesmo assim tiver a convicção que vai continuar sendo louco por ela.
Se você preferir morrer, antes de ver a outra partindo.
É o amor que chegou na sua vida. É uma dádiva.
Muitas pessoas apaixonam-se muitas vezes na vida, mas poucas amam ou encontram um amor verdadeiro.
Ou, às vezes, encontram e, por não prestarem atenção nesses sinais, deixam o amor passar, sem deixá-lo acontecer verdadeiramente.
É o livre arbítrio.
Por isso, preste atenção nos sinais.
Não deixe que as loucuras do dia-a-dia o deixem cego para a melhor coisa da vida: O AMOR!

16. CINCO ESTÁGIOS DE CARREIRA

(Max Gehringer)

Existem cinco estágios em uma carreira:
O primeiro estágio é aquele em que o funcionário precisa usar crachá, porque quase ninguém na empresa sabe o nome dele.
No segundo estágio, o funcionário começa a ficar conhecido dentro da empresa e seu sobrenome passa a ser o nome do departamento em que trabalha. Por exemplo, Heitor de Contas a Pagar.
No terceiro estágio, o funcionário passa a ser conhecido fora da empresa e o nome da empresa se transforma em sobrenome: Heitor do Banco Tal.
No quarto estágio, é acrescentado um título hierárquico ao nome dele: Heitor Diretor do Banco Tal.
Finalmente, no quinto estágio, vem a distinção definitiva. Pessoas que mal conhecem o Heitor passam a se referir a ele como 'o meu amigo Heitor, Diretor do Banco Tal'.
Esse é o momento em que uma pessoa se torna, mesmo contra sua vontade, um amigo profissional.
Existem algumas diferenças entre um amigo que é amigo e um amigo profissional.
Amigos que são amigos trocam sentimentos. Amigos profissionais trocam cartões de visita.
Uma amizade dura para sempre. Uma amizade profissional é uma relação de curto prazo e dura apenas enquanto um estiver sendo útil ao outro.
Amigos de verdade perguntam se podem ajudar. Amigos profissionais solicitam favores.
Amigos de verdade estão no coração. Amigos profissionais estão numa planilha.
É bom ter uma penca de amigos profissionais. É isso que, hoje, chamamos 'networking', um círculo de relacionamentos puramente profissional. Mas, é bom não confundir uma coisa com a outra.
Amigos profissionais são necessários. Amigos de verdade, indispensáveis.
Algum dia - e esse dia chega rápido - os únicos amigos com quem poderemos contar serão aqueles poucos que fizemos quando amizade era coisa de amadores.

17. AMAR

(Desconheço o autor)

Você sabe amar?
Eu estou aprendendo.
Estou aprendendo a aceitar as pessoas, mesmo quando elas me desapontam.
Quando fogem do ideal que tenho para elas.
Quando me ferem com palavras ásperas ou ações impensadas.

É difícil aceitar as pessoas assim como elas são, não como eu desejo que elas sejam.
É difícil, muito difícil, mas estou aprendendo.
Estou aprendendo a amar, estou aprendendo a escutar, escutar com os olhos e ouvidos, escutar com a alma.
Escutar o que diz o coração, o que dizem os ombros caídos, os olhos, as mãos irrequietas.
Escutar a mensagem que se esconde por entre as palavras corriqueiras e superficiais.
Descobrir a angústia disfarçada, a insegurança mascarada, a solidão encoberta.
Penetrar o sorriso fingido, a alegria simulada, a vangloria exagerada.
Descobrir a dor de cada coração.
Aos poucos, estou aprendendo a amar.
Estou aprendendo a perdoar.
Pois o amor perdoa, lança fora as mágoas, e apaga as cicatrizes que a incompreensão e a insensibilidade gravaram no coração ferido.
O amor não alimenta mágoas com pensamentos dolorosos, não cultiva ofensas com lástimas e autocomiseração.
O amor perdoa, esquece, extingue todos os traços de dor no coração.
Passo a passo estou aprendendo a perdoar, a amar, estou aprendendo a descobrir o valor que se encontra dentro de cada vida, de todas as vidas.
Valor soterrado pela rejeição, pela falta de compreensão, carinho e aceitação, pelas experiências duras vividas ao longo dos anos.
Estou aprendendo a ver nas pessoas a sua alma e as possibilidades que Deus lhes deu.
Estou aprendendo, mas como é lenta a aprendizagem!
Como, é difícil amar incondicionalmente.
Todavia, tropeçando, errando, estou aprendendo.
Vamos tentar amar nossos irmãos como Deus nos ama.

18. **COISAS DA VIDA**

(Desconheço o autor)

Já expulsei pessoas que amava de minha vida, já me arrependi por isso.
Já passei noites chorando até pegar no sono, já fui dormir tão feliz, ao ponto de nem conseguir fechar os olhos.
Já acreditei em amores perfeitos, já descobri que eles não existem.
Já amei pessoas que me decepcionaram, já decepcionei pessoas que me amaram.
Já passei horas na frente do espelho, tentando descobrir quem sou.
Já tive tanta certeza de mim, ao ponto de querer sumir.
Já menti e me arrependi depois, já falei a verdade e também me arrependi.

Já fingi não dar importância a pessoas que amava, para mais tarde chorar quieto em meu canto.
Já sorri chorando lágrimas de tristeza, já chorei de tanto rir.
Já acreditei em pessoas que não valiam a pena, já deixei de acreditar nas que realmente valiam.
Já tive crises de riso quando não podia.
Muitas vezes deixei de falar o que penso para agradar uns, outras vezes falei o que não pensava para magoar outros.
Já fingi ser o que não sou para agradar uns, já fingi ser o que não sou para desagradar outros.
Já senti muita falta de alguém, mas nunca lhe disse.
Já gritei quando deveria calar, já calei quando deveria gritar.
Já contei piadas e mais piadas sem graça, apenas para ver um amigo mais feliz.
Já inventei histórias de final feliz para dar esperança a quem precisava.
Já sonhei demais, ao ponto de confundir com a realidade.
Já tive medo do escuro, hoje no escuro 'me acho, me agacho, fico ali'.
Já caí inúmeras vezes achando que não iria me reerguer, já me reergui inúmeras vezes achando que não cairia mais.
Já liguei para quem não queria, apenas para não ligar para quem realmente queria.
Já corri atrás de um carro, por ele levar alguém que eu amava embora.
Já chamei pela mãe no meio da noite fugindo de um pesadelo, mas ela não apareceu e foi um pesadelo maior ainda.
Já chamei pessoas próximas de 'amigo' e descobri que não eram; algumas pessoas nunca precisei chamar de nada e sempre foram e serão especiais para mim.
Não me deem fórmulas certas, porque eu não espero acertar sempre.
Não me mostre o que esperam de mim, porque vou seguir meu coração!
Não me façam ser o que eu não sou, não me convidem a ser igual, porque sinceramente sou diferente!
Não sei amar pela metade, não sei viver de mentiras, não sei voar com os pés no chão.
Sou sempre eu mesma, mas com certeza não serei a mesma para sempre.
Com o tempo aprendi que o que importa não é o que você tem na vida, mas QUEM você tem na vida.
E que bons amigos são a família que nos permitiram escolher. Gosto de cada um de vocês de um jeito especial e único.
Beijos!

19. **POEMA PARA OS AMIGOS**

(Jorge Luis Borges)

Não posso lhe dar soluções para todos os problemas da vida, nem tenho resposta para as suas dúvidas e temores, mas posso escutá-lo e compartilhar com você.
Não posso mudar o seu passado ou o seu futuro, mas, quando precisar, estarei com você.
Não posso evitar que tropece, somente posso lhe oferecer a minha mão para que se segure e não caia.
As suas alegrias, os seus triunfos e os seus êxitos não são meus. Contudo, desfruto sinceramente quando o vejo feliz.
Não julgo as decisões que você toma na vida, limito-me a apoiá-lo, a estimulá-lo e a ajudá-lo, sem que me peça.
Não posso lhe impor limites que circunscrevam a sua ação.
Só lhe ofereço espaço necessário para crescer.
Não posso evitar o seu sofrimento quando alguma dor lhe partir o coração, mas posso chorar com você e recolher os pedaços para de novo os juntar.
Não posso lhe dizer quem é ou quem deveria ser, apenas posso amá-lo como é e ser seu amigo.
Não tenho a pretensão de ser o primeiro, o segundo ou o terceiro nome na sua lista de amigos.
Basta que me coloque na lista.
Obrigado por ser meu amigo.

20. **COISAS DO AMOR**

(Letícia Thompson)

Porque um coração escolhe o outro, nunca vou saber.
Há coisas para as quais não temos respostas, nem explicações, são mistérios da vida. Às vezes o amor toma conta da gente sem pedir licença.
Chega devagarzinho, muitas vezes disfarçado, invade e pronto: se instala!
E, mesmo se dizemos não, ele fica lá, teimoso, empacado.
E aí não tem jeito, precisamos conviver com ele, aceitá-lo. Porque ele não desiste facilmente uma vez que decidiu enviar as flechas numa determinada direção.
Ele contraria nossas regras, às vezes mesmo nossos gostos, nos faz fazer coisas que antes julgávamos ridículas, nos deixa bobos e felizes. Muda nossos hábitos, nos faz amar música lenta, sonhar acordados e passar noites em claro, ou então nos acorda em plena madrugada. E nos faz ver estrelas, gostar de lua e de poesia.
Ah! O amor nos faz perder o juízo!
Torna adolescentes em adultos e velhos em adolescentes: não existe regra, não existe idade, não existe nada além dele.

Se é surpresa para corações jovens, para os mais vividos é um presente dos céus, pois chegou na hora em que não se acreditava mais possível. A esse é dado mais valor, nem mesmo tem preço.
Ele nos faz andar sem ter os pés na terra, nos dá asas, nos transporta e muitas vezes nos fere. Mas de ferida boa, dessas que a gente sofre, mas conhece o remédio.
Ah! E esse remédio!
Cura tudo, esquece tudo. A raiva da manhã já não tem mais o mesmo sentido à noite. O amor passa esponja como ninguém, só ele mesmo é que conta.
E esse amor que nos libera e nos deixa cativos é também a razão da nossa esperança, porque nos motiva, nos incita a ir mais além, nos dá força e coragem, mesmo se às vezes parece nos deixar débeis e frágeis.
Mas, ele é contraditório e, por isso mesmo, fascinante.
Com ele vivemos; sem ele, apenas passamos pela vida. São assim as coisas do amor.

21. **PESSOA CERTA**

(Desconheço o autor)

Talvez Deus queira que nós conheçamos algumas pessoas erradas antes de encontrar a pessoa certa para que saibamos, ao encontrá-la, agradecer por esta bênção.
Quando a porta da felicidade se fecha, outra porta se abre. Porém, estamos tão presos àquela porta fechada que não somos capazes de ver o novo caminho que se abriu.
O melhor amigo é aquele com quem nos sentamos por longas horas, sem dizer uma palavra, e ao deixá-lo, temos a impressão de que foi a melhor conversa que já tivemos.
Ao darmos a alguém todo o nosso amor nunca temos a certeza de que iremos receber este amor de volta.
Não ame esperando algo em troca, espere para que este sentimento cresça no coração daquele que você ama. E, se isto não ocorrer, esteja feliz por este sentimento estar crescendo em seu coração.
Em questão de segundos nos apaixonamos por alguém, mas levamos uma vida inteira para esquecer alguém especial.
Não busque boas aparências, elas podem mudar.
Só precisamos de um sorriso para transformar um dia ruim.
Encontre aquela pessoa que faça seu coração sorrir.
Há momentos na vida em que sentimos tanto a falta de alguém que o que mais queremos é tirar esta pessoa de nossos sonhos e abraçá-la.

Sonhe com aquilo que você quiser, vá para onde você queira ir, seja o que você quer ser, porque você possui apenas uma vida e nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos.
Tenha felicidade bastante para fazê-la doce, dificuldades para fazê-la forte, tristeza para fazê-la humana e esperança suficiente para fazê-la feliz.
As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas. Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos.
A felicidade aparece para aqueles que choram, para aqueles que se machucam, para aqueles que buscam e tentam sempre e para aqueles que reconhecem a importância das pessoas que passam por suas vidas.
O futuro mais brilhante sempre estará baseado num passado esquecido. Você só terá sucesso na vida quando esquecer os erros e as decepções do passado.
Quando você nasceu, você estava chorando e todas as pessoas ao seu redor estavam sorrindo. Viva de um modo que, ao morrer, você seja aquele que esteja sorrindo enquanto todos a sua volta estejam chorando. E o mais importante, viva na presença de Deus quando seu tempo na terra acabar.
Aproveite seu tempo agora para conhecê-lo e aprender quem Ele é e quem ele quer que você seja enquanto você está aqui.

22. **RIFA-SE UM CORAÇÃO**

(Clarice Lispector)

Rifa-se um coração quase novo. Um coração idealista. Um coração como poucos. Um coração à moda antiga.
Um coração moleque que insiste em pregar peças no seu usuário.
Rifa-se um coração que na realidade está um pouco usado, meio calejado, muito machucado e que teima em alimentar sonhos, e cultivar ilusões.
Um pouco inconsequente que nunca desiste de acreditar nas pessoas.
Um leviano e precipitado coração que acha que Tim Maia estava certo quando escreveu: 'não quero dinheiro, eu quero amor sincero, é isso que eu espero...'.
Um idealista. Um verdadeiro sonhador.
Rifa-se um coração que nunca aprende.
Que não endurece e mantém sempre viva a esperança de ser feliz, sendo simples e natural.
Um coração insensato que comanda o racional sendo louco o suficiente para se apaixonar.
Um furioso suicida que vive procurando relações e emoções verdadeiras.
Rifa-se um coração que insiste em cometer sempre os mesmos erros.
Esse coração que erra, briga, se expõe.
Perde o juízo por completo em nome de causas e paixões.
Sai do sério e, às vezes, revê suas posições arrependido de palavras e gestos.

Este coração tantas vezes incompreendido.
Tantas vezes provocado. Tantas vezes impulsivo.
Rifa-se este desequilibrado emocional que abre sorrisos tão largos que quase dá pra engolir as orelhas, mas que também arranca lágrimas e faz murchar o rosto.
Um coração para ser alugado, ou mesmo utilizado por quem gosta de emoções fortes.
Um órgão abestado indicado apenas para quem quer viver intensamente e contra indicado para os que apenas pretendem passar pela vida matando o tempo, defendendo-se das emoções.
Rifa-se um coração tão inocente que se mostra sem armaduras e deixa louco o seu usuário.
Um coração que quando parar de bater ouvirá o seu usuário dizer para São Pedro na hora da prestação de contas: 'O Senhor poder conferir, eu fiz tudo certo, só errei quando coloquei sentimento. Só fiz bobagens e me dei mal quando ouvi este louco coração de criança que insiste em não endurecer e se recusa a envelhecer'.
Rifa-se um coração, ou mesmo troca-se por outro que tenha um pouco mais de juízo.
Um órgão mais fiel ao seu usuário.
Um amigo do peito que não maltrate tanto o ser que o abriga.
Um coração que não seja tão inconsequente.
Rifa-se um coração cego, surdo e mudo, mas que incomoda um bocado.
Um verdadeiro caçador de aventuras que, ainda, não foi adotado, provavelmente, por se recusar a cultivar ares selvagens ou racionais, por não querer perder o estilo.
Oferece-se um coração vadio, sem raça, sem pedigree. Um simples coração humano.
Um impulsivo membro de comportamento até meio ultrapassado.
Um modelo cheio de defeitos que, mesmo estando fora do mercado, faz questão de não se modernizar, mas vez por outra, constrange o corpo que o domina.
Um velho coração que convence seu usuário a publicar seus segredos e a ter a petulância de se aventurar como poeta.

23. AMIZADES SÃO FEITAS DE PEDACINHOS

(Desconheço o autor)

Pedacinhos de tempo que vivemos com cada pessoa.
Não importa a quantidade de tempo que passamos com cada amigo, mas a qualidade do tempo que vivemos com cada pessoa.
Cinco minutos podem ter uma importância muito maior do que um dia inteiro.

Assim, há amizades que são feitas de risos e dores compartilhados; outras de escola; outras de saídas, cinemas, diversões; há ainda aquelas que nascem e a gente nem sabe de quê, mas que estão presentes.
Talvez, essas sejam feitas de silêncios compreendidos, ou de simpatia mútua sem explicação.
Hoje em dia, muitas amizades são feitas só de e-mails e essas não são menos importantes. São as famosas amizades virtuais. Diferentes até, mas não menos importantes.
Aprendemos a amar as pessoas sem que possamos julgá-las pela sua aparência ou modo de ser, sem que possamos (e fazemos isso inconscientemente às vezes) etiquetá-las.
Há amizades profundas que são criadas assim.
Saint-Exupéry disse: 'Foi o tempo que perdestes com tua rosa que fez tua rosa tão importante'.
E eu digo que é o tempo que ganhamos com cada amigo que faz cada amigo tão importante. Porque tempo gasto com amigos é tempo ganho, aproveitado, vivido.
São lembranças para cinco minutos depois ou anos até.
Um amigo se torna importante para nós, e nós para ele, quando somos capazes, mesmo na sua ausência, de rir ou chorar, de sentir saudade e nesse instante trazer o outro bem pertinho da gente.
Dessa forma, podemos ter vários melhores amigos de diferentes maneiras.
O importante é saber aproveitar o máximo cada minuto vivido e ter depois no baú das recordações horas para passar com os amigos, mesmo quando estes estiverem longe dos nossos olhos.

24. ISSO SE CHAMA AMOR

(Desconheço o autor)

Você surgiu como suave melodia trazida pela brisa; dilatou-se no silêncio de minha alma e fez-se moldura em meu viver. ISSO SE CHAMA VENTURA!

Há algo em você que transparece num olhar, como estrela no céu atapetado de astros e exterioriza-se num sorriso como canção tocada na harpa dos ventos. ISSO SE CHAMA TERNURA!

Sem olhar, você me percebe! Sem falar, você me diz! Sem me tocar, você me abraça! ISSO SE CHAMA SENSIBILIDADE!

Quando me perco em labirintos escuros você me mostra o caminho de volta. Quando exponho meus tantos defeitos, você faz de conta que não

nota. Se enlouqueço, você me devolve a razão. ISSO SE CHAMA COMPAIXÃO!

Nos dias em que as horas passam lentas, sem graça e sem luz, nos seus braços eu encontro alento. Quando os dias alegres de verão partem e em seu lugar chega o outono, cobrindo o chão com folhas secas, e o verde exuberante cede lugar ao cinza, nos seus braços encontro harmonia. ISSO SE CHAMA ACONCHEGO!

Quando você está longe, no espelho da saudade eu vejo refletida a certeza do reencontro. Nas noites sem estrelas, quando a escuridão envolve tudo em seu manto negro, você me aponta a carruagem da madrugada, que vem despertar o dia com suas carícias de luz. ISSO SE CHAMA ESPERANÇA!

Quando as marés dos problemas parecem tragar em suas ondas as minhas forças, em seus braços encontro reconforto. Se as amarguras pairam sobre meus dias, trazendo desgosto e dor. SUA PRESENÇA ME TRAZ TRANQUILIDADE!

Você é um raio de sol, nos dias escuros. É ave graciosa que enfeita a amplidão azul. Você é alma e é coração. É poema e é canção. É ternura e dedicação. Nada impõe, tudo compreende, tudo perdoa. Sua companhia é doce melodia, é convite a viver. E TUDO ISSO SE CHAMA AMOR!

Surge depois que as nuvens ilusórias da paixão se desvanecem. Que a alma se mostra nua. Sem enfeites. Sem fantasias. Sem máscaras. O amor é esse sentimento que brota todos os dias, como uma flor que explode de um botão ao mais sutil beijo do sol. ISSO SIM... CHAMA-SE AMOR!

25. **PODE SER QUE...**

(Desconheço o autor)

Pode ser que um dia deixemos de nos falar, mas, enquanto houver amizade, faremos as pazes.
Pode ser que um dia o tempo passe, mas, se a amizade permanecer, um do outro há de se lembrar.
Pode ser que um dia nos afastemos, mas se formos amigos de verdade a amizade nos reaproximará.
Pode ser que um dia tudo acabe, mas, com amizade, construiremos tudo novamente.

'Há duas formas para viver sua vida: uma é acreditar que não existe milagre, a outra é acreditar que todas as coisas são um milagre'. Albert Einstein.

26. QUANDO DÓI O CORAÇÃO
(Letícia Thompson)

Quando dói o coração todo o corpo dói.
Por que permitimos que as pessoas entrem assim tão dentro da gente a ponto de saírem carregando um pedaço de nós quando partem?
Por que nos damos tanto, nos entregamos tanto, nos deixamos tanto em mãos não tão cuidadosas dos nossos sentimentos?
Deveríamos aprender a ficar na margem, olhando de longe a paisagem calma e nos satisfazer dessa visão, como quem se fascina com uma miragem.
Mas, não nos satisfaz olhar.
Humanos que somos, precisamos absolutamente sentir, ao risco de nos afogar, e mergulhamos inteiramente.
E, vida afora, vamos mergulhando em promessas de amor eterno, felicidade infinita e mar de rosas.
Não nos questionamos sobre probabilidades de perdas e decepções, pois só de pensar já é doloroso.
Dói, dói, dói e dói!
Mas isso não vai nos impedir de continuar, não vai nos impedir de viver!
Pedaços de nós são ainda partes de nós e ninguém disse que precisamos chegar à velhice inteiros e sem marcas.
Isso é vida!
Não desistir, manter-se de pé, doendo, mas de pé.
Cabeça erguida na direção do desconhecido e peito cheio de esperança que a próxima vez será diferente.
Grandes artistas obtiveram o melhor das suas obras nos grandes momentos de aflição e dor.
Faça o mesmo: Mostre o que de grande há em você tirando partido das suas decepções! Construa-se!
Tenha em mente que não é você que não foi digno daquele amor, mas aquele amor que não foi digno de você.
E se faz parte da vida caminhar entre flores e espinhos, não se esquive do caminho. Caminhe! Amanhã talvez seja diferente. E talvez não.
Mas, entre as subidas e descidas, você vai ter sobrevivido.
E vai ter, sobretudo, vivido.

27. MUITAS FLORES PARA VOCÊ
(Desconheço o autor)

Pela paz que você semeia.
Pelas verdades que você afirma.
Pela alegria que você transmite.
Pela justiça que você defende.

Pela beleza que só você tem.
Pela doce simplicidade dos seus gestos.
Pelo seu abraço gostoso.
Pelo brilho do seu olhar.
Pela sabedoria que guia os seus atos.
Pelo amor que dedicas às pessoas, às plantas e aos animais.
Pela sua constante busca da felicidade.
E por encontrar nessa busca a felicidade.
Por ser parte de uma família tão especial.
Pela sua sensibilidade.
Por tudo o que você é.
Todas essas flores são para você.
E quem lhe enviou acha que são poucas, pois você tem o dom de transformar a vida dos que se aproximam de você no mais lindo jardim.
Com todo o carinho!

28. **GOSTO DE VOCÊ**

(Desconheço o autor)

Gosto de gente com a cabeça no lugar, de conteúdo interno, idealismo nos olhos e dois pés no chão da realidade.
Gosto de gente que ri, chora, se emociona com uma simples carta, um telefonema, um e-mail, uma canção suave, um bom filme, um bom livro, um gesto de carinho, um abraço, um afago.
Gente que ama e curte saudade, gosta de amigos, cultiva flores, ama animais, admira paisagens, poeira e escuta.
Gente que tem tempo para sorrir, sentir saudade, semear perdão, repartir ternuras, compartilhar vivências e dar espaço para as emoções dentro de si, emoções que fluem naturalmente dentro de seu ser!
Gente que gosta de fazer as coisas que gosta, sem fugir de compromissos difíceis e inadiáveis, por mais desgastante que sejam.
Gente que acolhe, orienta, se entende, aconselha, busca a verdade e quer sempre aprender, mesmo que seja de uma criança, de um menos favorecido, de um analfabeto.
Gente de coração desarmado, sem ódio e preconceitos baratos, com muito amor dentro de si.
Gente que erra e reconhece, cai e se levanta, apanha e assimila os golpes, tirando lições dos erros e fazendo redentora suas lágrimas e sofrimentos.
Gosto muito de gente assim...
E desconfio que é deste tipo de gente, que Deus também gosta!

29. **AMIZADE**

(Desconheço o autor)

A amizade é uma alma que habita em dois corpos, um coração que habita em duas almas. Aristóteles.

Quando a minha voz se calar com a morte, meu coração continuará te falando. Rabindranath Tagore.

Quem procura um amigo sem defeitos fica sem amigos. Provérbio Turco.

Se sentes que tudo perdeu o sentido, sempre haverá um 'te amo', sempre haverá um amigo porque é a pessoa com quem se pode contar. Ralph Waldo Emerson.

A amizade é mais difícil e mais rara que o amor, por isso tem que ser salva de todos os modos. Alberto Moravia.

Um irmão pode não ser um amigo, mas um amigo será sempre um irmão. Demétrio de Falero.

A amizade duplica as alegrias e divide as angústias pela metade. Sir Francis Bacon.

A verdadeira amizade é como a fosforescência. Resplandece melhor quando tudo se escureceu. Rabindranath Tagore.

A amizade não pode ir muito longe quando nem um nem outro estão dispostos a perdoar-se nos pequenos defeitos. Jean de La Bruyere.

O falso amigo é como a sombra que nos segue enquanto dura o sol. Carlos Dossi.

O amigo leal ri com tuas piadas embora não sejam tão boas e se condoí de teus problemas embora não sejam tão graves. Arnold H. Glasow.

Um pai é um tesouro, um irmão é um consolo, um amigo é ambos. Benjamin Franklin.

Um amigo é uma pessoa com quem se pode pensar em voz alta. Ralph Waldo Emerson.

Não procures o amigo para matar as horas, mas procura-o com horas para viver. Khalil Gibran.

O amigo tem que ser como o dinheiro que, antes de necessitá-lo, se sabe o valor que tem. Sócrates.

Que raro e maravilhoso é esse fugaz instante onde nos damos conta de que descobrimos um amigo! William Rotsler.

A amizade é um contrato pelo qual nos obrigamos a fazer pequenos favores aos outros para que os outros nos os façam grandes. Montesquieu.

A amizade que se alimenta somente de gratuidade equivale a uma fotografia que com o tempo se apaga.

Os amigos se convertem com frequência em ladrões de nosso tempo. Platão.

Se quiserdes formar um juízo sobre um homem, observai quem são seus amigos. Fenelon.

Quem não procurou amigos na alegria, na desgraça não os peça. Refrão.

Separa-te progressivamente, sem rupturas violentas, do amigo para quem representas um meio em ver, de ser um fim. Santiago Ramón y Cajal.

Repreende o amigo em segredo e louva-o em público. Leonardo Da Vinci.

O homem mais rico do mundo não é o que conserva o primeiro tostão que ganhou, mas sim o que conserva o primeiro amigo que teve. Marta Mason.

Como sabes tu se é amor ou amizade? O que separa estes sentimentos. John Klimpel.

Alguns creem que para ser amigos basta querer, como se para se estar são bastará desejar a saúde. Aristóteles.

A verdadeira amizade chega quando o silêncio entre dois parece ameno. Erasmo de Rotterdam.

Percorre com frequência o caminho que leva ao jardim de teu amigo e não deixa que a preguiça te impeça de ver o caminho. Provérbio Índio.

Oferecer amizade a quem pede amor é como dar pão ao que morre de sede. Ovídio.

Entre um homem e uma mulher a amizade é somente uma passarela que conduz ao amor. Jules Rendar.

30. **INDEPENDÊNCIA OU MORTE**
(Martha Medeiros)

Tem uma série de coisas que a gente deseja na vida: uma profissão que nos realize, uma intensa vida afetiva, viagens, amigos, descobertas.
Mas, se eu tivesse que resumir em uma única palavra o que considero a mais importante conquista, esta palavra seria: INDEPENDÊNCIA.
No dia 7 de setembro comemora-se a independência do Brasil.
No entanto, prefiro comemorar a minha, a sua, a nossa.
Não há quem não sonhe em trabalhar por conta própria, ser patrão de si mesmo.
Os que conseguem não trocam por nada. Como conseguir isso?
Dominando um ofício, indo além do que os outros aprenderam, fazendo as coisas do seu próprio jeito, arriscando. Parece difícil. E é!
E mais difícil, ainda, é ser independente no amor.
Paixão não entra nessa conversa.
Quando estamos apaixonados somos todos dependentes de telefonemas, de e-mails, de declarações, de presença constante.
Já o amor, que é um estágio posterior, mais sereno e seguro que a paixão, permite o desenvolvimento da independência.
Você não precisa estar em todos os lugares que o seu amor está, você não precisa concordar com tudo o que ele pensa, você não precisa abdicar dos seus projetos, você se sustenta, você conta, você existe.
Tem gente que abre mão disso por puro comodismo. Prefere ser uma sombra, um figurante. Defende-se dizendo que não tem outro jeito.
Mentira. É uma escolha.
Ir sozinha ao cinema.
Pagar suas dívidas. Viajar. Dirigir.
Não afligir-se (tanto) com a opinião alheia.
Saber cozinhar para si mesma, entreter-se com hábitos solitários como a leitura, pegar um táxi, resolver os próprios problemas, tomar decisões com confiança.
Não precisar dos outros, e sim contar com os outros para aquilo em que eles são insubstituíveis: companhia, sexo, risadas, amizade, conforto.
Se você ainda não atingiu este estágio, suba num cavalo imaginário e dê seu grito do Ipiranga.
Ficar amarrada à vida alheia faz você viver menos a sua.
Nada de fazer-se de desentendida só para não se incomodar.
Incomode-se. Dependência é morte!

31. GRATIDÃO AO AMIGO
(Desconheço o autor)

Pela amizade que você me vota, por meus defeitos que você nem nota...
Por meus valores que você aumenta, por minha fé que você alimenta...
Por esta paz que nós nos transmitimos, por este pão de amor que repartimos...
Pelo silêncio que diz quase tudo, por este olhar que me reprova mudo...
Pela pureza dos seus sentimentos, pela presença em todos os momentos...
Por ser presente, mesmo quando ausente, por ser feliz quando me vê contente...
Por este olhar que diz: amigo, vá em frente!
Por ficar triste, quando estou tristonho, por rir comigo quando estou risonho...
Por repreender-me, quando estou errado, por meu segredo, sempre bem guardado...
Por seu segredo, que só eu conheço, por achar que apenas eu mereço...
Por me apontar para DEUS a todo instante, por esse amor fraterno tão constante...
Por tudo isso e muito mais eu digo:
DEUS TE ABENÇOE, MEU QUERIDO AMIGO!

32. O NÓ DO AFETO
(Desconheço o autor)

Em uma reunião de pais numa escola da periferia, a diretora ressaltava o apoio que os pais devem dar aos filhos; pedia-lhes também que se fizessem presentes o máximo de tempo possível.
Ela entendia que, embora a maioria dos pais e mães daquela comunidade trabalhasse fora, deveriam achar um tempinho para se dedicar e entender as crianças.
Mas, a diretora ficou muito surpresa quando um pai se levantou e explicou, com seu jeito humilde, que ele não tinha tempo de falar com o filho, nem de vê-lo, durante a semana, porque quando ele saía para trabalhar era muito cedo e o filho ainda estava dormindo.
Quando voltava do serviço já era muito tarde e o garoto não estava mais acordado.
Explicou, ainda, que tinha de trabalhar assim para prover o sustento da família, mas também contou que isso o deixava angustiado por não ter tempo para o filho e que tentava se redimir indo beijá-lo todas as noites quando chegava em casa.

E, para que o filho soubesse da sua presença, ele dava um nó na ponta do lençol que o cobria. Isso acontecia religiosamente todas as noites quando ia beijá-lo.
Quando o filho acordava e via o nó, sabia, através dele, que o pai tinha estado ali e o havia beijado. O nó era o meio de comunicação entre eles.
A diretora emocionou-se com aquela singela história e ficou surpresa quando constatou que o filho desse pai era um dos melhores alunos da escola.
O fato nos faz refletir sobre as muitas maneiras das pessoas se fazerem presentes, de se comunicarem com os outros.
Aquele pai encontrou a sua, que era simples, mas eficiente. E o mais importante é que o filho percebia, através do nó afetivo, o que o pai estava lhe dizendo.
Por vezes, nos importamos tanto com a forma de dizer as coisas e esquecemos o principal, que é a comunicação através do sentimento. Simples gestos como um beijo e um nó na ponta do lençol, valiam, para aquele filho, muito mais do que presentes ou desculpas vazias.
Válido que nos preocupemos com as pessoas, mas é importante que elas saibam, que elas sintam isso.
Para que haja a comunicação é preciso que as pessoas ouçam a linguagem do nosso coração, pois, em matéria de afeto, os sentimentos sempre falam mais alto que as palavras.
É por essa razão que um beijo, revestido do mais puro afeto, cura a dor de cabeça, o arranhão no joelho, o medo do escuro.
As pessoas podem não entender o significado de muitas palavras, mas sabem registrar um gesto de amor.
Mesmo que esse gesto seja apenas um nó.
Pense nisso.

33. **MAIS, SOBRE AMIZADE!**

(Desconheço o autor)

Para conservar um amigo três coisas são necessárias: honrá-lo quando esteja presente, valorizá-lo quando ausente e assisti-lo quando necessite.
Grande parte da vitalidade de uma amizade reside no respeito às diferenças e não só no desfrute das afinidades.
Perca tempo para escolher um amigo, mas seja mais lento ainda em abandoná-lo.
A amizade é uma alma que habita dois corpos e um coração que habita em duas almas.
A verdadeira amizade é a que segue ao teu lado, inclusive quando não tens nada para oferecer, salvo tua companhia.

Às vezes, uma separação prolongada, enquanto ameniza os rancores, desperta a amizade.
A amizade é como uma lâmpada que sempre está dando luz ao céu.
Não busques amigos sem defeitos, pois ficarás sem amigos a vida toda. Tampouco busques defeitos em teus amigos, pois, pouco a pouco, ficarás só.
Às pessoas lhes interessam nosso destino exterior; o interior, só a nosso amigo.
Se quiseres achar em qualquer lugar amizade, doçura e poesia, leva-as contigo.
É uma regra na amizade que quando a desconfiança entra pela porta, o afeto sai pela janela.
Que raro e maravilhoso é esse fugaz instante em que nos damos conta de que descobrimos um amigo!
Aprendemos a voar como os pássaros, a nadar como os peixes, mas não aprendemos a simples arte de viver juntos como irmãos.
Deus não criou fronteiras.
Meu objetivo é a amizade com o mundo inteiro.

34. **SÓ ME LEMBRO DO AMOR!**
(Bobbie Probstein)

Quando meu pai conversava comigo, iniciava sempre dizendo: já disse hoje, como gosto de você?
O amor era recíproco e nos últimos anos, quando a vida de meu pai começou visivelmente a declinar, nós nos tornamos ainda mais próximos, se é que isso era possível.
Aos oitenta e dois anos, ele estava pronto para morrer e eu pronta para deixá-lo partir, pois assim, terminaria seu sofrimento!
Rimos, choramos e nos demos as mãos, dissemos um ao outro o quanto nos amávamos e concordamos que era chegada a hora.
Pedi que quando ele se fosse, me mandasse um sinal de que estava bem.
Meu pai riu achando absurdo o meu pedido, pois não acreditava em vida após a morte.
Eu, também, não tinha certeza, mas vivera algumas experiências que me convenceram de que poderia obter algum sinal 'do outro lado'.
Meu pai e eu éramos tão ligados, que senti seu ataque de coração em meu peito no momento em que morreu.
Mais tarde, lamentei que a rígida disciplina do hospital não tivesse deixado que eu segurasse sua mão enquanto ele partia.
Dia após dia, rezava para receber algum sinal, mas nada acontecia.
Noite após noite, antes de dormir, pedia para ter um sonho.
Mesmo assim, passaram- se quatro longos meses sem que eu ouvisse ou sentisse qualquer coisa, a não ser tristeza pela perda de papai.

Mamãe morrera cinco anos antes, vítima do mal de Alzheimer e, embora já fosse adulta e mãe de duas filhas, eu me sentia como uma criança perdida.
Um dia, estava deitada numa cama de massagem, num quarto escuro e silencioso, esperando pela minha vez, quando uma onda de saudade de meu pai me dominou.
Comecei a pensar se havia sido insistente demais lhe pedindo que me desse um sinal.
Percebi que minha mente estava num estado extremamente sensível.
Imagens me passavam pela cabeça com tal nitidez, que me dei conta de que não estava sonhando.
Cada um dos meus pensamentos era como uma gota de água, criando círculos concêntricos num lago parado, e fui invadida por uma sensação de paz maravilhosa!
Pensei então: estou tentando controlar as mensagens que me vêm do outro lado; vou me abrir e deixar que elas venham.
De repente, o rosto de minha mãe apareceu, mas minha mãe como era antes de o mal de Alzheimer tê-la destruído, física e mentalmente.
Seu maravilhoso cabelo prateado coroava seu rosto suave.
Era tão real e estava tão próxima que senti que poderia esticar a mão e tocá-la! Senti sua fragrância, seu perfume favorito.
Ela parecia estar esperando por alguma coisa e não falava.
Imaginei como era possível que minha mãe aparecesse num momento em que estava pensando no meu pai e me senti um pouco culpada por não ter pedido para saber dela também!
Eu disse: ah, mamãe, fiquei tão triste em ver você sofrendo tanto com aquela terrível doença!
Ela inclinou a cabeça levemente para o lado, como se agradecesse por minhas palavras.
Então sorriu! Um lindo sorriso. E disse muito claramente: mas eu só me lembro do amor! Depois, desapareceu.
O quarto de repente ficou frio e eu comecei a tremer.
Dentro de mim fez-se com a maior clareza uma convicção de que só uma coisa importa: o amor que damos e recebemos!
O sofrimento se esvai, mas o amor permanece!
As palavras de minha mãe foram as mais importantes que jamais ouvi, e aquele momento está para sempre gravado em meu coração!
Ainda não recebi qualquer sinal de meu pai, mas não tenho dúvida de que um dia, quando eu menos esperar, ele vai aparecer e perguntar sorrindo: já disse hoje como eu gosto de você?

35. ALFABETO DO AMIGO

(Desconheço o autor)

Aceita você, como você é.
Bota fé em você.
Chama-o ao telefone só pra dizer 'Oi'.
Dá-lhe amor incondicional.
Ensina-lhe o que sabe de bom.
Faz-lhe favores que outros não fariam.
Grava na memória bons momentos passados com você.
Humor não lhe falta pra fazer você sorrir.
Interpreta com bondade tudo o que você diz.
Jamais o julga, esteja você certo ou errado.
Livra-o da solidão.
Manda-lhe pensamentos de ternura e gratidão.
Nunca o deixa em abandono.
Oferece ajuda quando vê sua necessidade.
Perdoa e compreende suas falhas humanas.
Quer vê-lo sempre feliz.
Ri com você e chora quando você chora.
Sempre se faz presente nos momentos de aflição.
Toma suas dores e evita que o maltratem.
Um sorriso seu basta para fazê-lo feliz.
Vence o inimigo invencível junto com você.
Xinga e briga por você.
Zela, enfim, pela joia que você representa.

36. **SAWABONA SHIKOBA**
(Flávio Gikovate)

Não é apenas o avanço tecnológico que marcou o inicio deste milênio.
As relações afetivas também estão passando por profundas transformações e revolucionando o conceito de amor.
O que se busca hoje é uma relação compatível com os tempos modernos, na qual exista individualidade, respeito, alegria e prazer de estar junto, e não mais uma relação de dependência, em que um responsabiliza o outro pelo seu bem-estar.
A ideia de uma pessoa ser o remédio para nossa felicidade, que nasceu com o romantismo, está fadada a desaparecer neste início de século.
O amor romântico parte da premissa de que somos uma fração e precisamos encontrar nossa outra metade para nos sentirmos completos.
Muitas vezes ocorre até um processo de despersonalização que, historicamente, tem atingido mais a mulher.
Ela abandona suas características, para se amalgamar ao projeto masculino.

A teoria da ligação entre opostos também vem dessa raiz: o outro tem de saber fazer o que eu não sei. Se sou manso, ele deve ser agressivo, e assim por diante.
Uma ideia prática de sobrevivência, e pouco romântica, por sinal.
A palavra de ordem deste século é parceria. Estamos trocando o amor de necessidade, pelo amor de desejo.
Eu gosto e desejo a companhia, mas não preciso, o que é muito diferente.
Com o avanço tecnológico, que exige mais tempo individual, as pessoas estão perdendo o pavor de ficar sozinhas, e aprendendo a conviver melhor consigo mesmas.
Elas estão começando a perceber que se sentem fração, mas são inteiras.
O outro, com o qual se estabelece um elo, também se sente uma fração.
Não é príncipe ou salvador de coisa nenhuma.
É apenas um companheiro de viagem.
O homem é um animal que vai mudando o mundo e depois tem de ir se reciclando, para se adaptar ao mundo que fabricou.
Estamos entrando na era da individualidade, o que não tem nada a ver com egoísmo.
O egoísta não tem energia própria; ele se alimenta da energia que vem do outro, seja ela financeira ou moral.
A nova forma de amor, ou mais amor, tem nova feição e significado.
Visa a aproximação de dois inteiros, e não a união de duas metades.
E ela só é possível para aqueles que conseguem trabalhar sua individualidade.
Quanto mais o indivíduo for competente para viver sozinho, mais preparado estará para uma boa relação afetiva.
A solidão é boa, ficar sozinho não é vergonhoso. Ao contrário, dá dignidade à pessoa.
As boas relações afetivas são ótimas, são muito parecidas com o 'ficar sozinho', ninguém exige nada de ninguém e ambos crescem.
Relações de dominação e de concessões exageradas são coisas do século passado.
Cada cérebro é único.
Nosso modo de pensar e agir não serve de referência para avaliar ninguém.
Muitas vezes, pensamos que o outro é nossa alma gêmea e, na verdade, o que fizemos foi inventá-lo ao nosso gosto.
Todas as pessoas deveriam ficar sozinhas de vez em quando, para estabelecer um diálogo interno e descobrir sua força pessoal.
Na solidão, o indivíduo entende que a harmonia e a paz de espírito só podem ser encontradas dentro dele mesmo, e não a partir do outro.
Ao perceber isso, ele se torna menos crítico e mais compreensivo quanto às diferenças, respeitando a maneira de ser de cada um.
O amor de duas pessoas inteiras é bem mais saudável.

Nesse tipo de ligação, há o aconchego, o prazer da companhia e o respeito pelo ser amado.
Nem sempre é suficiente ser perdoado por alguém. Algumas vezes temos de aprender a nos perdoar a nós mesmos.
Caso tenha ficado curioso em saber o significado de SAWABONA, é um cumprimento usado no sul da África quer dizer: eu Te respeito, eu te Valorizo, você é importante pra mim.
Em resposta as pessoas dizem SHIKOBA, que é: então eu existo pra você.

37. **BUSCO UM AMIGO**
(Castelo Bamburgh)

Busco um amigo que me diga sempre a verdade, que não camufle os meus defeitos, que não despreze as minhas lágrimas!
Um amigo cuja presença traga alegria, cujo silêncio transmita a paz, cuja escuta inspire confiança, cuja lembrança infunda coragem.
Um amigo ao qual eu possa dizer: desculpa!
Uma, duas, três vezes...
Um amigo que não seja nem mestre, nem discípulos, mas um companheiro, com o qual eu possa caminhar rumo ao infinito em qualquer momento.
Um amigo que conserve a sua intimidade sem esconder o seu pranto.
Um amigo que ao amanhecer não me diga 'bom dia', mas me abra o seu coração com um amável sorriso!
Um amigo que creia na amizade e a viva como uma audaz conquista de liberdade, cuja amizade seja óleo doce, suave e perfumado, extraído do fruto amargo de uma árvore espinhosa.
Um amigo que não se preocupe em dar ou receber, mas que seja capaz de compartilhar.
Um amigo simples, sincero, natural, capaz de chorar, mas, sobretudo de sorrir.
Um amigo que seja um reflexo da bondade de Deus.

38. **SE AMAR FOSSE FÁCIL**
(Desconheço o autor)

Se amar fosse fácil, não haveria tanta gente amando mal, nem tanta gente mal amada.
Se amar fosse fácil, não haveria tanta fome nem tantas guerras nem gente sem sobrenome.
Se amar fosse fácil, não haveria crianças nas ruas sem ter ninguém, nem haveria orfanatos porque as famílias serenas adotariam mais filhos, nem filhos mal concebidos, nem esposas mal amadas, nem mixês, nem prostitutas.

E nunca ninguém negaria o que jurou num altar nem haveria divórcio e nem desquite, jamais.
Se amar fosse fácil, não haveria assaltantes e as mulheres gestantes não tirariam seu feto, nem haveria assassinos, nem preços exorbitantes, nem os que ganham demais, nem os que ganham de menos.
Se amar fosse fácil, nem soldados haveria, pois ninguém agrediria e, no máximo, ajudariam no combate ao cão feroz.
Mas, o amor é um sentimento que depende de um 'eu quero', seguido de um 'eu espero' e a vontade é rebelde, o homem, um egoísta que maximiza seu 'eu'.
Por isso, o amor é difícil.
Jesus Cristo não brincava quando nos mandou amar.
E, quando morreu amando, deu a suprema lição.
Não se ama por ser fácil, ama-se porque é preciso!

39. **VELHAS ROSEIRAS**
(Padre Zezinho)

Eu já tive milhares de companheiros e colegas.
Dentre eles, fiz centenas de bons amigos.
Mas nem todas as amizades duraram.
Algumas pareciam sólidas como rochas, mas não resistiram aos tempos e às circunstâncias.
Assim sobraram poucos amigos de infância, pouquíssimos amigos de escola, poucos amigos de adolescência, poucos amigos de juventude!
E pensar que a gente brincava todos os dias, via-se todos os dias e não saia da casa um do outro...
De repente, outros afetos, outros amigos, outros interesses, outro tipo de vida, longos anos de distância e mil preocupações da vida nos afastaram totalmente.
Agora não sei onde andam e os que vejo aqui e acolá são amigos de 'Bom dia'...
Mas, nada acontece.
A gente se respeita e se admira, mas a amizade de infância, de juventude não volta.
Mudaram eles ou mudei eu?
Ou foi a vida que nos mudou a todos?
Restam algumas amizades fiéis que resistem a tudo...
O que sei é que fiz muitos amigos e não conservei aquelas amizades.
De bons amigos que éramos, somos hoje bons conhecidos que se saúdam de passagem e se respeitam. Às vezes nem isso.
Crescemos e nossa amizade ficou lá no passado.
E eu digo a mim mesmo: 'feliz o homem que sabe cultivar sua roseira!'.

Talvez não seja tarde...
Roseiras velhas também produzem rosas lindas e viçosas.
Basta cultivá-las novamente...

40. **RESISTA UM POUCO MAIS**
(Ana Claudia Saldanha Jacomo)

Há dias em que temos a sensação de que chegamos ao fim da linha.
Não conseguimos vislumbrar uma saída viável para os problemas que surgem em grande quantidade.
Com você não é diferente.
Você também faz parte deste mundo de provas e expiações desta escola chamada Terra.
E já deve ter passado por um desses dias e pensado em desistir.
No entanto vale a pena resistir.
Resista um pouco mais.
Mesmo que as feridas latejem e que a sua coragem esteja cochilando.
Resista mais um minuto e será fácil resistir aos demais.
Resista mais um instante, mesmo que a derrota seja um ímã.
Mesmo que a desilusão caminhe em sua direção.
Resista mais um pouco.
Mesmo que os pessimistas digam para você parar.
Mesmo que sua esperança esteja no fim.
Resista mais um momento.
Mesmo que você não possa avistar, ainda, a linha de chegada.
Mesmo que a insegurança brinque de roda à sua volta.
Resista um pouco mais.
Ainda que a sua vida esteja sendo pesada na balança dos insensatos e você se sinta indefeso como um pássaro de asas quebradas.
As dores, por mais amargas, passam.
Tudo passa.
A ilusão fascina, mas se desvanece.
A posse agrada, porém se transfere de mãos.
O poder apaixona, entretanto, transita de pessoa.
O prazer alegra, todavia é efêmero.
A glória terrestre exalta e desaparece.
O triunfador de hoje, passa, mais tarde, vencido.
As dores, por mais amargas, passam.
Tudo passa.
Tudo, nesta vida, tem um propósito.
A dor aflige, mas também passa.
A carência aturde, porém, um dia se preenche.
A debilidade física deprime, todavia, liberta das paixões.

O silêncio que entristece, leva à meditação que felicita.
A submissão aflige, entretanto fortalece o caráter.
O fracasso que espezinha, ao mesmo tempo ensina o homem a conquistar-se.
A situação muda, como mudam as estações.
O verão brinca de esconde-esconde com a brisa morna, mas cede lugar ao outono, que espalha suas tintas sobre a folhagem.
O inverno chega e, sem pedir licença, congela a brisa e derruba as folhas.
Tudo parece sem vida, sem cor, sem perfume.
Será o fim? Não!
Eis que surge a primavera e estende seus tapetes multicoloridos, espalhando perfume no ar e reverdecendo novamente a paisagem.
Assim, quando as provas lhe baterem à porta, não se deixe levar pelo desejo de desistir.
Resista um pouco mais.
Resista, porque o último instante da madrugada é sempre aquele que puxa a manhã pelo braço.
E essa manhã bonita, ensolarada, sem algemas, nascerá para você em breve, desde que você resista.
Resista, porque alguém que o ama está sentado na arquibancada do tempo, torcendo muito para que você vença e ganhe o troféu que tanto deseja:
A FELICIDADE!

41. **HÁ AMIGOS...**

(Desconheço o autor)

Há amigos eternos, amigos que são de pelo e outros que são de ferro.
Há amigos do tempo de escola, do trabalho, da universidade, da tropa.
Há amigos que se fazem, outros que se elegem e amigos que se adotam.
Há amigos da alma, do coração, de sangue.
Há amigos de vidas passadas, amigos para toda a vida, amigos que são mais que amigos.
Há amigos que são como irmãos, outros que são como pais, também há amigos que são como filhos.
Há amigos que estão conosco nos bons momentos e outros que estão sempre conosco.
Há amigos que se veem, outros que se tocam, outros que se escrevem.
Há amigos que vão embora, que nos deixam, amigos que voltam e outros que ficam.
Há amigos imortais e amigos de distância.
Há amigos que se estranham, que se choram, que se pensam. Amigos que se desejam, que se abraçam, que se admiram.
Há amigos da noite, das sextas e da madrugada.

Há amigos homens, amigas mulheres, amigos cães.
Há amigos que deliram, outros que são poetas. Há os que dizem tudo, amigos que não dizem nada. Amigos novos, velhos e velhos amigos.
Há amigos sem idade, amigos gordos, magros. Há amigos que não nos chamam, outros que nem sequer os chamamos. Amigos de pouco tempo, amigos de há uma hora, recentíssimos.
Há amigos que desejamos que se vão, outros que não podem vir, amigos que são ativos e outros de barro.
Há amigos de palavra, amigos incondicionais.
Há, também, amigos invisíveis, amigos sem lugar, amigos de rua. Também, há amigos que têm muito valor, amigos que pesam, amigos que são amigos seus, amigos teus, amigos nossos.
Há muitos amigos, amigos comuns, amigos do teatro, da música, amigos de verdade.
Há amigos que estão tristes, outros que estão alegres, outros que simplesmente não estão.
Há amigos que estão na lua, outros com os pés na terra e outros no céu.
Todos, absolutamente todos os amigos, têm algo em comum:
SÃO INDISPENSÁVEIS!

42. DORES DA ALMA

(Paulo Roberto Gaefke)

As dores da alma não deixam recados, imprimem uma sentença que perdura pelos anos.
Um amor que acabou mal resolvido.
Um emprego que se perdeu inexplicavelmente.
Um casamento que mal começou e já terminou.
Uma amizade que acabou com traição.
Tudo vai deixando sinais, marcas profundas.
Precisamos trabalhar as dores da alma, para que sirvam apenas de aprendizado, extraindo delas a capacidade de nos fortalecermos.
Aprendendo que o melhor de nós, ainda está em nós mesmos...
Que amando-nos, incondicionalmente, descobrimos a autoestima.
Que, se deixarmos seguir o caminho da dor e da lamentação, iremos buraco abaixo no caminho da depressão.
As dores da alma não saem no jornal e não viram capa de revista.
E só quem sente, pode avaliar o estrago que elas causam.
O que vale é a PREVENÇÃO.
Então...
Ame-se para amar e ser verdadeiramente amado.
Sorria para que o mundo seja mais gentil!
Dedique-se para que as falhas sejam pequenas.

Não se compare, você é único!
Repare nas pequenas coisas, mas cuidado com as grandes que, às vezes, estão bem diante do nosso nariz e não a enxergamos.
Sonhe, pois o sonho é o combustível da realização.
Tenha amigos e seja o melhor amigo de todos.
Sinta o seu cheiro e acredite em seu poder de sedução.
Estimule-se, contagie o mundo com o seu melhor.
Creia em DEUS! Pois sem ELE não há razão em nada!
E tenha sempre a absoluta certeza de que, depois da forte tempestade, o arco-íris vai surgir, o Sol vai brilhar ainda mais forte.
Por isso, amigo lindo, curta bem o dia de hoje!
O amanhã, com certeza, pertence a DEUS!
Meu carinho especial para VOCÊ!
Amigos também dizem: EU TE AMO!

43. **ESQUECIMENTO**
(Desconheço o autor)

O maior sofrimento na vida não é morrer, mas ser ignorado.
Perder a pessoa amada porque, para ela, você não importava muito.
Ter alguém muito querido organizando uma festa e ninguém lhe falar nada a respeito.
Quando a pessoa favorita para você nessa Terra lhe esquece no Natal.
Conhecer pessoas para as quais você não tem nenhuma importância.
O sofrimento maior é ser esquecido.
Ser deixado de lado no sucesso de quem você gosta tanto.
Não receber telefonemas dos amigos nem para um simples olá.
Compartindo seus mais íntimos sentimentos, você recebe risadas de volta.
Todos estão muito ocupados quando você precisa tanto levantar o astral.
O único que se preocupa com você é você mesmo.
Cada um de nós tem um papel muito importante no espetáculo da vida!
Cada um de nós tem um dever importante com a Humanidade: DIZER A SEUS AMIGOS QUE LHES AMA!
Se não se preocupa com seus amigos, não será castigado.
Simplesmente, será esquecido, ignorado.
Assim como faz com os outros.

44. **DIA DE FAXINA**
(Desconheço o autor)

Estava precisando fazer uma faxina em mim.
Jogar alguns pensamentos indesejados fora, lavar alguns tesouros que andavam meio que enferrujados.

Então, tirei do fundo das gavetas lembranças que não uso e não quero mais!
Joguei fora alguns sonhos, algumas ilusões.
Papéis de presente que nunca usei, sorrisos que nunca dei.
Joguei fora a raiva e o rancor das flores murchas que estavam dentro de um livro que nunca li.
Olhei para os meus sorrisos futuros e minhas alegrias pretendidas e as coloquei num cantinho, bem arrumadinhas.
Fiquei sem paciência!
Tirei tudo de dentro do armário e fui jogando no chão: paixões escondidas, desejos reprimidos, palavras horríveis que nunca queria ter dito, mágoas de um amigo, lembranças de um dia triste.
Mas, lá também havia outras coisas e belas!
Um passarinho cantando na minha janela, aquela lua cor de prata, o por do sol.
Fui me encantando e me distraindo, olhando para cada uma daquelas lembranças.
Sentei no chão, para poder fazer minhas escolhas.
Joguei direto no saco de lixo os restos de um amor que me magoou.
Peguei as palavras de raiva e de dor que estavam na prateleira de cima, pois quase não as uso, e também joguei fora no mesmo instante!
Outras coisas, que ainda me magoam, coloquei num canto para depois ver o que farei com elas, se as esqueço lá mesmo ou se as envio para o lixão.
Aí, fui naquele cantinho, naquela gaveta que a gente guarda tudo o que é mais importante: o amor, a alegria, os sorrisos, um dedinho de fé para os momentos que mais precisamos.
Como foi bom relembrar tudo aquilo!
Recolhi com carinho o amor encontrado, dobrei direitinho os desejos, coloquei perfume na esperança, passei um paninho na prateleira das minhas metas, deixei-as à mostra, para não perdê-las de vista.
Coloquei nas prateleiras de baixo algumas lembranças da infância, na gaveta de cima as da minha juventude e, pendurado bem à minha frente, coloquei a minha capacidade de amar.
E, principalmente, de RECOMEÇAR.

45. TEM ALGO ERRADO NO AR
(Paulo Roberto Gaefke)

Certas pessoas precisam, urgentemente, realizar uma operação radical em suas vidas, e remover lembranças, dores, mágoas, orgulho ferido, e até algumas pessoas do seu dia a dia.
É uma limpeza radical em sentimentos e relacionamentos, que poderá finalmente, permitir que você viva plenamente.

Aproveita hoje e tira tudo que não te serve mais, de sua cabeça, de suas veias, do seu coração.
IMPORTE-SE COM VOCÊ.
Não, não é ser egoísta, é fundamental para a sua vida que você esteja bem.
Já viu alguém dar algo que não tem?
Quem dá, dá o que tem, ou o que julga ter. Se você não está bem, não está feliz, vai passar o que para os outros?
Falsidade talvez, tristeza com certeza.
E, pior ainda, vai magoar quem não te fez nada, por causa de suas irritações, de suas frustrações.
Ninguém mais tem tempo para ouvir nossas dores, nossas ladainhas, nossas queixas.
ENTÃO, RESOLVA-SE. ACEITE-SE. CONHEÇA-SE!
O negócio é olhar para o seu umbigo e resolver de uma vez por todas se você quer ficar na dor, ou quer mesmo ser feliz.
QUER FICAR NA DOR?
Continue pensando em quem te deixou, continue criando fantasias com pessoas que nem te prometeram nada, continue querendo mudar as pessoas. Continue falando 'sim' quando quer dizer 'não', continue ouvindo aquelas músicas do passado que você sabe que só te fazem chorar, fique lamentando a morte de quem já passou faz tempo, continue acreditando que quem errou foi você, continue se comparando aos outros, continue acreditando que ser feliz é só para os outros, continue se julgando 'coitadinho'.
QUER SER FELIZ? AME-SE, ACEITE-SE E PERDOE SEMPRE.
Não aceite que te tratem mal, que te pisem, ou te humilhem, SEJA HUMILDE, mas, nunca aceite a humilhação gratuita.
Pare de querer mudar as pessoas e consolar quem não quer ser consolado.
MUDE TUDO NA SUA VIDA. Se não está dando certo porque insistir?
Tenha coragem de assumir-se, saia do armário das convenções, diga sim para a vida, mas diga com a certeza de que você, e somente você, pode agora mesmo determinar UM NOVO RUMO, UMA NOVA ESTRADA.

46. **RESSENTIMENTO**
(André Luiz)

Sim, você recebeu um tratamento péssimo daquele cliente, daquele namorado, do professor, do seu marido, dos seus pais, dos seus filhos, dos vizinhos, do seu chefe, dos seus colegas, dos amigos, críticos, do cachorro.
Você tem toda razão em ter sentido mágoa, tristeza e desapontamento quando isso aconteceu.
Mas, sentir tais coisas só tem lógica se for naquele momento. Nunca mais. Se você está, ainda hoje, sentindo essa decepção, essa tristeza, essa mágoa

com outra pessoa, então você está ressentido, com ela. Veja com atenção o significado da palavra ressentimento: 'RE-SENTIMENTO'.
Sentir novamente; sentir infinitamente, para alguns.
Qual a razão de usar sua mente e seu coração para sentir novamente coisas ruins, fragilidades e decepções?
Sentir coisas ruins novamente não tem absolutamente nenhuma função, exceto prender você ao passado e tornar você uma eterna vítima de alguém que nem mesmo está tentando prejudicar você mais.
Ao guardar qualquer ressentimento você está se acorrentando a alguém que lhe fez mal, mesmo que essa pessoa não queira mais isso.
Você está 're-sentindo' a dor que só existe em sua memória.
A outra pessoa, por pior que tenha sido, não será prejudicada por seu ressentimento. Mas você será.
Você desperdiçará momentos únicos das suas vinte e quatro horas para pegar o punhal que alguém usou contra você há semanas, meses, anos ou décadas atrás e, acredite ou não, você mesmo estará se apunhalando dia-após-dia, com seu 're-sentimento'.
Se o caso for tão grave que tenha que ser resolvido em tribunais, deixe advogados cuidando disso e se concentre em sua vida e sua felicidade. Não caia na armadilha do ressentimento.
Viva o momento que estiver vivendo.
Esqueça as coisas ruins do passado. Ele não existe mais.
E, se mesmo com toda a lógica do mundo, você ainda estiver sentindo 're-sentimento' e mágoa de alguém, lembre-se do que disse William Shakespeare: 'Guardar ressentimento é como tomar veneno e esperar que a outra pessoa morra'.
Você é especial.

47. **SINTO DIZER...**

(Desconheço o autor)

Que, sem esforço, nada vai acontecer!
Não adianta reza forte, nem macumba com 20 velas. Se você não se decidir pelo primeiro passo, se você não sair desse quarto, nem os anjos e nem ninguém poderão te ajudar, se você não se ajudar!
Quer emagrecer? Caminhe todos os dias, pare de dizer que não tem dinheiro para a academia. A rua é livre, de graça e está te esperando, seja noite, seja dia.
Quer um novo emprego? Estude algo novo, aprenda um pouco mais do seu ofício, faça a diferença e as empresas vão correr atrás de você!
Quer um novo amor? Saia para lugares diferentes assista a um bom filme, leia um bom livro, abra a cabeça, mude os pensamentos, e o amor vai te

encontrar no metrô, no ônibus, na calçada, e em qualquer lugar, pois você será de se admirar. Pessoa que encanta só de olhar.
Quer esquecer alguém que te magoou? Enterre as lembranças e o infeliz!
Valorize-se criatura! Se você se valoriza, sabe quanto vale e, sabendo quanto vale, não se troca por qualquer coisa. Se alguém te deixou é porque não sabe o seu valor. Logo, enterre a criatura no lago dos esquecidos.
Só as pessoas com problemas emocionais é que se ressentem. Ficam guardando uma dor, alimentando como se fosse de estimação. Busque o equilíbrio emocional.
Doe-se, ame MAIS e TUDO PASSA!
E rumo ao novo! Que o novo é sempre mais gostoso.
Quer deixar de dever? Pare de comprar. Não faça dívida para pagar dívidas! Nunca! Jamais! Faça poupança e peça para o povo esperar. Devo, não nego, pago quando puder'. Assim, a cabeça fica livre e você vai trabalhar. Em breve, não terá mais nada para pagar.
Quer esquecer uma mágoa?Limpe o seu coração, esvazie-se. Quem tem equilíbrio não guarda mágoas.
Quer viver bem? Ame-se!
Felicidade é gratuita, não custa nada. É fazer tudo com alegria, nos mínimos detalhes.
Pergunte-se! E se não achar resposta que satisfaça, comece tudo de novo!

- Para que dois celulares? Um para cada orelha?
- Para que três computadores, se não tem uma empresa?

A vida pede muito pouco e nós precisamos de menos ainda.
Acorde enquanto é tempo e comece a mudança, antes que o tempo venha e apite o final do seu jogo!
Espero que você pelo menos tenha vencido a partida.
Seja feliz!

48. A LIÇÃO DA BORBOLETA

(Desconheço o autor)

Um dia, uma pequena abertura apareceu num casulo; um homem sentou e observou a borboleta por várias horas, conforme ela se esforçava para fazer com que seu corpo passasse através daquele pequeno buraco.
Então pareceu que ela havia parado de fazer qualquer progresso.
Parecia que ela tinha ido o mais longe que podia, e não conseguia ir mais.
Então, o homem decidiu ajudar a borboleta: ele pegou uma tesoura e cortou o restante do casulo.
A borboleta então saiu facilmente.
Mas, seu corpo estava murcho, era pequeno e tinha as asas amassadas.

O homem continuou a observá-la, porque ele esperava que, a qualquer momento, as asas dela se abrissem e esticassem para serem capazes de suportar o corpo que iria se afirmar a tempo.
Nada aconteceu!
Na verdade, a borboleta passou o resto de sua vida rastejando com um corpo murcho e asas encolhidas.
Ela nunca foi capaz de voar.
O que o homem, em sua gentileza e vontade de ajudar não compreendia, era que o casulo apertado e o esforço necessário à borboleta para passar através da pequena abertura era o modo pelo qual Deus fazia com que o fluido do corpo da borboleta fosse para as suas asas, de forma que ela estaria pronta para voar uma vez que estivesse livre do casulo.
Algumas vezes, o esforço é justamente o que precisamos em nossa vida.
Se Deus nos permitisse passar através de nossas vidas sem quaisquer obstáculos, ele nos deixaria aleijados. Nós não iríamos ser tão fortes como poderíamos ter sido. Nós nunca poderíamos voar.
Eu pedi forças e Deus deu-me dificuldades para fazer-me forte.
Eu pedi sabedoria e Deus deu-me problemas para resolver.
Eu pedi prosperidade e Deus deu-me cérebro e músculos para trabalhar.
Eu pedi coragem e Deus deu-me obstáculos para superar.
Eu pedi amor e Deus deu-me pessoas com problemas para ajudar.
Eu pedi favores e Deus deu-me oportunidades.
Eu não recebi nada do que pedi, mas, eu recebi tudo de que precisava.
Viva a vida sem medo, enfrente todos os obstáculos e mostre que você pode superá-los.

49. **A URGÊNCIA DE VIVER**

(Desconheço o autor)

O que você fez HOJE é muito importante, porque você está trocando um dia de sua vida por isso.
Esperamos demais para fazer o que precisa ser feito, num mundo que só nos dá um dia de cada vez, sem nenhuma garantia do amanhã.
Enquanto lamentamos que a vida é curta, agimos como se tivéssemos à nossa disposição um estoque inesgotável de tempo.
Esperamos demais para dizer as palavras de perdão que devem ser ditas, para pôr de lado os rancores que devem ser expulsos, para expressar gratidão, para dar ânimo, para oferecer consolo.
Esperamos demais para ser generosos, deixando que a demora diminuísse a alegria de dar espontaneamente.
Esperamos demais para dar carinho aos nossos pais, irmãos e amigos. Quem sabe quão logo será tarde demais?

Esperamos demais para enunciar as preces que estão esperando para atravessar nossos lábios, para executar as tarefas que estão esperando para serem cumpridas, para demonstrar o amor que talvez não seja mais necessário amanhã.
Esperamos demais nos bastidores, quando a vida tem um papel para desempenhar no palco.
Deus também está esperando nós pararmos de esperar.
Esperando que comecemos a fazer agora tudo aquilo para o qual este dia e esta vida nos foram dados.
É hora de VIVER!

50. 40 CONSELHOS

(Desconheço o autor)

1 - Caminhe de 10 a 30 min. todos os dias. Enquanto caminha, sorria.
2 - Fique em silêncio pelo menos 10 min. cada dia. Se necessário a sós.
3 - Escute boa música todos os dias, é um autêntico alimento para o espírito.
4 - Ao levantares pela manhã diga o seguinte: Meu propósito hoje é...
5 - Viva com os três E's - energia, entusiasmo e empatia.
6 - Divirta-se mais do que no ano passado.
7 - Leia mais livros que no ano passado.
8 - Olhe para o céu pelo menos uma vez ao dia, leve em conta a majestade do mundo em torno de você.
9 - Sonhe mais enquanto estás acordado.
10 - Coma mais alimentos naturais como, frutas e verduras e menos alimentos industrializados e os que requerem sacrifício.
11 - Coma castanhas e nozes. Tome muita água e um cálice pelo menos de suco de uva todos os dias.
12 - Experimente tratar bem pelo menos três pessoas por dia.
13 - Elimine a desordem da tua casa, do carro, do escritório e deixe que uma nova energia flua em sua vida.
14 - Não gaste teu precioso tempo em fofocas, coisas do passado, pensamentos negativos e coisas fora do teu controle. É melhor investir tua energia em coisas positivas.
15 - Note que a vida é uma escola e você está aqui para aprender. Os problemas são lições que vêm e vão. O que você aprende é melhor investir nas necessidades presentes.
16 - No desjejum coma como um rei, no almoço como um príncipe e no jantar como mendigo.
17 - Sorria mais.
18 - Não deixes passar a oportunidade de abraçar quem aprecias.
19 - A vida é muito curta para desperdiçar tempo odiando alguém.
20 - Não se cobre tanto. Não faz bem.

21 - Você não tem que vencer todas as discussões. Demonstre que não está de acordo e aprenda com os outros.
22 - Esteja em paz com teu passado, assim não arruinarás teu presente.
23 - Não compares tua vida com a dos outros. Não tens ideia do caminho que eles andaram.
24 - Ninguém é responsável pela tua felicidade, exceto você mesmo.
25 - Lembre-se que você não tem controle sobre o que acontece com você, mas sim o que fará da sua vida.
26 - Aprenda algo novo cada dia.
27 - O que os outros pensam de você não importa.
28 - Aprecie teu corpo e o desfrute.
29 - Não importa quão boa ou ruim é a situação, mude-a se necessário.
30 - Seu trabalho não vai se preocupar se estás doente. Seus amigos sim. Fique em contato com eles.
31 - Descartar qualquer coisa que não seja útil, bonito e divertido.
32 - Inveja é um desperdício de tempo. Você já tem tudo que necessita.
33 - O melhor está para acontecer
34 - Não importa como te sentes, levante-se, vista-se e participe.
35 - Viva com plenitude do seu ser.
36 - Comunique-se com teus familiares com frequência, mandando-lhes mensagens como: estou pensando em você!
37 - Cada noite antes de dormir diga o seguinte: dou graças por hoje eu ter conseguido.
38 - Lembre-se de que você é muito abençoado para estar estressado.
39 - Aproveite a viagem. Só tens uma oportunidade de tirar o melhor proveito.
40 - Por favor, envie esta mensagem a quem é importante pra você.
A vida é bela. Aproveite-a enquanto podes.
Seja feliz, meu amigo!
Pode alguma coisa feita pelo homem chegar perto da beleza da natureza?
Talvez a música!

51. CASO OU COMPRO UM CACHORRO?

(Desconheço o autor)

Se você está em dúvida se casa ou se compra um cachorro, eis aí algumas dicas:
VERSÃO MASCULINA:
Cachorros adoram quando o dono traz os amigos em casa.
Cachorros não se importam se você usar o seu xampu.
Cachorros nem notam se você o chamar por outro nome.
Cachorros não fazem compras.
Cachorros não usam cartão de crédito.

Os pais do cachorro nunca vêm lhe visitar.
Cachorros nunca o criticam.
Cachorros nunca querem saber sobre o seu passado.
Cachorros adoram quando você deixa um monte de coisas no chão.
Cachorros têm o mesmo humor todos os dias do mês.
Cachorros não se incomodam com o futebol.
Cachorros não assistem novelas.
Cachorros não são guiados por artigos de revistas, nem pelas amigas.
Cachorros nunca abandonam seu dono.
Pense bem...
Você não precisa esperar o cachorro se arrumar.
Cachorros adoram quando você está bêbado.
VERSÃO FEMININA:
POR QUE OS CACHORROS SÃO MELHORES QUE OS HOMENS.
Os cachorros, quando treinados, mijam no lugar certo. Os homens passam a vida tentando.
Cachorros não roncam no teu ouvido.
Cachorros não sabem manusear controle remoto da TV.
Os cachorros cultivam relacionamento.
A mãe do cachorro não cozinha melhor que você.
Cachorros não notam que você engordou.
Cachorros adoram passear com você.
Cachorros não passam os domingos assistindo futebol.
Cachorros não mordem a própria dona.
Cachorros são leais, carinhosos, solidários e bem humorados.
Cachorros não precisam mudar de carro todos os anos.
Se você fechar a porta, o cachorro não entra no seu quarto.
Cachorros não se machucam tentando jogar futebol.
Cachorros não ficam ridiculamente encantados com simples glândulas mamárias.
QUANDO OS CACHORROS SÃO IGUAIS AOS HOMENS.
Ambos gostam de te cheirar.
São totalmente dependentes da dona.
Não conseguem se expressar de maneira inteligível.
Transam com qualquer uma.
QUANDO OS HOMENS SÃO MELHORES QUE OS CACHORROS.
Quando ganham bem.

52. PORQUE AMAMOS OS ANIMAIS

(Desconheço o autor)

Os animais, como o homem, demonstram sentir prazer, dor, felicidade e sofrimento. Charles Darwin.

Eu dei a minha beleza e a minha juventude aos homens. Agora dou a minha sabedoria e a minha experiência aos animais. Brigitte Bardot.

O cão é a virtude que, impedida de tomar forma humana, fez-se animal. Victor Hugo.

O destino dos animais é muito mais importante para mim do que o medo de parecer ridículo. Émile Zola.

Ao estudar as características e a índole dos animais, encontrei um resultado humilhante para mim. Mark Twain.

Quanto mais conheço os homens, mais estimo os animais. Alexandre Herculano.

O homem tem feito na terra um inferno para os animais. Arthur Schopenhauer

Não te envergonhes se, às vezes, os animais estejam mais próximos de ti do que as pessoas. Eles também são teus irmãos. São Francisco de Assis.

Acredito que os cães podem falar, mas para não se envolverem nas mazelas humanas, preferem latir. Victor Hugo.

Chegará o dia em que o homem conhecerá o íntimo de um animal. E, nesse dia, todo o crime contra um animal será um crime contra a humanidade. Leonardo da Vinci.

Os animais foram criados pela mesma mão caridosa de Deus que nos criou. É nosso dever protegê-los e promover o seu bem estar. Madre Teresa de Calcutá.

Só quem teve um cão sabe o que é ser amado. Friedrich Nietzsche.

Ninguém se pode queixar da falta de um amigo, podendo ter um cão. Marquês de Maricá.

Maltratar animais é demonstrar covardia e ignorância. Leon Tolstoi.

Falai aos animais, em lugar de lhes bater. Leon Tolstoi.

Entre a brutalidade para com o animal e a crueldade para com o homem, há uma só diferença: a vítima. Lamartine.

Os animais dividem conosco o privilégio de terem uma alma. Pitágoras.

53. **NÃO SEI**
(Cora Coralina)

Não sei se a vida é curta ou longa demais para nós.
Mas, sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas.
Muitas vezes basta ser: colo que acolhe, braço que envolve, palavra que conforta, silêncio que respeita, alegria que contagia, lágrima que corre, olhar que acaricia, desejo que sacia, amor que promove.
E isso não é coisa de outro mundo.
É o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela não seja nem curta, nem longa demais.
Mas, que seja intensa, verdadeira e pura enquanto durar.
Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.

54. **PARODOXOS**
(Autores conhecidos citados nos próprios trechos)

1. Paradoxo dos Sentimentos (e da Lógica): O coração tem razões, que a razão desconhece. Pascal.
2. Paradoxo da Cegueira: O essencial é invisível aos olhos. Só se vê bem, com o coração. A. de Saint-Exupéry.
3. Paradoxo da Ajuda: Se precisas que alguém te faça um trabalho, pede a quem já estiver ocupado; quem estiver sem fazer nada, vai dizer-te que não tem tempo.
4. Paradoxo do Tempo: Devagar, que tenho pressa!
5. Paradoxo da Tecnologia: A tecnologia aproxima-nos de quem está longe e afasta-nos de quem está perto. Michele Norsa.
6. Paradoxo da Inteligência: Não chega primeiro quem vai mais depressa, mas sim quem sabe aonde vai. Sêneca.
7. Paradoxo da Felicidade: Quando, objetivamente, estamos melhor que nunca, subjetivamente, sentimo-nos profundamente insatisfeitos. José Antonio Marina.
8. Paradoxo da Sabedoria: Quem sabe muito, ouve; quem sabe pouco, fala. Quem sabe muito, pergunta; quem sabe pouco, opina.
9. Paradoxo da Generosidade: Quanto mais damos, mais recebemos.
10. Paradoxo do Conhecimento: O homem procura respostas e encontra perguntas.
11. Paradoxo do Humor: O riso é uma coisa séria demais. Groucho Marx.
12. Paradoxo do Silêncio: O silêncio é o grito mais alto. Schopenhauer.

13. Paradoxo da Riqueza: Rico, não é quem mais tem, mas sim quem menos precisa.
14. Paradoxo do Amor: Quem mais te ama, mais te faz sofrer.
15. Paradoxo do Prazer: Sofremos demais pelo pouco que não temos, e alegramo-nos pouco com o muito que temos. Shakespeare.

55. TUDO PASSARÁ
(Emmanuel/Francisco Cândido Xavier)

Todas as coisas, na Terra, passam.
Os dias de dificuldades passarão.
Passarão também os dias de amargura e solidão.
As dores e as lágrimas passarão.
As frustrações que nos fazem chorar um dia passarão.
A saudade do ser querido que está longe, passará.
Dias de tristeza. Dias de felicidade.
São lições necessárias que, na Terra, passam, deixando no espírito imortal as experiências acumuladas.
Se hoje, para nós, é um desses dias repletos de amargura, paremos um instante.
Elevemos o pensamento ao Alto, e busquemos a voz suave da Mãe amorosa a nos dizer carinhosamente: isso também passará.
E guardemos a certeza, pelas próprias dificuldades já superadas, que não há mal que dure para sempre.
O planeta Terra, semelhante a enorme embarcação, às vezes parece que vai soçobrar diante das turbulências de gigantescas ondas.
Mas, isso também passará, porque Jesus está no leme dessa Nau, segue com o olhar sereno de quem guarda a certeza de que a agitação faz parte do roteiro evolutivo da humanidade, e que um dia também passará.
Ele sabe que a Terra chegará a porto seguro, porque essa é a sua destinação.
Assim, façamos a nossa parte o melhor que pudermos, sem esmorecimento, e confiemos em Deus, aproveitando cada segundo, cada minuto que, por certo também passarão.
Tudo passa, exceto DEUS! Deus é o suficiente!

56. ESCOLHAS
(Desconheço o autor)

Luis é o tipo de cara que você gostaria de conhecer. Ele estava sempre de bom humor e sempre tinha algo de positivo para dizer. Se alguém lhe perguntasse como ele estava, a resposta seria logo:
- Ah! Se melhorar, estraga!

Ele era um gerente especial em um restaurante, pois seus garçons o seguiam de restaurante em restaurante apenas pelas suas atitudes.
Ele era um motivador nato. Se um colaborador estava tendo um dia ruim, Luis estava sempre dizendo como ver o lado positivo da situação.
Fiquei tão curioso com seu estilo de vida que um dia lhe perguntei:
- Você não pode ser uma pessoa positiva todo o tempo. Como faz isso?
Ele me respondeu:
- A cada manhã, ao acordar, digo para mim mesmo: Luis, você tem duas escolhas hoje: pode ficar de bom humor ou de mau humor. Eu escolho ficar de bom humor. Cada vez que algo ruim acontece, posso escolher bancar a vítima ou aprender alguma coisa com o ocorrido. Eu escolho aprender algo. Toda vez que alguém reclamar, posso escolher aceitar a reclamação ou mostrar o lado positivo da vida.
- Certo, mas não é fácil! Argumentei.
- É fácil sim! Disse-me Luis.
- A vida é feita de escolhas. Quando você examina a fundo, toda situação sempre oferece escolha. Você escolhe como reagir às situações. Você escolhe como as pessoas afetarão o seu humor. É sua a escolha de como viver sua vida.
Eu pensei sobre o que o Luis disse e sempre me lembrava dele quando fazia uma escolha.
Anos mais tarde, soube que Luis um dia cometera um erro, deixando a porta de serviço aberta pela manhã. Foi rendido por assaltantes.
Dominado, e enquanto tentava abrir o cofre, sua mão tremendo pelo nervosismo, desfez a combinação do segredo. Os ladrões entraram em pânico e atiraram nele. Por sorte foi encontrado a tempo de ser socorrido e levado para um hospital.
Depois de 18 horas de cirurgia e semanas de tratamento intensivo, teve alta ainda com fragmentos de balas alojadas em seu corpo.
Encontrei Luis mais ou menos por acaso.
Quando lhe perguntei como estava, respondeu:
- Se melhorar, estraga.
Contou-me o que havia acontecido perguntando:
- Quer ver minhas cicatrizes?
Recusei ver seus ferimentos, mas perguntei-lhe o que havia passado em sua mente na ocasião do assalto. Ele respondeu:
- A primeira coisa que pensei foi que deveria ter trancado a porta de trás. Então, deitado no chão, ensanguentado, lembrei que tinha duas escolhas: poderia viver ou morrer. Escolhi viver!
- Você não estava com medo? Perguntei.
- Os paramédicos foram ótimos. Eles me diziam que tudo ia dar certo e que ia ficar bom. Mas, quando entrei na sala de emergência e vi a expressão

dos médicos e enfermeiras, fiquei apavorado. Em seus lábios eu lia: esse aí já era. Decidi então que tinha que fazer algo.

- O que fez? Perguntei.
- Bem. Havia uma enfermeira que fazia muitas perguntas. Perguntou-me se eu era alérgico a alguma coisa. Eu respondi que sim. Todos pararam para ouvir a minha resposta. Tomei fôlego e gritei: sou alérgico a balas! Entre risadas lhes disse: eu estou escolhendo viver, operem-me como um ser vivo, não como um morto.

Luis sobreviveu graças à persistência dos médicos. Mas, sua atitude é que os fez agir dessa maneira. E com isso, aprendi que todos os dias, não importa como eles sejam, temos sempre a opção de viver plenamente. Afinal de contas, ATITUDE É TUDO.

Tenha uma excelente vida!

57. 10 SUGESTÕES

(Desconheço o autor)

1. Não se preocupe. De todas as atividades humanas, preocupar-se, é a menos produtiva.
2. Não se deixe dominar pelo medo. A maior parte das coisas que tememos nunca acontece.
3. Não guarde rancor. Ele é uma das cargas mais pesadas da vida.
4. Enfrente um problema de cada vez. Seja como for, só poderá tratá-los um por um.
5. Não leve os problemas para a cama. São maus companheiros do sono.
6. Não compre os problemas dos outros. Eles podem lidar com eles melhor do que você.
7. Não reviva o passado. Ele já passou. Concentre-se no que se passa na tua vida e seja feliz agora.
8. Seja um bom ouvinte. Só quando escutar, obterás ideias diferentes das tuas.
9. Não se deixe abater pela frustração. A autocompaixão só interfere com as ações positivas.
10. Contabilize todas as coisas boas. Mas não esqueça as pequenas. Muitas coisas boas pequenas fazem uma grande.

58. 10 MANDAMENTOS SECULARES

(Desconheço o autor)

DOMINE sua fala. Diga sempre menos do que pensa. Cultive uma voz baixa e suave.

PENSE antes de fazer uma promessa e depois não a quebre, não importa o quanto lhe custe cumpri-la.

NUNCA deixe passar uma oportunidade para dizer uma coisa meiga e animadora a uma pessoa ou a respeito dela.
TENHA interesse nos outros - em suas ocupações, em seu bem-estar, seus lares e família. Seja sempre alegre com os que riem e lamente com os que choram. Aja de tal maneira que as pessoas com quem se encontrar sintam que você lhes dispensa atenção e lhes dá importância.
SEJA alegre. Conserve-se sorrindo. Ria das histórias boas e aprenda a contá-las.
CONSERVE a mente aberta para todas as questões de discussão. Investigue, mas não argumente. É próprio das grandes mentalidades discordar e ainda conservar a amizade do seu oponente.
DEIXE que suas virtudes falem por si mesmas e recuse a falar das faltas e fraquezas dos outros. Condene murmúrios. Faça uma regra de falar só coisas boas dos outros.
TENHA cuidado com os sentimentos dos outros. Gracejos e críticas não valem a pena e frequentemente magoam quando menos se espera.
NÃO faça questão das observações más a seu respeito. Viva de modo que ninguém as acredite.
NÃO seja excessivamente zeloso dos seus direitos. Trabalhe, tenha paciência, conserve-se calmo, esqueça-se de si mesmo e receberá a recompensa.
A passagem do tempo deve ser uma conquista e não uma perda.
Que Deus abençoe sua vida!
E que você possa usar esses dez mandamentos no seu dia a dia!

59. ALMOFADAS NO CHÃO
(Silvia Schmidt)

Você é uma criança e sempre será.
Por mais que os anos lhe pareçam pesos acrescentados à sua bagagem, você nunca esquecerá de uma caixa cheia de brinquedos.
Ainda que sua alegria de hoje não seja a mesma dos anos primeiros, jamais lhe será possível esquecer como era sorrir sem medo de ser feliz.
Mesmo que decepções tenham abalado sua confiança nos semelhantes, vez ou outra você se lembrará de alguém pequenino que há muitos anos lhe deu um beijo todo melado, numa festa de aniversário.
Ainda que muitos amores entrem e saiam de sua vida, as lembranças do primeiro amor em nenhum tempo se apagarão de sua memória.
Depois de alguns fracassos, talvez hoje você creia que é difícil alcançar o sucesso, mas para sempre relembrará o orgulho que sentiu de si mesmo quando recebeu seu primeiro diploma.

Se hoje, pouco ou nada o surpreende, após tantos revezes, por certo nunca esquecerá a surpresa e o prazer que sentiu quando descobriu que Papai Noel era o seu papai.
Embora a solidão tantas vezes o assalte, em certos momentos você lembrará como era bom ficar sozinho, falando com seus amigos invisíveis para gente grande.
Se hoje, em dias de lazer, em praias ou campos, você se policia todo o tempo para não sentir-se ridículo, é bem nesses dias que você recorda como já foi gostoso andar sem vestes, inocentemente, e sem sentir vergonha.
Por mais que o tempo passe, você é uma criança e sempre será.
Agora você está aí, crescido, sofrido, cheio de boas e de más experiências, de vivências que o ajudam a prosseguir, mas lá no fundo - bem no fundo - você sabe que o alguém que mais tinha a lhe ensinar era a criança que você mandou ficar quieta, comportada, sentada lá num cantinho, não podendo abrir a boca sem pedir licença.
Seja qual for a sua idade, isso pouco importa à sua criança.
É só chamar e ela se aproximará. Chame-a!
Ria com ela. Brinque com ela.
Ela está louquinha para fazer bagunça e para morrer de rir de você e com você.
Alegre-a! Ela merece! Você merece!
Não se importe com o que os outros possam pensar, pois eles também são crianças e sempre serão.
Convide-os para um passeio no seu trenzinho elétrico.
Talvez, eles se neguem a ir, mas um dia se arrependerão.
Ande sem medo de cair.
Para crianças Deus coloca almofadas no chão.

60. **A PARTIR DO PRÓXIMO AMANHECER**
(Rosalva Rela)

Hoje me dei um tempo para pensar na vida. Na minha vida!
Decidi então que a partir do próximo amanhecer, vou mudar alguns detalhes para ser a cada novo dia, um pouquinho mais feliz.
Para começar, não vou mais olhar para trás.
O que passou é passado, se errei, agora não vou conseguir corrigir.
Então, para que remoer o que passou?
Refletir sobre aqueles erros sim e então fazer deles um aprendizado para o 'meu hoje'.
Nem todas as pessoas que amo, retribuem meus carinhos como eu gostaria.
E daí? A partir do próximo amanhecer vou continuar a amá-las, mas não vou tentar mudá-las.

Pode ser até que ficassem como eu gostaria que fossem e deixassem de ser as pessoas que eu amo.
Isso eu não quero. Mudo eu. Mudo meu modo de vê-las. Respeito seu modo de ser.
Mas, não pense que vou desistir de meus sonhos! Imagine!
A partir do próximo amanhecer, vou lutar com mais garra para que eles aconteçam.
Mas, vai ser diferente.
Não vou mais responsabilizar a mais ninguém por minha felicidade.
EU VOU SER FELIZ!
Não vou mais parar a minha vida porque o que desejo não acontece, porque uma mensagem não chega, porque não ouço o que gostaria de ouvir.
Vou fazer meu momento. Vou ser feliz agora. Terei outros dias pela frente!
Nunca mais darei muita importância aos problemas que não tenho conseguido resolver.
A partir do próximo amanhecer, vou agradecer a Deus, todos os dias por me dar forças para viver, apesar dos meus problemas.
Chega de sofrer pelo que não consigo ter, pelo que não ouço ou não leio.
Pelo tempo que não tenho e até de sofrer por antecipação, pensando sempre, apenas no pior.
A partir do próximo amanhecer, só vou pensar no que tenho de bom.
Meus amigos, nunca mais precisarão me dar um ombro para chorar.
Vou aproveitar a presença deles para sorrir, cantar, para dividir felicidade.
A partir do próximo amanhecer vou ser eu mesmo.
Nunca mais vou tentar ser um modelo de perfeição.
Nunca mais vou sorrir sem vontade ou falar palavras amorosas porque acho que sei o que os outros querem ouvir.
A partir do próximo amanhecer vou viver minha vida, SEM MEDO DE SER FELIZ.
Vou continuar esperando.
Não, não vou esquecer ninguém.
Mas, a partir do próximo amanhecer, quando a gente se encontrar, com certeza, vou te dar aquele abraço bem apertado, e com toda sinceridade dizer: ADORO VOCÊ!
E tenho muito amor para lhe dar.
Com carinho para TODOS os meu amigos do coração.

61. AS PEDRAS E O RIO
(Paulo Roberto Gaefke)

O rio passa, e as pedras, por mais que rolem, vão ficando pelo caminho.
Assim, são os problemas que carregamos, por maiores que sejam, vão ficar no passado, uma hora eles se desprendem de nós, e caem no esquecimento.

Por isso, não perca a hora do trem, nem se deixe levar pela dor.
A vida, como o rio, tem um curso a seguir, e quem não pode ficar para trás é você.
Olhe para frente, projete seus sonhos, veja-se livre do que te incomoda.
Se a saúde que lhe falta, se trate;
Se é a solidão que te incomoda, seja solidário;
Se é o desamor que te atormenta, ame mais;
Se é a traição que te ofende, perdoa;
Se é a desunião que te machuca, une;
Se é a escuridão que te entristece, seja a luz;
Se é o vazio que te deixa assim, preencha-se;
Se te falta fé, se encontre.
Se te falta direção, observe o rio, que humildemente se deixa levar pelo caminho, certo que depois das pedras está o mar, ponto de chegada dos vitoriosos, dos pequenos riachos, fontes e nascentes, que compõem a grandiosa força dos oceanos.
Hoje você pode ser apenas um fio d'água, mas seguindo o curso do rio da vida, deixará para trás pedras e barrancos, e se fortalecendo com a capacidade de amar, deixará de ser rio e será mar.

62. **A ÚLTIMA PEDRA**

(Roberto Shinyashiki)

Gosto de uma música que Frank Sinatra costumava cantar, 'My way'.
O curioso é que só fui prestar atenção na letra dessa canção quando escrevia este texto. Ela diz mais ou menos assim:
Se eu acertei ou se errei, fiz isso da minha maneira.
Quando olho para trás, percebo que fiz muitas bobagens.
Acertei bastante, mas também errei bastante.
Quando olho para diante, tenho certeza de que vou acertar e errar bastante também.
É impossível acertar sempre.
Mas, o importante é que não gastemos nosso tempo nem nossa energia nos torturando.
A autocrítica pelo que não deu certo, além de ser nociva para a saúde, faz que a gente perca os passarinhos que a vida nos oferece no presente.
Um dia destes, um dos meus filhos me perguntou por que eu tomei determinada decisão estúpida tempos atrás.
Respondi que me arrependia do que tinha feito, mas expliquei que, naquele momento, minha atitude me parecia lógica.
Se eu tivesse o conhecimento e a maturidade de hoje, certamente a decisão seria diferente.

Por isso é que lhe digo: não se torture por algo que não deu certo no passado.
Talvez você tenha escolhido a pessoa errada para casar.
Talvez tenha saído da melhor empresa onde poderia trabalhar.
Talvez tenha mandado uma filha grávida embora de casa.
Não importa o que você fez, não se torture.
Apenas perceba o que é possível fazer para consertar essa situação e faça.
Se você sente culpa, perdoe-se.
E, principalmente, compreenda que agiu assim porque, na ocasião, era o que achava melhor fazer.
Há uma história de que gosto muito: um pescador chegou à praia de madrugada para o trabalho e encontrou um saquinho cheio de pedras.
Ainda no escuro começou a jogar as pedras no mar.
Enquanto fazia isso, o dia foi clareando até que, ao se preparar para jogar a última pedra, percebeu que era preciosa!
Ficou arrependido e comentou o incidente com um amigo que lhe disse:
- Realmente, seria melhor se você prestasse mais atenção no que faz, mas ainda bem que sobrou a última pedra!
Existem pessoas que não prestam atenção no que fazem e depois passam a vida inteira arrependidas pelo que não fizeram, mas poderiam ter feito, e se martirizam por seus erros.
Se você está agindo assim, deixo-lhe uma mensagem especial: não gaste seu tempo com remorsos nem arrependimentos.
Reconheça o erro que cometeu, peça desculpas e continue sua vida.
Você ainda tem muitas pedras preciosas no coração: muitos momentos lindos para viver e muitos erros para cometer.
Aproveite as oportunidades e curta plenamente a vida.
Curta os passarinhos.
Eles são os presentes do universo para você!

63. **COMPROMETA-SE**
(David Simon)

Quanto mais você aceitar tanto seu lado bom quanto o ruim, tanto menos crítico será para com as pessoas que o cercam.
Se estivermos dispostos a agir de forma honesta, cada relacionamento pode tornar-se um espelho.
Quando reagimos com irritação desproporcional ao comportamento de outra pessoa, isso normalmente acontece porque tal atitude espelha algo que não queremos perceber em nós mesmos.
Ao identificar e aceitar as múltiplas facetas de sua natureza, você estará se capacitando a aceitar com maior facilidade as pessoas e, portanto, a viver mais em paz consigo e com as pessoas que importam em sua vida.

Sob uma perspectiva espiritual, a meta do amor consiste em enxergar você no outro e o outro em você. Este estado de consciência unificadora é a expressão da divindade na humanidade.
Ao se sentir confortável dentro de si, seu contentamento interior ajuda naturalmente aqueles que estão ao seu redor a se sentirem mais confortáveis.
Um coração repleto de compaixão transmite a mensagem: Reconheço você. Conheço você. Aceito você.
Você pode assumir um risco, indo além de seus limites normais, mas isso significa mover-se para fora de sua zona de segurança. Vale a pena.
Abraçar o desconhecido nos oferece nossa maior oportunidade de crescimento pessoal, enquanto desperta nossos maiores temores.
Quando você se apaixona torna-se uma pessoa diferente. Existem vários tipos de relacionamentos apaixonantes.
O amor expande nosso sentido de nós mesmos, algo que, uma vez expandido, jamais retorna a seu tamanho original.
Uma vida desfrutada em amor é a única vida que vale a pena.
Como citado em Coríntios, sem amor, o conhecimento e a caridade são vazios. Entre a fé, a esperança e o amor, o amor é maior. Comprometa-se a amar sob todas as suas expressões.
Mesmo depois de tanto tempo, o sol nunca diz para a terra, você me deve.
Veja o que acontece com um amor como este, Ele ilumina o céu inteiro.
Libertar-se de hábitos exige atenção focada e força de vontade
Os hábitos preenchem necessidades. Para abandonar um comportamento indesejável, você deve substituí-lo por um que o gratifique.
À medida que você trouxer para o seu cotidiano influências que apoiem seu bem estar emocional e físico, o alívio temporário que seu antigo hábito lhe oferecia será substituído por conforto e harmonia duradouros.
Procure relacionamentos e comunidades que reforcem seu compromisso de adotar escolhas que promovam a vida.
Somos a soma das escolhas que fizemos.
Lembre-se a cada momento: todo mundo faz seu melhor, com base em seu atual estado de consciência.
Das amebas unicelulares aos seres humanos com trilhões de células, a dança da vida inclui a alternância entre pausa e o movimento.
A vitalidade e o entusiasmo são frutos de uma vida em harmonia com os ritmos da natureza.

64. **SÓ PARA VOCÊ**
(Madre Teresa de Calcutá)

Dê sempre o melhor. E o melhor virá!
Às vezes as pessoas são egocêntricas, ilógicas e insensatas.
Perdoe-as assim mesmo!

Se você é gentil, as pessoas podem acusá-lo de egoísta e interesseiro.
Seja gentil assim mesmo!
Se você é um vencedor, terá alguns falsos amigos e alguns inimigos verdadeiros.
Vença assim mesmo!
Se você é honesto e franco, as pessoas podem enganá-lo.
Seja honesto e franco assim mesmo!
O que você levou anos para construir, alguém pode destruir de uma hora para outra.
Construa assim mesmo!
Se você tem paz e é feliz, as pessoas podem sentir inveja.
Tenha paz e seja feliz assim mesmo!
O bem que você faz hoje, pode ser esquecido amanhã.
Faça o bem assim mesmo!
Dê ao mundo o melhor de você, mas isso pode nunca ser o bastante.
Dê o melhor de você assim mesmo!
E veja você que, no final das contas, é entre você e DEUS.
Nunca foi entre você e eles!

65. CONSELHOS PARA VIVER BEM

(Desconheço o autor)

1. Sonhe grande, arrisque-se, viva com ousadia.
2. Faça do dormir cedo e levantar-se cedo um hábito.
3. Ame profundamente e com paixão.
4. Mantenha-se em conexão com Deus, todos os minutos, todos os dias.
5. Seja rápido para elogiar, lento para criticar.
6. Caminhe aquele quilômetro a mais. Com alegria, dê às pessoas mais do que esperam de você.
7. Viva a vida a partir de uma perspectiva de eternidade.
8. Dê com generosidade, sem esperar nada em troca.
9. Escreva notas de apreciação diariamente.
10. Leia mais livros e assista menos TV.
11. Para cada livro contemporâneo, leia um livro do século passado.
12. Seja rápido para admitir erros e pedir perdão.
13. Um bom dia é aquele em que você ri e chora.
14. Faça do fracasso um ponto de apoio para chegar ao sucesso.
15. Diga todos os dias aos seus entes queridos que você os ama.
16. Ligue com frequência para sua mãe se ainda a tiver.
17. Olhe as pessoas nos olhos.
18. Seja entusiasta
19. Descubra um lugar silencioso para onde se retirar e orar, a fim de manter os olhos em Jesus.

20. Tenha sempre alguém a quem possa servir de mentor e alguém que seja seu mentor.
21. Dê graças em todas as circunstâncias.
22. Pense com liberdade, seja criativo.
23. Nunca pague o mal com o mal, nem procure se vingar.
24. Semeie generosamente.
Da forma como se semeia, se colhe.
25. Sorria e aprecie a vida.
Pare e sinta o perfume das rosas.
26. Não passe pela vida como um turista. Seja um embaixador de Deus.
27. Faça de seu lar um lugar de alegria e paz.
28. Mantenha amigos por toda a vida.
29. Não se preocupe com o que as pessoas estão pensando de você - elas não estão.
30. Sua atitude e seu caráter são mais importantes do que sua aparência.

66. **ESVAZIANDO OS ARMÁRIOS DE NOSSA VIDA**
(Corrado Spallanzani)

Todos os anos há um momento em que olhamos nossos armários com um olhar crítico.
Olhamos aquelas roupas que não usamos há tanto tempo.
Aquelas que tiramos do cabide de vez em quando, vestimos, olhamos no espelho, confirmamos mais uma vez que não gostamos e guardamos de volta no armário.
Às vezes tiramos alguma coisa e damos para alguém, mas a maior parte fica lá, guardada sabe-se lá por que.
Um dia alguém me disse: tudo o que não lhe serve mais e você mantém guardado, só lhe traz energias negativas.
Livre-se de tudo o que não usa e verá como lhe fará bem.
Acontece que nosso armário não é o único lugar da vida onde guardamos coisas que não nos servem mais.
Você tem um armário desses no interior da mente.
Dê uma olhada séria no que anda guardando lá.
Experimente esvaziar e fazer uma limpeza naquilo que não lhe serve mais.
Jogue fora ideias, crenças, maneiras de viver ou experiências que não lhe acrescentam nada e lhe roubam energia.
Faça uma limpeza nas amizades, aqueles amigos cujos interesses não têm mais nada a ver com os seus.
Aproveite e tire de seu armário aquelas pessoas negativas, tóxicas, sem entusiasmo, que tentam lhe arrastar para o fundo dos seus próprios poços de tristezas, ressentimentos, mágoas e sofrimento.

A insegurança dessas pessoas faz com que busquem outras para lhes fazer companhia, e lá vai você junto com elas.
Junte-se a pessoas entusiasmadas que o apoiem e apoiem seus sonhos e projetos pessoais e profissionais.
Não espere um momento certo, ou mesmo o final do ano, para fazer essa faxina interior.
Comece agora e experimente aquele sentimento gostoso de liberdade.
Liberdade de não ter de guardar o que não lhe serve.
Liberdade de experimentar o desapego.
Liberdade de saber que mudou, mudou para melhor, e que só usa as coisas que verdadeiramente lhe servem e fazem bem.

67. **POSSIBILIDADES PERDIDAS**
(Martha Medeiros)

Definitivo, como tudo o que é simples.
Nossa dor não advém das coisas vividas, mas das coisas que foram sonhadas e não se cumpriram.
Por que sofremos tanto por amor?
O certo seria a gente não sofrer, apenas agradecer por termos conhecido uma pessoa tão bacana, que gerou em nós um sentimento intenso e que nos fez companhia por um tempo razoável, um tempo feliz.
Sofremos por quê?
Porque automaticamente esquecemos o que foi desfrutado e passamos a sofrer pelas nossas projeções irrealizadas.
Por todas as cidades que gostaríamos de ter conhecido ao lado do nosso amor e não conhecemos.
Por todos os filhos que gostaríamos de ter tido junto e não tivemos.
Por todos os shows e livros e silêncios que gostaríamos de ter compartilhado e não compartilhamos.
Por todos os beijos cancelados, pela eternidade interrompida.
Sofremos não porque nosso trabalho é desgastante e paga pouco.
Mas, por todas as horas livres que deixamos de ter para ir ao cinema, para conversar com um amigo, para nadar, para namorar.
Sofremos não porque nossa mãe é impaciente conosco.
Mas, por todos os momentos em que poderíamos estar confidenciando a ela nossas mais profundas angústias se ela estivesse interessada em nos compreender.
Sofremos não porque nosso time perdeu, mas pela euforia sufocada.
Sofremos não porque envelhecemos, mas porque o futuro está sendo confiscado de nós, impedindo assim que mil aventuras nos aconteçam, todas aquelas com as quais sonhamos e nunca chegamos a experimentar. Como aliviar a dor do que não foi vivido?

A resposta é simples como um verso: Se iludindo menos e vivendo mais!

68. UMA ORAÇÃO AO ETERNO QUE MORA NOS CORAÇÕES
(Wagner Borges)

Que você encontre o amor mais lindo dentro do seu próprio coração.
Que você veja seus filhos como presentes do Eterno.
Que você ainda se encante com as coisas mais simples da vida.
Que você não se iluda com as luzes temporárias do mundo.
Que você saiba tirar sábias lições de vida dos reveses.
Que você perdoe, mesmo que ninguém entenda.
Que você veja cada dia como uma benção de luz e recomeço.
Que nada possa afastá-lo de seus melhores propósitos.
Que você escute música e se sinta agradecido.
Que você não se esqueça de seus pais e honre-os com sua atenção.
Que você seja justo, sem jamais perder seu coração e sua canção.
Que você não se apegue ao passado; há tanta coisa para aprender.
Que você não se esqueça de quem lhe ajudou; gratidão é sabedoria.
Que você conserve seus amigos verdadeiros; eles são joias de sua vida.
Que você segure seus filhos no colo, como o Eterno segura as estrelas.
Que você veja seu parceiro (a) como um presente da vida.
Que você chore, se for preciso, mas que suas lágrimas sejam lindas.
Que você ria, principalmente de si mesmo; alegria é fundamental!
Que você não tenha ódio em seu coração, pois isso empobrecerá sua canção.
Que você supere suas provas, com coragem e inteligência.
Que você abra seu coração para o amor, como a flor se abre para o sol.
Que você beije alguém amado como os raios solares beijam as flores.
Que você faça amor com luz nos olhos e gratidão pelo presente.
Que você não prenda quem quer ir embora.
Amor não é gaiola!
Que você se atreva ser você mesmo, mas, sem arrogância!
Que você jamais se esqueça de que há um Poder Maior em todas as coisas.
Que você ore, em espírito e verdade, sem medo de se abrir para o Céu.
Que você converse com o Eterno, de coração a coração, sem dramas.
Que você olhe para a lua cheia, extasiado, como uma criança.
Que você sinta o cheiro do café e se sinta cada vez mais vivo.
Que você tome um chá de olhos fechados e pense em algo bom.
Que você se recicle, se areje, para não criar teias de aranha em sua vida.
Que você tenha a idade que seu espírito lhe disser, sem medo de rugas.
Que você não envelheça sem amadurecer. Jamais deixe de rir de uma piada!
Que você sempre trate bem a sua criança interior; criança é vida!
Que você sempre desconfie quando a música não o encantar mais.

Que você perceba o perigo de ser tomado pela irritação descabida.
Que você não perca tempo com fofocas e nem se exaspere com tolices.
Que você saiba valorizar pessoas de energia limpa e toques legais.
Que você se atreva a andar com um sol na cara e um grande amor no peito.
Que você não se engane com as aparências; há muita gente boa neste mundo.
Que você não olhe raça, religião, sexo ou cultura; veja o Eterno em cada ser.
Que você jamais ache que perdeu algo ou alguém; o Todo está em tudo!
Que você veja luz nessas linhas; a mesma luz que está em seu coração.
Que você escute alguma canção querida e se sinta muito bem.
Que você seja feliz, mesmo que ninguém entenda.
Então, que sua luz silenciosa siga para abrir outras flores por esse mundão de Deus, como deve ser.

69. **O MAIOR TESOURO**

(Desconheço o autor)

Certa vez, um homem caminhava pela praia numa bela noite de luar.
Pensava desta forma:
Se tivesse um carro novo, seria feliz!
Se tivesse uma ótima casa, seria feliz!
Se tivesse um excelente trabalho, seria feliz!
Se tivesse um grande amor, seria feliz!
Nesta caminhada, tropeçou em uma sacolinha cheia de pedras.
Ele começou a jogar as pedrinhas uma a uma no mar cada vez que dizia:
Ah! Como seria feliz se tivesse...
No final da caminhada sobrou apenas uma pedrinha na sacolinha.
Decidiu guardá-la.
Ao chegar em casa percebeu que aquela pedrinha pequenina era um belíssimo diamante.
Imagine quantos diamantes ele jogou ao mar sem parar para pensar?
Assim são as pessoas.
Jogam fora seus preciosos tesouros por estarem sonhando e desejando o que não têm, sem dar valor aos tesouros que já possuem.
Se olhássemos ao redor, parando para observar, perceberíamos quão afortunados nós somos.
Muito perto de nós está a felicidade.
Cada pedrinha precisa ser avaliada.
Pode ser um diamante valioso.
Cada dia de nossa vida pode ser considerado um diamante precioso, valioso e insubstituível.
Depende de cada um aproveitá-lo ou lançá-lo ao mar do esquecimento para nunca mais recuperá-lo.

Onde você tem jogado suas pedrinhas?
Pode não ser tarde para voltar e encontrá-las.

70. A TRAVESSIA DO CAMINHO
(Susana Carizza)

Impossível atravessar a vida...
Sem que um trabalho saia mal feito, sem que uma amizade cause decepção, sem padecer com alguma doença.
Impossível atravessar a vida sem que um amor nos abandone, sem perder um ente querido, sem se enganar em um negócio.
Esse é o custo de viver.
O importante não é o que acontece, mas, como você reage.
Você cresce...
Quando não perde a esperança, nem diminui a vontade, nem perde a fé.
Quando aceita a realidade e tem orgulho de vivê-la.
Você cresce...
Quando aceita seu destino, e mesmo assim, tem garra para mudá-lo.
Quando aceita o que ficou para trás, construindo o que tem pela frente e planejando o que está por vir.
Cresce quando se supera, se valoriza e sabe dar frutos.
Cresce quando abre caminho, assimila experiências.
E semeia raízes.
Cresce quando se impõe metas sem se importar com comentários, nem julgamentos.
Cresce quando dá exemplos, sem se importar com o desdém, quando você cumpre com seu trabalho.
Cresce quando é forte de caráter, sustentado por sua formação, sensível por temperamento.
E humano por natureza!
Cresce quando enfrenta o inverno mesmo que perca as folhas.
Cresce quando colhe flores mesmo que tenham espinhos.
Cresce quando marca o caminho mesmo que se levante o pó.
Cresce quando é capaz de lidar com resíduos de ilusões.
Cresce quando é capaz de perfumar-se com flores.
E elevar-se por amor!
Cresce ajudando a seus semelhantes, conhecendo a si mesmo e dando à vida mais do que recebe.
E assim se cresce...

71. VOCÊ MERECE O MELHOR
(Desconheço o autor)

Haverá momentos em que você vai vacilar?
Haverá, claro! É natural.
Mas lembre-se: existe uma luz de puro amor e potencial que guia o seu estar aqui.
E quando você realiza um sonho, verá que até as pedras do caminho ajudaram na sua chegada.
Não há recompensa maior para Deus do que ver as suas conquistas realizadas.
A fonte divina de amor segura em sua mão para que a confiança se fortaleça.
E todos os dias sussurra em seu ouvido: você merece o melhor!

72. **CARPE DIEM**

(Desconheço o autor)

Carpe Diem é uma frase em latim de um poema de Horácio e é popularmente traduzida para: APROVEITE AS OPORTUNIDADES QUE A VIDA LHE OFERECE, NO MOMENTO EM QUE ELAS SE APRESENTAM!

Utiliza-se, também, como expressão para solicitar que se evite gastar o tempo com coisas inúteis ou como uma justificativa para o prazer imediato.

"Tu não procures, não é lícito saber, qual sorte a mim, qual a ti os deuses tenham dado e as cabalas babiloneses não investigues! Quão melhor é viver aquilo que será. Sejam muitos os invernos que Júpiter te atribuiu, ou seja, o último este que contra a rocha extenua o Tirreno! Sê sábia, filtra o vinho E encurta a esperança, pois a vida é breve! Enquanto falamos, terá fugido ávido o tempo. Colhe o instante, sem confiar no amanhã".

Os defensores do Carpe Diem defendem que o espírito da frase pode ser entendido como aproveitar as oportunidades que a vida lhe oferece, no momento em que elas se apresentam ou, ainda, aproveitar a vida e não ficar apenas pensando no futuro.
Outros, dizem que viver o hoje e não se preocupar com o amanhã é um estilo de vida largamente difundido pela mídia e atrelado aos valores do consumismo e materialismo como meios de obtenção do prazer.
Jovens são facilmente seduzidos pela ideologia por serem mais apegados à imagem. O dilema que se apresenta a todo indivíduo viver o hoje ou se preparar para o futuro?
É bipolar e sempre muito controverso, principalmente, se aplicado aos dias atuais onde a incerteza de estabilidade e segurança é uma constante na vida das pessoas.
Aos experientes a interpretação varia de acordo com a percepção da vida.

Um defensor pode argumentar que passei tantos anos da minha vida poupando e pensando no futuro para chegar até aqui e descobrir que não vivi nada. E os críticos se tivesse me poupado mais, economizado mais, não teria chegado a essa situação de miséria que me encontro.
A verdade é que Carpe Diem significa literalmente: Colha o seu dia. Simplesmente significa que esse dia é seu. Este dia foi feito pra você.
Como uma fruta que você gosta e está no ponto e diante de você!
Colha este dia e seja feliz. Absorva a alegria de ter este belo dia para viver.
Preocupe-se menos com o futuro. Viva o seu dia!
Experimente este novo dia! Faça alguma coisa boa neste dia de hoje!
Colha esta nova oportunidade de vida dada a você!

73. **DECEPÇÕES**
(Raul Teixeira)

Não somos poucos os que nos tornamos pessoas amargas, indiferentes ou frias, por causa de decepções que afirmamos ter sofrido aqui ou ali, envolvendo outras pessoas.
A decepção foi com o amigo a quem recorremos num momento de necessidade e não encontramos o apoio esperado.
Foi com o companheiro de trabalho que nos constituía modelo, parecia perfeito e o surpreendemos em um deslize.
Tais decepções devem nos remeter a exames melhores das situações.
Decepcionarmo-nos com pessoas que estão no Mundo, sofrendo as nossas mesmas carências e tormentos não é muito real.
Primeiro, porque elas não nos pediram para assinar contrato ou compromissos de infalibilidade para conosco.
Segundo, porque o simples fato de elas transitarem na Terra, ao nosso lado, é o suficiente para que não as coloquemos em lugares de especial destaque, pois todas têm seu ponto frágil e até mesmo seus pontos sombrios.
A nossa decepção, em realidade, é conosco mesmo, pois nos equivocamos em nossa avaliação, por precipitação ou por análise superficial.
Não menos errada a decepção que afirmamos ter com a própria religião, com a doutrina de fé cristã que está a espalhar, em toda parte, os ensinamentos deixados por Jesus Cristo para os seres de boa vontade.
O que acontece é que costumamos confundir as doutrinas que ensinam o bem, o nobre, o bom com os doutrinadores que, embora falem das virtudes que devemos perseguir, conduzem as próprias existências em oposição ao que pregam.
Como vemos, a decepção não é com as mensagens da Boa Nova, mas exatamente com os que conduzem a mensagem.

Nesse ponto não nos esqueçamos de fazer o que ensinou Jesus: comparar os frutos com as qualidades das árvores donde eles procedem, de modo a não nos deixarmos iludir.
Avaliemos, desta forma, as nossas queixas contra pessoas e situações e veremos que temos sido os grandes responsáveis pelas desilusões do caminho.
Nós mesmos é que criamos as ondas que nos decepcionam e magoam.
Cabe-nos amadurecer gradualmente nos estudos e na prática do bem, aprendendo a examinar cada coisa, cada situação, analisar a nós mesmos com atenção, a fim de crescermos para a grande luz, sem nos decepcionarmos com nada ou com ninguém.
Precisamos aprender a compreender cada indivíduo no nível em que se situa, não exigindo dele mais do que possa dar e apresentar, exatamente como não podemos pedir à roseira que produza violetas, que não tenha espinhos e que não despetale suas flores na violência dos ventos.
Para que avancemos em nossa caminhada evolutiva, imponhamo-nos uma conduta de maturidade, de indulgência e de benevolência para com os demais.
Disponhamo-nos a brilhar, sob a proteção de Deus, avançando sempre, não nos detendo na retaguarda a examinar mágoas e depressões, que se apresentam na estrada como pedras e obstáculos, calhaus e detritos.

74. O PEQUENO PRÍNCIPE
(Antoine de Saint-Exupéry)

O Amor é a única coisa que cresce à medida que se reparte.
O amor não consiste em olhar um para o outro, mas sim em olhar juntos para a mesma direção.
Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que fez tua rosa tão importante.
Não exijas de ninguém senão aquilo que realmente pode dar.
Em um mundo que se fez deserto, temos sede de encontrar companheiros.
Nunca estamos contentes onde estamos.
Será como a flor. Se tu amas uma flor que se acha numa estrela, é doce, de noite, olhar o céu. Todas as estrelas estão floridas.
Para enxergar claro, bastar mudar a direção do olhar.
Só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos.
Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas.
Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.
O amor verdadeiro não se consome, quanto mais dás, mais te ficas.
Só os caminhos invisíveis do amor libertam os homens.
O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá mais se tem.

Se alguém ama uma flor da qual só existe um exemplar em milhões de estrelas, isso basta para que seja feliz quando a contempla. Sois belas, mas vazias. Não se pode morrer por vós.
Minha rosa, sem dúvida um transeunte qualquer pensaria que se parece convosco. Ela sozinha é, porém, mais importante que vós todas, pois foi a ela que eu reguei. Foi a ela que pus a redoma.
Foi a ela que abriguei com o para-vento. Foi dela que eu matei as larvas.
Foi a ela que eu escutei queixar-se ou gabar-se, ou mesmo calar-se algumas vezes. É a minha rosa.

75. SERENIDADE E EQUILÍBRIO

(Desconheço o autor)

Como manter a serenidade e o equilíbrio, independentemente do vento que esteja soprando no momento.
Como avaliar com profundidade as circunstâncias da vida para tirarmos delas o máximo de benefício.
SOBRE O CORPO
Não peça que todas as doenças sejam eliminadas, pois, quando o corpo está a salvo de todas as doenças, a cobiça logo surge.
Quando a cobiça aparece, os preceitos são quebrados e o progresso se transforma em retrocesso.
SOBRE A GESTÃO DOS ASSUNTOS TERRENOS
Não peça que todas as tarefas sejam fáceis, pois, quando tudo é muito fácil, o orgulho logo brota na mente.
Quando o orgulho surge, a petulância e a mentira aparecem.
SOBRE O PENSAMENTO
Não peça que o raciocínio seja sempre desimpedido, pois, quando o pensamento não encontra obstáculos, rapidamente se torna febril e irregular.
Quando o pensar assume essas qualidades, surge a ilusão e passamos a acreditar que o falso é verdadeiro e o verdadeiro, falso.
SOBRE A PRÁTICA DA FÉ
Não peça que não haja provações, pois, quando alguém não é testado, seus votos não se fortalecem.
Quando os votos não são firmes, podemos facilmente ser levados a acreditar que foi alcançado o que ainda não alcançamos.
SOBRE O PLANEJAMENTO
Não peça que planejar seja sempre simples, pois, quando tal acontece, a vontade torna-se fraca e ineficaz.
Quando a vontade da pessoa é fraca e ineficaz, ela pode se convencer de que tem menos capacidade do que realmente tem.
SOBRE AS AMIZADES

Não peça que tudo seja sempre feito à sua maneira, pois, quando esse é o caso, logo perdemos a noção do que é certo e errado.
Quando essa noção é perdida, tendemos a acusar os outros por qualquer coisa que vá mal.
SOBRE AS PESSOAS
Não peça que os outros sempre acatem sua liderança, pois, quando isso acontece, a arrogância logo desponta. Quando alguém se torna arrogante, passa a destruir-se para satisfazer o seu ego.
SOBRE A MORALIDADE
Não peça para ser recompensado por seu comportamento moral, pois, quando isso acontece, tornamo-nos logo calculistas em relação a tudo o que fazemos.
Quando alguém se torna calculista, começa a ansiar por fama e boa reputação.
SOBRE OS LUCROS
Não peça por sempre obter parte dos lucros, pois, quando isso acontece, logo surgem a preguiça e a morosidade.
Quando alguém se torna preguiçoso e lerdo, logo se prejudica.
SOBRE AS FALSAS ACUSAÇÕES
Não tente se justificar ou explicar, pois isso apenas fortalece a ilusão da individualidade isolada.
Quando surge a ilusão da individualidade isolada, pensamentos de ira e vingança não demoram a se apresentar.
Aprendendo a pensar desta forma, será muito mais fácil conseguirmos nos concentrar no que estamos fazendo, e não no que iremos ganhar com isso.
O valor da vida atual, e de todas as futuras, é determinado por aquilo que estamos fazendo agora e não pelo que estamos ganhando agora.
Tudo o que nos acontece deve ser visto como uma oportunidade para o crescimento.

76. **OS VOTOS**

(Sérgio Jockymann)

Desejo primeiro que você ame e que amando, também seja amado.
E que se não for, seja breve em esquecer e que esquecendo, não guarde mágoa.
Desejo, pois, que não seja assim, mas, se for, saiba ser sem desesperar.
Desejo também que tenha amigos, que mesmo maus e inconsequentes, sejam corajosos e fiéis.
E que pelo menos num deles você possa confiar sem duvidar.
E porque a vida é assim, desejo ainda que você tenha inimigos.
Nem muitos, nem poucos, mas, na medida exata para que, algumas vezes, você se interpele a respeito de suas próprias certezas.

E que entre eles, haja pelo menos um que seja justo, para que você não se sinta demasiado seguro.
Desejo depois que você seja útil, mas não insubstituível.
E que nos maus momentos, quando não restar mais nada,
Essa utilidade seja suficiente para manter você de pé.
Desejo ainda que você seja tolerante,
Não com os que erram pouco, porque isso é fácil,
Mas com os que erram muito e irremediavelmente,
E que fazendo bom uso dessa tolerância,
Você sirva de exemplo aos outros.
Desejo que você, sendo jovem, não amadureça depressa demais, e que sendo maduro, não insista em rejuvenescer, e que sendo velho, não se dedique ao desespero.
Porque cada idade tem o seu prazer e a sua dor e é preciso deixar que eles escorram por entre nós.
Desejo por sinal que você seja triste, não o ano todo, mas apenas um dia.
Mas, que nesse dia descubra que o riso diário é bom, o riso habitual é insosso e o riso contínuo é insano.
Desejo que você descubra, com o máximo de urgência, acima e a respeito de tudo, que existem oprimidos, injustiçados e infelizes, e que estão à sua volta.
Desejo ainda que você afague um gato, alimente um cuco e ouça o joão-de-barro erguer triunfante o seu canto matinal.
Assim, você se sentirá bem por estar em sintonia com a natureza.
Desejo também que você plante uma semente por menor que seja, e acompanhe o seu crescimento, para que você saiba de quantas muitas vidas é feita uma árvore.
Desejo, outrossim, que você tenha dinheiro, porque é preciso ser prático.
E que pelo menos uma vez por ano coloque um pouco dele na sua frente e diga: Isso é meu, só para que fique bem claro quem é o dono de quem.
Desejo, também, que nenhum de seus amores morra por ele e por você, mas, que se morrer, você possa chorar sem se lamentar e sofrer sem se culpar.
Desejo por fim que você sendo homem, tenha uma boa mulher e que, sendo mulher, tenha um bom homem e que se amem hoje, amanhã e nos dias seguintes.
E quando estiverem exaustos e sorridentes, ainda haja amor para recomeçar.
E se tudo isso acontecer, não tenho mais nada a desejar!

77. DANÇA LENTA

(Desconheço o autor)

É tão fácil perder de vista o que é importante!

Dança Lenta...
Alguma vez você já observou crianças num carrossel? Ou ouviu a chuva batendo no chão?
Alguma vez já seguiu o voo errático de uma borboleta?
Ou fixou o olhar no sol no crepúsculo?
É melhor você diminuir o passo. Não dance tão depressa, o tempo é curto, a música vai acabar.
Você corre através de cada dia voando?
Quando você pergunta Como vai? Você escuta a resposta?
Quando o dia finda, você fica deitado na cama, com os próximos afazeres rolando por sua cabeça?
É melhor você diminuir o passo. Não dance tão depressa, o tempo é curto, a música vai acabar.
Você disse alguma vez a uma criança: Vamos deixar para fazer isto amanhã?
E na sua pressa, não viu a tristeza dela?
Perdeu contato, deixou uma boa amizade morrer porque você nunca tinha tempo para ligar e dizer: oi?
É melhor você diminuir o passo. Não dance tão depressa, o tempo é curto, a música vai acabar...
Quando você corre tão depressa para chegar a algum lugar, você perde metade da satisfação de chegar lá.
Quando você se preocupa e se apressa em seu dia todo, é como se fosse um presente que não foi aberto, um presente jogado fora!
A vida não é uma corrida...
Leve-a mais devagar...
Ouça a música...
Antes que a canção ACABE!

78. DIREÇÃO DO SOL
(Paulo Roberto Gaefke)

Tome a tua vida em tuas mãos, e não entregue a direção dela a ninguém.
Por mais que te amem, por mais que desejem, o teu bem, só você é capaz de sentir o que realmente sente, e aquilo que você passa de impressão para os outros, nem sempre corresponde ao que vai na sua alma.
Quantas vezes você já sorriu para disfarçar uma lágrima teimosa?
Quantas vezes quis gritar e sufocou o pranto?
Quantas vezes quis sair correndo de algum lugar e ficou por educação, respeito ou medo?
Quantas vezes desejou apenas um beijo, e ficou com a boca seca esperando o que não veio?
Quantas vezes tudo o que você desejou era apenas um abraço, um consolo, uma palavra amiga e só recebeu ingratidão?

Quantos passos foram necessários para chegar até onde você chegou?
Quantos sabem dar o valor que você realmente merece?
Criticar é fácil, mas usar o seu sapato ninguém quer, vestir as suas dores ninguém quer, saber dos seus problemas, só se for por curiosidade, por isso, não entregue a sua vida nas mãos de ninguém, nada de acreditar que sem essa ou aquela pessoa, você não vai viver...
Vai viver sim, o mundo continua girando, e se você deixar, pode te trazer algo muito melhor.
Pegue a direção da sua vida e aponte rumo ao Sul, lá onde a placa diz 'caminho do sol', bem na curva da felicidade, que te espera sem pressa, para viver com amor e intensidade, a paz, a harmonia e a felicidade.

79. E POR FALAR EM VIDA

(Desconheço o autor)

Quem crer em mim terá a vida. Jesus Cristo
Em tudo, na vida, a perfeição é finalmente atingida, não quando nada mais existe para acrescentar, mas quando não há mais nada para retirar. Antoine de Saint-Exupéry
Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida e viver com paixão, perder com classe e viver com ousadia, pois o triunfo pertence a quem mais se atreve. E a vida é muito para ser insignificante. Charles Chaplin
Alguns têm títulos de doutores, mas são reprodutores de conhecimento, repetem o que estudaram, falam o que os outros produziram. Precisamos de poetas da vida nos recônditos da sociedade. Precisamos surpreender as pessoas e ajudá-las a mudar os alicerces da sua história. Augusto Cury.
A vida é uma pedra de amolar: desgasta-nos ou afia-nos, conforme o metal de que somos feitos. George Bernard Shaw
Ter problemas na vida é inevitável; ser derrotado por eles é opcional. Roger Crawford
A vida é uma grande universidade, mas pouco ensina a quem não sabe ser aluno. Augusto Cury
Teoricamente, sabemos que a terra gira, mas nós não percebemos; o solo que pisamos não parece mexer-se, e vivemos tranquilos; o mesmo acontece com o tempo de nossa vida. Marcel Proust
Os primeiros quarenta anos de vida dão-nos o texto; os trinta seguintes, o comentário. Arthur Schopenhauer
O coração é o relógio da vida. Quem não o consulta, anda naturalmente fora do tempo. Machado de Assis
A vida é o filme que você vê através dos seus próprios olhos. Faz pouca diferença o que está acontecendo. É como você percebe que conta. Denis Waitley

Quando eu ouço alguém suspirar: 'A vida é dura', eu sempre sou tentado a perguntar: Comparada a quê? Sydney J. Harris
As coisas mais importantes na vida não são coisas. Anthony J. D'Angelo
A vida se tornaria insuportável, se não nos proporcionasse mudanças. Joseph Murphy
O mais importante da vida não é a situação em que estamos, mas a direção para a qual nos movemos. Oliver Wendell Holmes
Amas a vida? Não dissipes, nesse caso, o tempo, pois é de tempo que a vida é feita. Benjamin Franklin
Uma vida sem causa é uma vida sem efeito. Barbarela
A vida é uma missão. Qualquer outra definição de vida desorienta aqueles que a aceitam. Religião, ciência, filosofia, embora ainda discordem em muitos pontos, concordam em que toda existência tem um objetivo. Mazzini
A sua vida e o seu mundo mudam quando você muda. Roberto Shinyashiki
Não podemos fazer muito sobre a extensão de nossa vida, mas podemos fazer muito sobre a largura e a profundidade dela. Evan Esar

80. **CARTA DE DESPEDIDA**

(Gabriel José Garcia Márquez)

Se por um instante, Deus se esquecesse de que sou uma marionete de trapo e me oferecesse mais um pouco de vida, não diria tudo o que penso, mas pensaria tudo o que digo.
Daria valor às coisas, não pelo que valem, mas pelo que significam.
Dormiria pouco, sonharia mais, porque entendo que por cada minuto que fechamos os olhos perdemos sessenta segundos de luz.
Andaria quando os outros param, acordaria quando os outros dormem. Ouviria quando os outros falam e como desfrutaria um bom gelado de chocolate!
Se Deus me oferecesse um pouco de vida, vestir-me-ia de forma simples, deixando a descoberto não apenas o meu corpo, mas também a minha alma.
Meu Deus, se eu tivesse um coração, escreveria o meu ódio sobre o gelo e esperava que nascesse o sol.
Pintaria com um sonho de Van Gogh sobre as estrelas de um poema de Benedetti e uma canção de Serrat seria a serenata que eu ofereceria à Lua!
Regaria as rosas com as minhas lágrimas para sentir a dor dos seus espinhos e o beijo encarnado das suas pétalas.
Meu Deus, se eu tivesse um pouco de vida, não deixaria passar um só instante sem dizer às pessoas de quem gosto que gosto delas.
Convenceria cada mulher ou homem que é o meu favorito e viveria apaixonado pelo amor.

Aos homens provar-lhes-ia como estão equivocados ao pensar que deixam de se apaixonar quando envelhecem, sem saberem que envelhecem quando deixam de se apaixonar!
A uma criança, dar-lhe-ia asas, mas teria de aprender a voar sozinha.
Aos velhos ensinar-lhes-ia que a morte não chega com a velhice, mas com o esquecimento.
Aprendi que um homem só tem direito a olhar outro de cima para baixo quando vai ajudá-lo a levantar-se.
Tantas foram as coisas que aprendi com vocês, os homens!
Aprendi que todo o mundo quer viver em cima da montanha, sem saber que a verdadeira felicidade está em subir a encosta.
Aprendi que, quando um recém-nascido aperta, com a sua pequena mão, pela primeira vez, o dedo de seu pai, o tem agarrado para sempre.
São tantas as coisas que pude aprender com vocês, mas não me irão servir realmente de muito, porque, quando me guardarem dentro dessa maleta, infelizmente estarei a morrer...

81. O SÁBIO
(Lao Tse)

Aquele que conhece os outros é SÁBIO.
Aquele que conhece a si mesmo é ILUMINADO.
Aquele que vence os outros é FORTE.
Aquele que vence a si mesmo é PODEROSO.
Aquele que conhece a alegria é RICO.
Aquele que conserva o seu caminho tem VONTADE.
Seja humilde, e permanecerás INTEGRO.
Curva-te, e permanecerás ERETO.
Esvazia-te, e permanecerás REPLETO.
Gasta-te, e permanecerás NOVO.
O sábio não se exibe, e por isso BRILHA.
Ele não se faz notar, e por isso é NOTADO.
Ele não se elogia, e por isso tem MÉRITO.
E, porque não está competindo, ninguém no mundo pode competir com ele.

82. LIVROS E HOMENS
(Desconheço o autor)

O Universo é uma imensa livraria.
A Terra é apenas uma de suas estantes.
Somos os livros colocados nela.

Da mesma maneira que as pessoas compram livros, apenas pela beleza da capa, sem pesquisarem o índice e conteúdo do mesmo, muitas pessoas avaliam os outros pela aparência externa, pela capa física, sem considerarem a parte interna.
Outras procuram livros com títulos bombásticos, sensacionalistas histórias de terror ou romances profundos.
Também é assim com as pessoas: há aquelas que buscam sensacionalismos baratos, dramas alheios ou apenas um romance.
Somos homens-livros lendo uns aos outros.
Podemos ficar só na capa ou aprofundarmos nossa leitura até as páginas vivas do coração.
A capa pode ser interessante, mas é no conteúdo que brilha a essência do texto.
O corpo pode ter uma bela plástica, mas é o espírito que dá brilho aos olhos.
Também podemos ler nas páginas experientes da vida muitos textos de sabedoria.
Depende do que estamos buscando na estante.
Podemos ver em cada homem-livro um texto-espírito impresso nas linhas do corpo.
Deus colocou sua assinatura divina ali, nas páginas do coração, mas só quem lê o interior descobre isso.
Só quem vence a ilusão da capa e mergulha nas páginas da vida íntima de alguém, descobre seu real valor, humano e espiritual.
Que todos nós possamos ser bons leitores conscientes.
Que nas páginas de nossos corações, possamos ler uma história de amor profundo.
Que em nossos espíritos possamos ler uma história imortal.
E que, sendo homens-livros, nós possamos ser leitura interessante e criativa nas várias estantes da 'Livraria-Universo'.
A capa amassa e as folhas podem rasgar. .
Mas, ninguém amassa ou rasga as ideias e sentimentos de uma consciência imortal.
O que não foi bem escrito em uma vida, poderá ser bem escrito mais à frente, em uma próxima existência ou além...
Mas, com toda certeza, será publicado pela editora da vida, na estante terrestre ou em qualquer outra estante por aí.
SEJA MUITO FELIZ!

83. **ETERNO**
(Desconheço o autor)

Eterno, é tudo aquilo que dura uma fração de segundo, mas com tamanha intensidade, que se petrifica, e nenhuma força jamais o resgata!
Fácil é ouvir a música que toca. Difícil é ouvir a sua consciência, acenando o tempo todo, mostrando nossas escolhas erradas.
Fácil é ditar regras. Difícil é segui-las. Ter a noção exata de nossas próprias vidas, ao invés de ter noção das vidas dos outros.
Fácil é perguntar o que deseja saber. Difícil é estar preparado para escutar esta resposta, ou querer entender a resposta.
Fácil é chorar ou sorrir quando der vontade. Difícil é sorrir com vontade de chorar ou chorar de rir, de alegria.
Fácil é dar um beijo. Difícil é entregar a alma, sinceramente, por inteiro.
Fácil é sair com várias pessoas ao longo da vida. Difícil é entender que pouquíssimas delas vão te aceitar como você é e te fazer feliz por inteiro.
Fácil é ocupar um lugar na caderneta telefônica. Difícil é ocupar o coração de alguém. Saber que se é realmente amado.
Fácil é sonhar todas as noites. Difícil é lutar por um sonho.
Fácil é mentir aos quatro ventos o que tentamos camuflar. Difícil é mentir para o nosso coração.
Fácil é ver o que queremos enxergar. Difícil é saber que nos iludimos com o que achávamos ter visto. Admitir que nos deixamos levar, mais uma vez, isso é difícil. Fácil é dizer 'oi' ou 'como vai'. Difícil é dizer adeus, principalmente quando somos culpados pela partida de alguém de nossas vidas.
Fácil é abraçar, apertar as mãos, beijar de olhos fechados. Difícil é sentir a energia que é transmitida. Aquela que toma conta do corpo como uma corrente elétrica quando tocamos a pessoa certa.
Fácil é querer ser amado. Difícil é amar completamente só. Amar de verdade, sem ter medo de viver, sem ter medo do depois. Amar e se entregar. E aprender a dar valor somente a quem te ama.
Falar é completamente fácil, quando se tem palavras em mente que expressem sua opinião. Difícil é expressar por gestos e atitudes o que realmente queremos dizer, o quanto queremos dizer, antes que a pessoa se vá.
Fácil é julgar pessoas que estão sendo expostas pelas circunstâncias. Difícil é encontrar e refletir sobre os seus erros, ou tentar fazer diferente algo que já fez muito errado. Fácil é ser colega, fazer companhia a alguém, dizer o que ele deseja ouvir. Difícil é ser amigo para todas as horas e dizer sempre a verdade quando for preciso. E com confiança no que diz.
Fácil é analisar a situação alheia e poder aconselhar sobre esta situação. Difícil é vivenciar esta situação e saber o que fazer. Ou ter coragem pra fazer.

Fácil é demonstrar raiva e impaciência quando algo o deixa irritado. Difícil é expressar o seu amor a alguém que realmente te conhece, te respeita e te entende.
E é assim que perdemos pessoas especiais.

84. O BAILE DA VIDA

(Desconheço o autor)

Os anos passam.
As lembranças são eternas, a saudade permanente e nossos olhos em busca de cenas de tempos vividos.
Os anos passam.
Vivemos lições de vida, aprendemos a vasculhar nas nossas recordações do coração e a acariciar lindos momentos que se foram para não mais voltar.
Os anos passam.
Crescemos na alma, mas sempre seremos frágeis no amor.
Os anos passam.
Muitos virão ou quem sabe, nossa estada nesta vida seja curta nada sabemos do amanhã, nem quando vamos.
Os anos continuam a desfilar na passarela do aprendizado e nós protagonistas da vida, enfrentamos os momentos que nos fazem infelizes e nos deliciamos com os felizes!
Resumimos que a vida é um grande baile em que almas se encontram, se esbarram, se unem e se separam.
Cada qual bailando nos conflitos, nas esperanças e nas suavidades de momentos de amor.
De todos os anos que se foram, concluo que viver é ser cada qual, em sua essência adquirida, com todas as adversidades, com as lágrimas derramadas, ainda assim, a alegria de viver é o maior presente embrulhado em papéis de brilhos de momentos.
Relembrar é viver um pouco mais.
Viva a sua vida, pois ela é curta.
Valorize e ame a você mesmo, pois ninguém mais que você, te conhece. E não se esqueça.
Ninguém lembrará o que fez de bem, mas, todos lembrarão dos seus erros.

85. O SEGREDO DO SUCESSO

(Desconheço o autor)

Em certa esquina por onde passavam muitas pessoas, um mendigo sentava-se na calçada e ao lado colocava uma placa com os dizeres: Vejam como sou feliz! Sou um homem próspero, sei que sou bonito, sou muito importante,

tenho uma bela residência, vivo confortavelmente, sou um sucesso, sou saudável e bem humorado.
Alguns passantes o olhavam intrigados, outros o achavam doido e outros até lhe davam dinheiro.
Todos os dias, antes de dormir, ele contava o dinheiro e notava que a cada dia a quantia era maior.
Numa bela manhã, um importante e arrojado executivo, que já o observava há algum tempo, aproximou-se e lhe disse: Você é muito criativo! Não gostaria de colaborar numa campanha da empresa?
Vamos lá. Só tenho a ganhar! Respondeu o mendigo.
Após um caprichado banho e, com roupas novas, foi levado para a empresa.
Daí para frente sua vida foi uma sequencia de sucessos e, a certo tempo, ele tornou-se um dos sócios majoritários.
Numa entrevista coletiva à imprensa, esclareceu como conseguira sair da mendicância para tão alta posição.
Contou ele: Bem, houve época em que eu costumava me sentar nas calçadas com uma placa ao lado, que dizia: Sou um nada neste mundo! Ninguém me ajuda! Não tenho onde morar! Sou um homem fracassado e maltratado pela vida! Não consigo um mísero emprego que me renda alguns trocados! Mal consigo sobreviver! As coisas iam de mal a pior quando, certa noite, achei um livro e nele atentei para um trecho que dizia:
Tudo que você fala a seu respeito vai se reforçando. Por pior que esteja a sua vida, diga que tudo vai bem Por mais que você não goste de sua aparência, afirme-se bonito. Por mais pobre que seja você, diga a si mesmo e aos outros que você é próspero. Aquilo me tocou profundamente e, como nada tinha a perder, decidi trocar os dizeres da placa para: Vejam como sou feliz! Sou um homem próspero, sei que sou bonito, sou muito importante, tenho uma bela residência, vivo confortavelmente, sou um sucesso, sou saudável e bem humorado E, a partir desse dia, tudo começou a mudar, a vida me trouxe a pessoa certa para tudo que eu precisava, até que cheguei onde estou hoje. Tive apenas que entender o Poder das Palavras.
O Universo sempre apoiará tudo o que dissermos, escrevermos ou pensarmos a nosso respeito e isso acabará se manifestando, em nossa vida como realidade.
Enquanto afirmarmos que tudo vai mal, que nossa aparência é horrível, que nossos bens materiais são ínfimos, a tendência é que as coisas fiquem piores ainda, pois o Universo as reforçará.
Ele materializa em nossa vida todas as nossas crenças.
Uma repórter, ironicamente, questionou: O senhor está querendo dizer que algumas palavras escritas numa simples placa modificaram a sua vida?
Respondeu o homem, cheio de bom humor: Claro que não, minha ingênua amiga! Primeiro eu tive que acreditar nelas!

86. O CÍRCULO DO ÓDIO
(Desconheço o autor)

O dono de uma empresa gritou com o administrador, porque estava aborrecido naquele momento.
O administrador chegou em casa e gritou com sua esposa, acusando-a de gastar muito, ao vê-la com um vestido novo.
A esposa gritou com a empregada porque ela quebrou um prato.
A empregada deu um pontapé no cachorro porque ele a fez tropeçar.
O cachorro saiu correndo e mordeu uma senhora que passava pela alameda, porque ela estava em frente à porta de saída.
Essa senhora foi ao hospital para vacinar-se contra a raiva e gritou com o médico, porque doeu quando ele aplicou a vacina.
O jovem médico chegou em sua casa e gritou com a sua mãe, porque a comida não era de seu agrado.
A mãe acariciou seus cabelos dizendo-lhe: Filho querido, amanhã farei tua comida favorita.
Tu trabalhas muito, estás cansado e necessitas de uma boa noite de sono. Vou trocar as roupas de tua cama por outras bem limpas e perfumadas, para que descanses com tranquilidade. Amanhã te sentirás melhor.
Em seguida lhe abençoou e saiu do aposento, deixando-o sozinho com seus pensamentos.
Neste momento, interrompeu-se o CÍRCULO DO ÓDIO, porque chocou-se com a TOLERÂNCIA, o PERDÃO e o AMOR.
Se entraste em um CÍRCULO DE ÓDIO, lembra-te que com tolerância, e disposição ao perdão e, sobretudo, com amor, podes rompê-lo.
Por favor, passa esta mensagem a outras pessoas. Não há nenhuma recompensa por enviá-la ou castigo por não fazê-lo.
Mas, quem sabe, alguém que a receba possa colocá-la em prática.
E isso deixaria o mundo com menos violência!

87. OS DOMINGOS PRECISAM DE FERIADOS
(Rabino Nilton Bonder)

Feriados: dia de respeito e atenção a si e à vida.
Toda sexta-feira à noite começa o Shabat para a tradição judaica.
Shabat é o conceito que propõe descanso ao final do ciclo semanal de produção, inspirado no descanso divino, no sétimo dia da Criação.
Muito além de uma proposta trabalhista, entendemos a pausa como fundamental para a saúde de tudo o que é vivo.
A noite é pausa, o inverno é pausa, mesmo a morte é pausa. Onde não há pausa, a vida lentamente se extingue.

Para um mundo no qual funcionar 24 horas por dia parece não ser suficiente, onde o meio ambiente e a terra imploram por uma folga, onde nós mesmos não suportamos mais a falta de tempo, descansar se torna uma necessidade do planeta.
Hoje, o tempo de 'pausa' é preenchido por diversão e alienação.
Lazer não é feito de descanso, mas de ocupações 'para não nos ocuparmos.
A própria palavra entretenimento indica o desejo de não parar.
E a incapacidade de parar é uma forma de depressão.
O mundo está deprimido e a indústria do entretenimento cresce nessas condições.
Nossas cidades se parecem cada vez mais com a Disneylândia.
Longas filas para aproveitar experiências pouco interativas.
Fim de dia com gosto de vazio. Um divertido que não é nem bom nem ruim.
Dia pronto para ser esquecido, não fossem as fotos e a memória de uma expectativa frustrada que ninguém revela para não dar o gostinho ao próximo.
Entramos no milênio num mundo que é um grande shopping.
A Internet e a televisão não dormem.
Não há mais insônia solitária; solitário é quem dorme.
As bolsas do Ocidente e do Oriente se revezam fazendo do ganhar e perder, das informações e dos rumores, atividade incessante.
A CNN inventou um tempo linear que só pode parar no fim.
Mas as paradas estão por toda a caminhada e por todo o processo.
Sem acostamento, a vida parece fluir mais rápida e eficiente, mas ao custo fóbico de uma paisagem que passa.
O futuro é tão rápido que se confunde com o presente.
As montanhas estão com olheiras, os rios precisam de um bom banho, as cidades de uma cochilada, o mar de umas férias, o domingo de um feriado.
Nossos namorados querem 'ficar', trocando o ''ser' pelo 'estar'.
Saímos da escravidão do século XIX para o leasing do século XXI. Um dia seremos nossos?
Quem tem tempo não é sério, quem não tem tempo é importante. Nunca fizemos tanto e realizamos tão pouco.
Nunca tantos fizeram tanto por tão poucos.
Parar não é interromper. Muitas vezes continuar é que é uma interrupção.
O dia de não trabalhar não é o dia de se distrair: literalmente, ficar desatento; é um dia de atenção, - de ser atencioso consigo e com sua vida.
A pergunta que as pessoas se fazem no descanso é: O que vamos fazer hoje? Já marcada pela ansiedade.
E sonhamos com uma longevidade de 120 anos, quando não sabemos o que fazer numa tarde de Domingo.

Quem ganha tempo, por definição, perde. Quem mata tempo, fere-se mortalmente.
É este o grande 'radical livre' que envelhece nossa alegria – sonho de fazer do tempo uma mercadoria.
Em tempos de novo milênio, vamos resgatar coisas que são milenares.
A pausa é que traz a surpresa e não o que vem depois.
A pausa é que dá sentido à caminhada.
A prática espiritual deste milênio será viver as pausas.
Não haverá maior sábio do que aquele que souber quando algo terminou e quando algo vai começar.
Afinal, por que o Criador descansou? Talvez porque, mais difícil do que iniciar um processo do nada, seja dá-lo como concluído.

88. **PARA SER FELIZ**

(Augusto Cury)

Vivemos num universo cheio de mistérios. Há bilhões de galáxias com inúmeros segredos. Por exemplo, há um buraco negro no centro da Via láctea, a nossa galáxia, do tamanho de um grão de areia que engole planetas e estrelas inteiras. Dá arrepios só de pensar nisso.
Mas qual é o maior mistério do universo?
A vida humana é o maior mistério da existência.
Só não se encanta com ela quem nunca a explorou.
Todavia, se compararmos a personalidade humana com uma grande casa, a maioria não conhece nem mesmo a sala de visitas do seu próprio ser.
Até onde você se conhece?
Muitos adultos só detectam que são infelizes e ansiosos quando perdem as pessoas que mais amam.
E a situação dos jovens? É pior.
Geralmente, eles só reconhecem que são frustrados quando olham para trás e veem seus mais belos sonhos destruídos.
Dos miseráveis aos abastados, dos incultos aos intelectuais, todos querem ser felizes.
Mas para muitos ser feliz é uma miragem no deserto.
Muito se fala, mas pouco se conhece sobre o que é a felicidade.
Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações.
É ser alegre, mesmo se vier a chorar.
É viver intensamente, mesmo no leito de um hospital.
É nunca deixar de sonhar, mesmo se tiver pesadelos.
É dialogar consigo mesmo, ainda que a solidão o cerque.
É ser sempre jovem, mesmo se os cabelos embranquecerem.
É contar histórias para os filhos, mesmo se o tempo for escasso.
É amar os pais, mesmo se eles não o compreenderem.

É agradecer muito, mesmo se as coisas derem errado.
É transformar os erros em lições de vida.
Ser feliz é sentir o sabor da água, a brisa no rosto, o cheiro da terra molhada.
É extrair das pequenas coisas grandes emoções.
É encontrar todos os dias motivos para sorrir, mesmo se não existirem grandes fatos. É rir de suas próprias tolices.
É não desistir de quem se ama, mesmo se houver decepções.
É ter amigos para repartir as lágrimas e dividir as alegrias.
É ser um amigo do dia e um amante do sono.
É agradecer a Deus pelo espetáculo da vida.
Quem conquista uma vida feliz? Será que são as pessoas mais ricas do mundo, os políticos mais poderosos e os intelectuais mais brilhantes?
Não! São os que alcançam qualidade de vida no palco de sua alma. Os que se libertam do cárcere do medo.
Os que superam a ansiedade vencem o mau humor, transcendem os seus traumas.
São os que aprendem a velejar nas águas da emoção.
Nunca tivemos um avanço tão grande na tecnologia, mas o homem nunca experimentou tantos transtornos psíquicos.
Nunca tivemos tantos meios para nos propiciar conforto, os veículos, o telefone, a geladeira, mas o homem nunca se sentiu tão desconfortável em sua mente.
Nunca tivemos tantos meios para nos dar prazer: a TV, a Internet, o cinema, mas o homem nunca foi tão triste.
A sociedade moderna se tornou uma fábrica de estresse.
E você vive nesse mundo maluco. O que fazer?
Mudar de planeta não é possível! Viver como ermitão isolado do mundo não adiantará, pois levaremos nossos problemas aonde formos.
Refugiar-se no álcool e nas drogas, como muitos jovens fazem só expande a miséria e destrói a vida. Se esconder como muitos adultos, atrás da conta bancária e do status social e fingir que nada está acontecendo, é fugir da realidade.
Vivemos num mundo complicado. Mas não tente fugir dele. É nele que devemos nos realizar, ser felizes e saudáveis.
A luz só é bela quando acesa na escuridão.
Certa vez uma pessoa dormia mal porque morava num porão escuro. Ela sonhava em colocar uma lâmpada no ambiente. Depois de muito trabalhar, contratou um eletricista e colocou a tão desejada lâmpada. Antes de acendê-la, pensou: Agora finalmente vou dormir tranquilo. Ao acendê-la, uma surpresa. Perdeu o sono. Por quê?
Porque a luz expôs uma realidade que ela não via: sujeira, insetos, aranhas.
Só descansou depois de uma bela faxina. Infelizmente, alguns preferem o escuro!

Tenha coragem para acender a luz no seu porão e fazer uma faxina na sua vida.
Se sua história se transformou numa rotina repleta de tédio, se lhe faltam prazer, sabor e encanto pela vida, é porque você não tem gastado tempo contemplando o belo. Desperte!
Ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções.
Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.
Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver a vida, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.
Ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser.
Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma.
É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.
Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um não.
É ter segurança para receber uma crítica mesmo que injusta.
É beijar os filhos, curtir os pais e ter momentos poéticos com os amigos, mesmo que eles o magoem.
Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar eu errei. É ter ousadia para dizer me perdoe. É ter sensibilidade para expressar eu preciso de você. É ter capacidade de dizer eu te amo.
Ser feliz não é ter uma vida perfeita. Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para esculpir a serenidade. Usar a dor para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.
Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo.
Só você pode evitar que ela vá à falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você.
A vida é uma grande escola, mas pouco ensina para quem não sabe ser um aluno.
É ser um eterno aprendiz.
Não adianta dizer: De hoje em diante serei alegre e motivado. Não seja herói. Mude seu estilo de vida. Tenha a mente de um executivo e um coração alegre de um palhaço.
A vida é tão breve. Felizes os que usam a cabeça para pensar e não para sofrer.
QUE VOCÊ SEJA ALEGRE, mesmo quando vier a chorar.

QUE VOCE SEJA SEMPRE JOVEM, mesmo quando o tempo passar.
QUE VOCÊ TENHA ESPERANÇA, mesmo quando o sol não nascer.
QUE VOCÊ AME SEUS ÍNTIMOS, mesmo quando sofrer frustrações.
QUE VOCÊ JAMAIS DEIXE DE SONHAR, mesmo quando vier a fracassar.
ISSO É SER FELIZ.
SEJA SEMPRE APAIXONADO PELA VIDA.
E descubra que você é um SER HUMANO ESPECIAL.

89. A GRANDE ESCOLA DA VIDA
(Letícia Thompson)

Quão maravilhosa é essa grande escola da vida! Sem as quatro paredes, somos alunos e mestres.
Aprendemos na infância que viver é descobrir e aprendemos na velhice que ainda temos muito para aprender.
Aprendemos na adolescência dolorosamente com os muros do não que toda liberdade tem o seu preço.
Aprendemos com a morte que a vida é valiosa e com as flores que a vida aqui não é eterna.
Aprendemos quando negamos e quando nos negam. Quando estamos felizes ou quando o mundo desaba sobre nossa cabeça.
Aprendemos que somos fortes e que ser humilde não é aceitar a dor de cabeça baixa como uma fatalidade do destino, mas tirar dela todas as lições para um recomeço ainda melhor.
As alegrias nos ensinam que a vida vale a pena e as tristezas que os momentos felizes são tão preciosos quanto a água em momentos de sede.
As guerras nos ensinam o valor da paz, a fome o valor do pouco, as catástrofes o da solidariedade, as diferenças o da compreensão e da tolerância.
A solidão nos ensina a inestimável graça de se ter alguém do lado e as multidões que de vez em quando faz bem se estar consigo mesmo.
É quando perdemos que valorizamos o que temos.
Foi através do Calvário que Deus nos ensinou o amor e o valor do perdão.
Foi com suor e sangue que nos mostrou que não há um fim se o homem ainda crê que existe uma saída e que a vida, por mais dolorosa que seja, é apenas uma ponte entre o agora e a eternidade.
Quem crê nisso vive e viverá.

90. PRINCÍPIO DO VAZIO
(Joseph Newton)

Tens o hábito de juntar objetos inúteis acreditando que um dia (não sabes quando) vais necessitar deles?
Tens o hábito de juntar dinheiro sem gastá-lo, pois imaginas que ele poderá faltar no futuro?
Tens o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outras coisas que já não usas há muito tempo?
E dentro de ti?Tens o hábito de guardar raivas, ressentimentos, tristezas, medos e outros sentimentos negativos?
Não faças isso!
Vai contra a tua prosperidade!
É preciso deixar um espaço, um vazio para que novas coisas cheguem à tua vida.
É preciso se desfazer do inútil que há em ti e em tua vida para que a prosperidade possa acontecer.
A força deste vazio é que atrairá e absorverá tudo o que desejas.
Se acumulares objetos e sentimentos velhos e inúteis não terás espaço para novas oportunidades.
Os bens necessitam circular. Limpe as gavetas, os armários, o depósito, a garagem, a mente.
Doe tudo aquilo que já não usas.
A atitude de guardar um monte de coisas inúteis só acorrenta a tua vida.
Não são só os objetos guardados que paralisam a tua vida.
Eis o significado da atitude de guardar: quando se guarda, se considera a possibilidade de falta, de carência.
Acredita-se que, amanhã, poderá faltar e que não haverá maneira de suprir as necessidades.
Com esse pensamento, estás enviando duas mensagens ao teu cérebro e à tua vida: A de que não confias no amanhã; E que o novo e o melhor NÃO são para ti.
Por isso te alegras guardando coisas velhas e inúteis!
Até o que já perdeu a cor e o brilho.
Deixa entrar o novo em tua casa.
E dentro de ti. Por isso, depois de ler esta mensagem, não a guardes. Faça-a circular, para que a prosperidade e a paz cheguem a ti.

91. **QUANDO ME AMEI DE VERDADE**
(Charles Chaplin)

Quando me amei de verdade, compreendi que em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa, no momento exato.
E, então, pude relaxar. Hoje sei que isso tem nome - autoestima.

Quando me amei de verdade, pude perceber que a minha angústia, meu sofrimento emocional, não passa de um sinal de que estou indo contra as minhas verdades. Hoje sei que isso é autenticidade.
Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento. Hoje chamo isso de amadurecimento.
Quando me amei de verdade, comecei a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo. Hoje sei que o nome disso é respeito.
Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável - pessoas, tarefas, tudo e qualquer coisa que me pusesse para baixo. De início, minha razão chamou essa atitude de egoísmo. Hoje sei que se chama amor-próprio.
Quando me amei de verdade, deixei de temer meu tempo livre e desisti de fazer grandes planos, abandonei os projetos megalômanos de futuro. Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo. Hoje sei que isso é simplicidade.
Quando me amei de verdade, desisti de querer ter sempre razão e, com isso, errei muito menos vezes. Descobri a humildade.
Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro.
Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece. Hoje vivo um dia de cada vez. Isso é plenitude.
Quando me amei de verdade, percebi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas, quando eu a coloco a serviço do meu coração, ela se torna uma grande e valiosa aliada. Isso é s saber viver!

Não devemos ter medo dos confrontos. Até os planetas se chocam e do caos nascem as estrelas. Que a sua vida seja um constante aprendizado.

92. **QUASE ACREDITEI**

(Desconheço o autor)

Quase acreditei que não era nada, ao me tratarem como nada.
Quase acreditei que não seria capaz,quando não me chamavam, por acharem que eu não era capaz.
Quase acreditei que não sabia, quando não me perguntavam por acharem que eu não sabia.
Quase acreditei ser diferente entre tantos iguais, entre tantos capazes e sabidos, entre tantos que eram chamados e escolhidos.
Quase acreditei estar de fora, quando me deixavam de fora porque, que falta fazia?

E de quase acreditar, adoeci; busquei ajuda com doutores, mestres, magos e querubins.
Procurei a cura em toda parte e ela estava tão perto de mim.
Ensinaram-me a olhar para dentro de mim mesmo e perceber que sou exatamente como os iguais que me faziam diferente.
E acreditei profundamente em mim.
E tenho como dívida com a vida fazer com que cada ser humano se perceba, se ame, se admire de si mesmo, como verdadeira fonte de riqueza.
Foi assim que cresci: acreditando que sou exatamente do tamanho de cada ser humano.
E, por acreditar, perdi o medo de dizer, de falar, de participar e até de cometer enganos.
E se errar? Paciência, continuo vivendo, e por isso aprendendo.
Porque errar é humano!

93. **TALVEZ**
(Aristóteles Onassis)

Talvez eu venha a envelhecer rápido demais. Mas, lutarei para que cada dia tenha valido a pena.
Talvez eu sofra inúmeras desilusões no decorrer de minha vida. Mas, farei que elas percam a importância diante dos gestos de amor que encontrei.
Talvez eu não tenha forças para realizar todos os meus ideais. Mas, jamais irei me considerar um derrotado.
Talvez em algum instante eu sofra uma terrível queda. Mas, não ficarei por muito tempo olhando para o chão.
Talvez um dia o sol deixe de brilhar. Mas, então irei me banhar na chuva.
Talvez um dia eu sofra alguma injustiça. Mas, jamais irei assumir o papel de vítima.
Talvez eu tenha que enfrentar alguns inimigos. Mas, terei humildade para aceitar as mãos que se estenderão em minha direção.
Talvez numa dessas noites frias, eu derrame muitas lágrimas. Mas, não terei vergonha por esse gesto.
Talvez eu seja enganado inúmeras vezes. Mas, não deixarei de acreditar que em algum lugar alguém merece a minha confiança.
Talvez com o tempo eu perceba que cometi grandes erros. Mas, não desistirei de continuar trilhando meu caminho.
Talvez com o decorrer dos anos eu perca grandes amizades. Mas, irei aprender que aqueles que realmente são meus verdadeiros amigos nunca estarão perdidos.
Talvez algumas pessoas queiram o meu mal. Mas, irei continuar plantando a semente da fraternidade por onde passar.

Talvez eu fique triste ao concluir que não consigo seguir o ritmo da música. Mas, então, farei que a música siga o compasso dos meus passos.
Talvez eu nunca consiga enxergar um arco-íris. Mas, aprenderei a desenhar um, nem que seja dentro do meu coração.
Talvez hoje eu me sinta fraco. Mas, amanhã irei recomeçar, nem que seja de uma maneira diferente.
Talvez eu não aprenda todas as lições necessárias. Mas, terei a consciência que os verdadeiros ensinamentos já estão gravados em minha alma.
Talvez eu me deprima por não ser capaz de saber a letra daquela música. Mas, ficarei feliz com as outras capacidades que possuo.
Talvez a vontade de abandonar tudo torne-se a minha companheira. Mas, ao invés de fugir, irei correr atrás do que almejo.
Talvez eu não tenha motivos para grandes comemorações. Mas, não deixarei de me alegrar com as pequenas conquistas.
Talvez eu não seja exatamente quem gostaria de ser. Mas, passarei a admirar quem sou.
Porque no final saberei que, mesmo com incontáveis dúvidas, eu sou capaz de construir uma vida melhor.
E se ainda não me convenci disso, é porque como diz aquele ditado: ainda não chegou o fim.
Porque no final não haverá nenhum 'talvez', e sim a certeza e que a minha vida valeu a pena e eu fiz o melhor que podia.

94. URGENTE

(Desconheço o autor)

URGENTE
É uma palavra com que convivemos dia a dia em nossa vida agitada, e da qual perdemos todo o significado real de prioridade.
URGENTE
É a maneira pequena de viver neste mundo, porque no dia em que partimos deixamos pendentes as coisas que verdadeiramente foram URGENTES.
URGENTE
É que você pare um momento na sua agitada vida e se pergunte: Que significado tem tudo isso que faço?
URGENTE
É que você seja mais humano e mais irmão.
URGENTE
É que saiba valorizar o tempo que se tem com uma criança.
URGENTE
É que veja o nascer do sol, sinta seu calor e agradeça a Deus por tão grandioso presente.
URGENTE

É que olhe a sua família, seus filhos, sua esposa e a todos que lhe rodeiam e valorize tão grandioso tesouro.
URGENTE
É que diga às pessoas que lhe são caras o quanto as ama.
URGENTE
É que você saiba que é filho de Deus, e se dê conta, de que Ele lhe ama e quer lhe ver sorrindo, feliz e cheio de vida!
URGENTE
É que você não deixe a vida passar como um sopro e que quando estiver velho, não olhe para trás como quem quer voltar e percebe que já não há tempo, porque tudo que fez foi URGENTE, que foi um grande empresário, que encheu sua agenda de urgências, compromissos e projetos.
Mas, se esqueceu de VIVER.

95. VIAGEM DE TREM

(Desconheço o autor)

Um dia desses, li um livro que comparava a vida a uma viagem de trem. Uma comparação extremamente interessante, quando bem interpretada. Interessante, porque nossa vida é como uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, de pequenos acidentes pelo caminho, de surpresas agradáveis com alguns embarques e de tristezas com os desembarques.
Quando nascemos, ao embarcarmos nesse trem, encontramos duas pessoas que, acreditamos que farão conosco a viagem até o fim: nossos pais. Não é verdade. Infelizmente, em alguma estação, eles desembarcam, deixando-nos órfãos de seus carinho, proteção, amor e afeto.
Mas, isso não impede que, durante a viagem, embarquem pessoas interessantes que virão ser especiais para nós: nossos irmãos, amigos e amores.
Muitas pessoas tomam esse trem a passeio. Outras fazem a viagem experimentando somente tristezas. E no trem há, também, outras que passam de vagão em vagão, prontas para ajudar quem precisa.
Muitos descem e deixam saudades eternas. Outros tantos viajam no trem de tal forma que, quando desocupam seus assentos, ninguém sequer percebe.
Curioso é considerar que alguns passageiros que nos são tão caros acomodam-se em vagões diferentes do nosso. Isso nos obriga a fazer essa viagem separados deles. Mas, isso não nos impede de, com grande dificuldade, atravessarmos nosso vagão e chegarmos até eles.
O difícil é aceitarmos que não podemos sentar ao seu lado, pois outra pessoa estará ocupando esse lugar.
Essa viagem é assim: cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, embarques e desembarques. Sabemos que esse trem jamais volta.

Façamos essa viagem da melhor maneira possível, tentando manter um bom relacionamento com todos procurando, em cada um, o que ele tem de melhor, lembrando sempre que, em algum momento do trajeto, poderão fraquejar,
e, provavelmente, precisaremos entender isso. Nós mesmos fraquejamos algumas vezes. E, certamente, alguém nos entenderá.
O grande mistério é que não sabemos em qual parada desceremos. E fico pensando: quando eu descer desse trem sentirei saudades? Sim.
Deixar meus filhos viajando sozinhos será muito triste. Separar-me dos amigos que nele fiz, do amor da minha vida, será para mim dolorido.
Mas, me agarro na esperança de que, em algum momento, estarei na estação principal, e terei a emoção de vê-los chegar com sua bagagem, que não tinham quando embarcaram.
E o que me deixará feliz é saber que, de alguma forma, eu colaborei para que essa bagagem tenha crescido e se tornado valiosa.
Agora, nesse momento, o trem diminui sua velocidade para que embarquem e desembarquem pessoas. Minha expectativa aumenta, à medida que o trem vai diminuindo sua velocidade. Quem entrará? Quem sairá?
Eu gostaria que você pensasse no desembarque do trem, não só como a representação da morte, mas, também, como o término de uma história, de algo que duas ou mais pessoas construíram e que, por um motivo ínfimo, deixaram desmoronar.
Fico feliz em perceber que certas pessoas como nós, têm a capacidade de reconstruir para recomeçar. Isso é sinal de garra e de luta, é saber viver, é tirar o melhor de todos os passageiros.
Agradeço muito por você fazer parte da minha viagem, e por mais que nossos assentos não estejam lado a lado, com certeza, o vagão é o mesmo.

96. **EU TEMIA**

(Desconheço o autor)

Eu tinha medo de ficar sozinho, até que aprendi a gostar de mim mesmo.
Temia fracassar, mas, percebi que só fracasso se desistir.
Eu tinha medo do que as pessoas pudessem pensar de mim, até que eu percebi que o que conta realmente é o que eu penso de mim mesmo.
Eu temia ser rejeitado, até que percebi que devo ter fé em mim mesmo.
Eu tinha medo da dor, até que percebi que o sofrimento só me ajuda a crescer.
Eu temia a verdade, até descobrir a feiura da mentira.
Eu temia a morte, até que aprendi que a morte não o fim, mas, um começo.
Eu temia o ódio, até que aprendia que o ódio é apenas ignorância.
Eu temia o ridículo, até que aprendi a rir de mim mesmo.

Eu temia ficar velho, até que compreendi que ganho sabedoria a cada dia.
Temia ser ferido nos meus sentimentos. Eu tinha medo até o último, até que aprendi que ninguém consegue me ferir sem minha permissão.
Temia a escuridão, até que entendi a beleza da luz de uma estrela.
Temia mudanças, até que percebi as mudanças por que tem que passar uma bela borboleta antes de poder voar.
Vamos enfrentar cada obstáculo à medida que apareçam em nossas vidas com coragem e confiança.
E não se esqueça que, no final, haverá sempre uma esperança a mais.
Vivamos nossa vida sem temor.

97. A ALMA DO MUNDO
(Chico Xavier)

Quando você conseguir superar graves problemas de relacionamentos, não se detenha na lembrança dos momentos difíceis, mas na alegria de haver atravessado mais essa prova em sua vida.
Quando sair de um longo tratamento de saúde, não pense no sofrimento que foi necessário enfrentar, mas na benção de Deus que permitiu a cura.
Leve na sua memória, para o resto da vida, as coisas boas que surgiram nas dificuldades.
Elas serão uma prova de sua capacidade, e lhe darão confiança diante de qualquer obstáculo.
Uns queriam um emprego melhor; outros, só um emprego.
Uns queriam uma refeição mais farta; outros, só uma refeição.
Uns queriam uma vida mais amena; outros, apenas viver.
Uns queriam pais mais esclarecidos; outros, ter pais.
Uns queriam ter olhos claros; outros, enxergar.
Uns queriam ter voz bonita; outros, falar.
Uns queriam silêncio; outros, ouvir.
Uns queriam sapato novo; outros, ter pés.
Uns queriam um carro; outros, andar.
Uns queriam o supérfluo; outros, apenas o necessário.
Há dois tipos de sabedoria: a inferior e a superior.
A sabedoria inferior é dada pelo quanto uma pessoa sabe e a superior é dada pelo quanto ela tem consciência de que não sabe.
Tenha a sabedoria superior. Seja um eterno aprendiz na escola da vida.
A sabedoria superior tolera, a inferior julga; a superior alivia, a inferior culpa; a superior perdoa, a inferior condena. Tem coisas que o coração só fala para quem sabe escutar!

98. AS QUATRO LEIS DA ESPIRITUALIDADE
(Desconheço o autor)

1 - A pessoa que vem é a pessoa certa.
Significa que ninguém está em nossa vida por acaso. Todas as pessoas ao nosso redor estão interagindo conosco. Há sempre algo que nos faz aprender e avançar em cada situação.

2 - Aconteceu a única coisa que poderia ter acontecido.
Nada, nada, absolutamente nada do que acontece em nossas vidas poderia ter sido de outra forma. Mesmo o menor detalhe. Não há nenhum 'se eu tivesse feito tal coisa', 'aconteceu que um outro'. O que aconteceu foi tudo o que poderia ter acontecido, e foi para aprendermos alguma lição e seguirmos em frente. Todas e cada uma das situações que acontecem em nossas vidas são perfeitas.

3 - Toda vez que você iniciar é o momento certo.
Tudo começa na hora certa: nem antes, nem depois. Quando estamos prontos para iniciar algo novo em nossas vidas, é o momento em que as coisas acontecem.

4 - Quando algo termina, acaba realmente.
Simplesmente assim. Se algo acabou em nossas vidas foi para a nossa evolução, por isso, é melhor seguirmos em frente e nos enriquecermos com cada experiência.

Se um dia você tiver que escolher entre o mundo e o amor, lembre-se: Se escolher o mundo ficará sem amor, mas se você escolher o amor, com ele conquistará o mundo. Albert Einstein

99. MENSAGEM DE CHICO XAVIER
(Chico Xavier)

O Cristo não pediu muita coisa, não exigiu que as pessoas escalassem o Everest ou fizessem grandes sacrifícios. Ele só pediu que nos amássemos uns aos outros.
Nenhuma atividade no bem é insignificante. As mais altas árvores são oriundas de minúsculas sementes. A repercussão da prática do bem é inimaginável. Para servir a Deus, ninguém necessita sair do seu próprio lugar ou reivindicar condições diferentes daquelas que possui.
Os espíritos amigos sempre mostram disposição de nos auxiliar, mas é preciso que, pelo menos, lhes ofereçamos uma base. Muitos ficam na expectativa do socorro do Alto, mas não querem nada com o esforço de renovação; querem que os espíritos se intrometam na sua vida e resolvam seus problemas.

Ora, nem Jesus Cristo, quando veio à Terra, se propôs a resolver o problema particular de alguém. Ele se limitou a nos ensinar o caminho, que necessitamos palmilhar por nós mesmos.
Nunca quis mudar a religião de alguém, porque, positivamente, não acredito que a religião A seja melhor que a religião B. Nas origens de toda religião cristã está o pensamento de Nosso Senhor Jesus Cristo, quem seguir o Evangelho. Se Allan Kardec tivesse escrito que fora do Espiritismo não há salvação, eu teria ido por outro caminho. Graças a Deus ele escreveu fora da Caridade, ou seja, fora do amor não há salvação.
Devemos orar pelos políticos, pelos administradores da vida pública. A tentação do poder é muito grande. Eu não gostaria de estar no lugar de nenhum deles. A omissão de quem pode e não auxilia o povo, é comparável a um crime que se pratica contra a comunidade inteira. Tenho visto muitos espíritos dos que foram homens públicos na Terra em lastimável situação na vida Espiritual.
O desespero é uma doença. E um povo desesperado, lesado por dificuldades enormes, pode enlouquecer, como qualquer indivíduo. Ele pode perder o seu próprio discernimento. Isso é lamentável, mas pode-se dizer que tudo decorre da ausência de educação, principalmente de formação religiosa.
Sem Deus no coração, as futuras gerações colocarão em risco a vida no planeta. Por maior seja o avanço tecnológico da humanidade, impossível que o homem viva em paz sem que a ideia de Deus o inspire em suas decisões.
Devemos fazer tudo para evitar uma guerra, que viria sem dúvida, ser um atraso na marcha progressiva da humanidade. Quando surge uma guerra de proporções maiores, quase tudo se desmantela e, praticamente, tem que ser reiniciado.
Gente há que desencarna imaginando que as portas do mundo Espiritual irão se lhes escancarar. Ledo engano! Ninguém quer saber o que fomos, o que possuíamos, que cargo ocupávamos no mundo; o que conta é a luz que cada um já tenha conseguido fazer brilhar em si mesmo.
Existem pessoas que se sentem ofendidas, magoadas por qualquer coisa: à mais leve contrariedade, se sentem humilhadas. Ora, nós não viemos a este mundo para nos banhar em águas de rosas. Somos espíritos altamente endividados - dentro de nós o passado ainda fala mais alto. Não podemos ser tão suscetíveis assim.
Agradeço todas as dificuldades que enfrentei; não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas nos auxiliam muito. Emmanuel sempre me ensinou assim: Chico, se as críticas dirigidas a você são verdadeiras, não reclame; se não são, não ligue para elas.
Graças a Deus, não me lembro de ter revidado a menor ofensa das inúmeras que sofri, certamente objetivando, todas elas, o meu aprendizado, e não me

recordo de que tenha, conscientemente, magoado a quem quer que fosse. Emmanuel sempre me disse: Chico, quando você não tiver uma palavra que auxilie, procure não abrir a boca.

Sabemos que precisamos de certos recursos, mas o Senhor não nos ensinou a pedir o pão, mais dois carros, mais um avião. Não precisamos de tanta coisa para colocar tanta carga em cima de nós. Podemos ser chamados hoje à vida Espiritual. Tudo que criamos para nós, de que não temos necessidade, se transforma em angústia, em depressão.

A doença é uma espécie de escoadouro de nossas imperfeições; inconscientemente, o espírito quer jogar para fora o que lhe seja estranho ao próprio psiquismo. Na realidade, toda doença no corpo é processo de cura para a alma.

Abençoemos aqueles que se preocupam conosco, que nos amam, que nos atendem as necessidades. Valorizemos o amigo que nos socorre, que se interessa por nós, que nos escreve, que nos telefona para saber como estamos indo. A amizade é uma dádiva de Deus. Mais tarde, haveremos de sentir falta daqueles que não nos deixam experimentar solidão!

A caridade é um exercício espiritual. Quem pratica o bem, coloca em movimento as forças da alma. Quando os espíritos nos recomendam, com insistência a prática da caridade, eles estão nos orientando no sentido de nossa própria evolução; não se trata apenas de uma indicação ética, mas de profundo significado filosófico.

Tudo o que pudermos fazer no bem, não devemos adiar. Carecemos somar esforços, criando, digamos, uma energia dinâmica que se anteponha às forças do mal. Ninguém tem o direito de se omitir. Uma das mais belas lições que tenho aprendido com o sofrimento: Não julgar, definitivamente não julgar a quem quer que seja.

O exemplo é uma força que repercute, de maneira imediata, longe ou perto de nós. Não podemos nos responsabilizar pelo que os outros fazem de suas vidas; cada qual é livre para fazer o que quer de si mesmo, mas não podemos negar que nossas atitudes inspiram atitudes, seja no bem quanto no mal.

Sempre recebi os elogios como incentivos dos amigos para que eu venha a ser o que tenho consciência de que ainda não sou. Fico triste quando alguém me ofende, mas, com certeza, eu ficaria mais triste se fosse eu o ofensor. Magoar alguém é terrível!

A gente deve lutar contra o comodismo e a ociosidade; caso contrário, vamos retornar ao mundo Espiritual com enorme sensação de vazio. Dizem que eu tenho feito muito, mas, para mim, não fiz um décimo do que deveria ter feito. A questão mais aflitiva para o espírito no Além é a consciência do tempo perdido.

Confesso a vocês que não vi o tempo correr. Por mais longa que nos pareça, a existência na Terra é uma experiência muito curta. A única coisa que

espero depois da minha desencarnação é a possibilidade de poder continuar trabalhando.
Devemos aceitar a chegada da chamada morte, assim como o dia aceita a chegada da noite – tendo confiança que, em breve, de novo há de raiar o Sol.
Tudo tem seu apogeu e seu declínio. É natural que seja assim; todavia, quando tudo parece convergir para o que supomos o nada, eis que a vida ressurge, triunfante e bela! Novas folhas, novas flores, na indefinida bênção do recomeço!

100. **DE CAMINHO EM CAMINHO**
(Chico Xavier)

Segue fazendo o bem. Provavelmente não te faltarão espinhos e pedras. Pedras, no entanto,servem nas construções e espinhos lembram rosas. Não percas a oportunidade de auxiliar.
Se alguém te lança entraves à marcha, não te vincules à ideia do mal. Reflete na Bondade de Deus e caminha.
Não acuses a ninguém. Compadece-te e age amparando. Quem te pareça no erro, unicamente haverá estragado em si mesmo o sonho de amor e aperfeiçoamento com que nasceu.
Não gastes tempo medindo obstáculos ou lastimando ocorrências infelizes.
Ouve as frases do bem que te induzem à frente e esquece tudo aquilo que se te representa por apelo à desistência ou desânimo.
Alguns dos minutos das horas de que disponhas, investidos no reconforto aos irmãos emparedados no sofrimento, ser-te-ão contados por créditos de alegria e de paz.
Sê a coragem dos que esmorecem e a consolação dos que perdem a esperança.
Onde encontres a presença da sombra, acende a luz da renovação.
Quando alguém te fale em tribulações do presente, destaca as possibilidades do futuro.
Aos irmãos que te exponham prejuízos de agora, aponta as vantagens que virão.
Estende a própria alma na dádiva que fizeres. Faz, mas não faças com a intenção de te engrandecer.
De tudo quanto ouças e vejas, fales ou faças, prevalece tão somente o amor que puseres nas próprias manifestações.
Se percebes a vizinhança da tempestade, não te esqueças de que acima das nuvens reina o céu azul. E se te reconheces, dentro da noite, conserva a segurança de tua fé, recordando sempre de que o amanhã trará um novo alvorecer.

101. **LEIS UNIVERSAIS**
(Rich Work)

Existem Leis que nos regem independentemente de termos consciência delas!
São leis segundo as quais criamos e manifestamos nossa realidade.
Lei da Atração Magnética:
Atraímos a nós o que desejamos. Atraímos, também, o que consideramos indesejável (se nos concentrarmos nisso).
Se nos concentrarmos em doença, manifestaremos mais doença.
Se nos concentrarmos em pobreza, manifestaremos mais pobreza.
Se nos concentrarmos na falta de amor em nossas vidas, manifestaremos apenas mais carência.
É impossível criar amor quando nos concentramos no medo.
É impossível criar prosperidade quando nos concentramos na pobreza.
Trata-se da lei da atração magnética.
Lei da Manifestação Criativa:
Concentre-se intencionalmente no que deseja!
Evite se concentrar no que considera indesejável em sua vida.
Se você estiver em um ambiente onde pessoas estão entretidas numa conversa sobre algo que considera indesejável em sua vida, educadamente se desculpe e vá embora.
Permanecer nessa energia negativa apenas atrairá mais dela para sua vida.
Lei da Permissão:
A lei mais difícil de todas.
Ponha seus pensamentos na consciência universal fortalecidos pelo desejo.
Então, retire-se e permita que o universo os manifeste para você.
Se você tiver esperança, não estará permitindo.
Se tiver expectativa, não estará permitindo.
Quanto mais esperar, quanto mais esperança tiver, mais tentará manipular ou controlar, então mais atrapalhará e retardará a manifestação de seus desejos.
A lei da permissão
Significa simplesmente isso: PERMITIR!
Lembre-se, tudo na criação é energia.
Todo pensamento por você pensado apresenta uma frequência.
Cada sílaba, cada palavra ou forma de pensamento que você invoque tem seus próprios conjuntos de frequências que ressoam por todo seu universo.
Quando se concentra no medo, frequências de raiva, depressão e caos são as mensagens recebidas por seu universo.
Quando você se concentra no amor, as frequências de alegria, harmonia e paz ressoam por todo seu universo.

Quem trilha o caminho do autoconhecimento está sempre se transformando e já não fica no tédio de sempre repetir as mesmas (falhas e) experiências! Ricardo Chioro

102. **APRENDI**
(Desconheço o autor)

Aprendi...
Que ninguém é perfeito enquanto não se apaixona.
Aprendi...
Que a vida é dura, mas eu sou mais que ela!
Aprendi que...
As oportunidades nunca se perdem; aquelas que desperdiças, alguém as aproveita!
Aprendi que...
Quando te importas com rancores e amarguras a felicidade vai para outra parte.
Aprendi que...
Devemos sempre dar palavras boas. Porque amanhã nunca se sabe as que temos que ouvir.
Aprendi que...
Um sorriso é uma maneira econômica de melhorar teu aspecto.
Aprendi que...
Não posso escolher como me sinto... Mas posso sempre fazer alguma coisa.
Aprendi que...
Quando o teu filho, recém-nascido, segura o teu dedo na sua mão tenta prendê-lo para toda a vida!
Aprendi que...
Todos, todos querem viver no topo da montanha... Mas toda a felicidade está durante a subida.
Aprendi que...
Temos que aproveitar da viagem e não apenas pensar na chegada.
Aprendi que...
O melhor é dar conselhos só em duas circunstâncias - quando são pedidos e quando deles depende a vida.
Aprendi que...
Quanto menos tempo se desperdiça, mais coisas posso fazer.

103. **PARA SER HUMANO**
(Chérie Carter Scott)

Quando nascemos, não ganhamos um manual do proprietário ou mapa para estudarmos!

As diretrizes a seguir, ajudam você a ter uma melhor compreensão de tudo,
Para que você tenha mais qualidade de vida.
Você recebeu um corpo para se manifestar na vida.
Você pode gostar dele ou odiá-lo, mas é a única coisa que certamente você manterá até o fim desta experiência de vida.
É certo que aprenderá lições. Você está matriculado em uma escola informal, em tempo integral, chamada VIDA NO PLANETA TERRA!
Cada pessoa que cruzar o seu caminho, pode ser considerada seu Professor Universal, pelas lições de vida que aprenderá.
Não há erros, apenas lições.
O crescimento é um processo de experimentação.
Os fracassos são tanto parte do processo de ensino quanto os êxitos.
As lições são repetidas até que sejam aprendidas.
São apresentadas a você de várias formas, até que você as aprenda!
Se aprendeu, pode seguir para a próxima lição.
Se você não aprende lições fáceis, elas tornam-se mais duras.
Problemas externos são um reflexo preciso de seu estado interno.
Quando você clareia as obstruções interiores, seu mundo exterior muda.
A dor é o meio pelo qual os professores universais conseguem a sua atenção.
Você saberá que aprendeu uma lição, quando suas ações mudarem.
A sabedoria vem com a prática.
Um pouco de algo é melhor do que muito de nada.
Não existe lugar melhor do que o AQUI.
Quando seu desejo LÁ tornar-se um AQUI, você simplesmente obterá um outro LÁ para desejar, que outra vez parecerá melhor que o AQUI e AGORA.
Os outros são apenas espelhos de você mesmo.
Você não pode amar nem pode odiar algo sobre os outros a menos que isso reflita em algo que você ama ou odeia em si mesmo.
Sua vida pertence a você. A vida fornece a tela; faça você a pintura.
Tome conta de sua vida, ou outra pessoa o fará. Você sempre receberá o que você quer, ou o que teme.
Seu subconsciente legitimamente determinará que energias, experiências e pessoas você atrairá!
Portanto, o único meio infalível para saber o que você quer ou teme é ver o que você tem.
Nesta escola não existem vítimas.
Todos são estudantes das Leis Universais.
Não há certo ou errado, mas sim, consequências.
Moralizar não ajuda.
Julgar só o prenderá a padrões.
Procure fazer o melhor de si.
Suas respostas estão dentro de você.

Quando somos crianças, necessitamos de direção de outros.
Quando amadurecemos, precisamos aprender a confiar em nossos corações, onde as Leis do Espírito Santo estão escritas.
Você sabe mais do que ouviu, leu ou lhe contaram.
Tudo o que você necessita fazer é olhar, escutar e confiar.
Você provavelmente esquecerá tudo isso.
Mas, se memorizou a lição, você poderá lembrar-se, a qualquer momento que desejar e precisar.

104. **ETERNIDADE**

(Desconheço o autor)

De mim só ficará aquilo que aqui eu fizer.
O que eu tenho não me pertence, embora faça parte de mim.
Tudo o que sou me foi um dia emprestado pelo Criador para que eu possa dividir com aqueles que entram na minha vida.
Ninguém cruza nossos caminhos por acaso e nós não entramos na vida de alguém sem nenhuma razão.
Há muito o que dar e o que receber; há muito o que APRENDER com experiências BOAS ou NEGATIVAS.
É isso...
Tente ver as coisas negativas que acontecem com você como algo que aconteceu por uma razão precisa.
E não se lamente pelo ocorrido; além de não servir de nada reclamar, isto vai te vendar os olhos para continuar seu caminho.
Quando não conseguimos tirar da cabeça que alguém nos feriu, estamos somente reavivando a ferida, tornando-a muitas vezes bem maior do que era no início e transformando-a em mágoa.
Nem sempre as pessoas nos ferem voluntariamente. Muitas vezes somos nós que nos sentimos feridos e a pessoa nem mesmo percebeu.
E nos sentimos decepcionados porque aquela pessoa não correspondeu às nossas expectativas!
E sabemos lá quais eram as suas expectativas?
E nos decepcionamos e decepcionamos.
Mas, claro, é bem mais fácil pensar nas coisas que nos atingem. Quando alguém te disser que te magoou sem intenção, acredite nela!
Vai te fazer bem! Assim, talvez, ela poderá entender quando você, sinceramente disser que foi 'sem querer', 'não acontecerá mais'.
Dê de você mesmo tudo que puder!
Sabe, quando você se for, a única coisa que vai deixar é a lembrança do que fez aqui.
SEJA BOM (como as flores), tente dar sempre o primeiro passo, nunca negue uma ajuda ao seu alcance.

PERDOE E DOE SEMPRE DE SI MESMO.
Seja uma BÊNÇÃO!
DEUS não vem em pessoa para abençoar.
ELE usa os que estão aqui, dispostos a cumprir essa missão.
Seja usado (a) por ELE.
Todos nós podemos ser ANJOS.
A ETERNIDADE está nas mãos de todos nós.
VIVA de maneira que quando você se for, MUITO DE VOCÊ ainda fique, naqueles que tiveram A BOA VENTURA DE TE ENCONTRAR.
E jamais haverá o esquecimento!
Seja Feliz... e espalhe Felicidade!
POR ONDE QUER QUE ANDE, DEIXE MARCAS DE SAUDADE!

105. **MINHAS FILOSOFIAS FAVORITAS**
(Desconheço o autor)

Um homem com um relógio sabe que horas são. Um homem com dois relógios nunca tem certeza
Não olhe onde você caiu, mas onde você escorregou.
Olhe a vida através do para-brisa e não pelo retrovisor.
As pessoas podem duvidar do que você fala, mas acreditam no que você faz.
Seja gentil com as pessoas enquanto estiver melhorando de vida, porque precisará delas se cair morro abaixo.
Nunca explique. Seus amigos não precisam de suas explicações e seus inimigos não acreditam nelas.
Quando quiser se vingar, cave duas sepulturas. Uma para você mesmo.
O tempo que você perdeu se divertindo, não foi perdido.
Coragem não é ausência de medo, mas a capacidade de reagir a ele.
Você crescerá, independente da altura do seu pai.
A melhor forma de predizer seu futuro é criá-lo

106. **MEU CAMINHO, MINHA ORAÇÃO**
(Irineu Fernandes)

Que eu possa caminhar através dos meus pensamentos e das minhas ações, sabendo que este é apenas o meu caminho e que cada um tem o seu.
Que eu navegue solitário nas inquietudes das minhas frustrações e insatisfações para não contaminar os que me cercam.
Que eu não crie tempestades devido a um simples problema ou devido a um problema simples.
Que eu saiba que uma palavra basta para afastar uma amizade, mas que eu também entenda que se isso ocorrer é porque nunca houve amizade...

Que os reflexos das minhas ações ilumine minha alma e arraste as pessoas que me querem bem e as que não me querem também...
Que a natureza seja por mim respeitada com a consciência de saber que é o único caminho para se ter futuro.
Que nada atrapalhe o meu caminho, para que eu possa vencer os meus próprios obstáculos.
Que o meu raio de Luz não ofusque o brilho das pessoas que convivo, mas que sirva de guia para ajudar a iluminar os seus caminhos...
Que a força do meu trabalho possa ser envolvente e que esse envolvimento arraste os descrentes.
Que eu aprenda sempre a calar quando não é para falar e que aprenda mais ainda a ouvir quando não devo falar.
Que ao avistar um arco íris eu saiba que o seu tesouro é a sua beleza e que a minha riqueza é o meu lar.
Que eu saiba que Deus existe e que Ele me guia no caminho que o meu pensamento trilha.
Que os amigos que encontro pelo meu caminho eu não os desaponte para não quebrar a confiança da sua amizade.
Que eu tenha coerência para exigir os meus direitos e, se porventura eles prejudicarem alguém que eu seja justo com as minhas ações.
Que eu tenha disposição para cuidar do meu corpo, ele é minha morada e que meu espírito seja consequência dele.
Que eu entenda as pessoas que dizem ter fé e louvam a Deus, mas que não conseguem ceder seu lugar para um semelhante.
Que eu faça com que os meus dias passem, mas que nunca fique esperando que apenas passem.
Que eu saiba que se eu tentar poderá não dar certo, mas se eu querer não há como não dar.
Que os amigos virtuais que tenho se sintam tão amigos quanto os pessoais que conheço.
Que Deus me permita ficar vermelho por errar, mas que nunca me deixe viver amarelo por não tentar.
Que na escalada curta da minha vida não me permita perder tempo com longas intrigas.
Que Deus esteja do meu lado, mas que não olhe só para mim, para não observar todas as minhas falhas.
Que Deus me permita ser seu amigo virtual para que essa oração possa chegar até ELE. AMÉM

107. **TRIBUTO À MADRE TEREZA**

(Frases de Madre Tereza)

Acredito que o mundo hoje está de ponta cabeça e sofre muito porque existe tão pouco amor no lar e na vida familiar. Não temos tempo para nossas crianças, não temos tempo para darmos uns aos outros, não temos tempo para apreciarmos uns aos outros.
O amor começa em casa; o amor habita nos lares e é por isso que existe tanto sofrimento e tanta infelicidade no mundo. Todos, hoje em dia, parecem estar com tanta pressa, ansiosos por grandes desenvolvimentos e grandes riquezas e assim por diante, de modo que as crianças não tem tempo para os pais. Os pais tem pouco tempo para darem uns aos outros, e no próprio lar começa a destruição da paz do mundo.
Sobre a Pobreza:
Eu vejo Deus em cada ser humano. Quando limpo as feridas do leproso, sinto que estou cuidando do próprio Senhor. Não é uma experiência maravilhosa?
Quando vejo o desperdício, sinto raiva dentro de mim. Eu não aprovo eu mesma sentir raiva. Mas, é algo que não se pode evitar de se sentir após vermos a Etiópia.
A mais terrível pobreza é a solidão e o sentimento de não ser amado.
A maior doença hoje não é a lepra ou a tuberculose, é antes o sentimento de não ser desejado.
No mundo existe mais fome de amor e de apreciação do que de pão.
Às vezes pensamos que a pobreza é apenas fome, nudez e desabrigo. A pobreza de não ser desejado, não ser amado e não ser cuidado é a maior pobreza. É preciso começar em nossos lares o remédio para esse tipo de pobreza.
Sobre a Guerra:
Nunca estive numa guerra antes, mas já vi fome e morte. Pergunto a mim mesma, 'O que ele sente quando fazem isso?' Eu não compreendo. Eles são filhos de Deus. Porque fazem isso? Não compreendo.
Por favor, escolham o caminho da paz. Num curto período pode haver vencedores e perdedores nessa guerra que abominamos. Mas jamais poderá, nem nunca será justificada a dor e perda de vidas que suas armas causarão.
Sobre o Aborto:
O aborto é o assassinato no ventre. Uma criança é um presente de Deus. Se não a quiser, dê-a para mim.
A maior destruição da paz é o aborto, pois se uma mãe pode matar sua própria criança, o que impede de eu matar a você e de você me matar? Não há nada que impeça.
É uma pobreza decidir que uma criança deve morrer para que você possa viver como deseja.
Sobre o Trabalho da sua Vida:
Nós mesmos sentimos que o que fazemos é uma gota no oceano. Mas o oceano seria menor se essa gota faltasse.

Outro dia sonhei que estava nos portões do Paraíso. E São Pedro disse, 'Volte para a Terra. Não existem favelas aqui.
O milagre não é realizarmos esse trabalho, mas que sejamos felizes fazendo-o.
Sobre o Amor:
Se você julga as pessoas, não tem tempo de amá-las.
Tento dar aos pobres de amor o que os ricos conseguem com o dinheiro. Não, eu não tocaria um leproso por mil dólares; contudo, de boa vontade o curarei pelo amor de Deus.
Encontrei um paradoxo, que se você amar até doer, não poderá haver mais dor, somente amor.
Não sei ao certo como é o Paraíso, mas sei que quando morrermos e chegar o tempo de Deus nos julgar, Ele NÃO perguntará, Quantas coisas boas você fez em sua vida? Antes ele perguntará: Quanto AMOR você colocou naquilo que fez?
Não ser desejado, não ser amado, não ser cuidado, ser esquecido por todos, isso acredito ser fome muito maior, uma pobreza muito maior do que a de uma pessoa que não tenha nada para comer.
Não pense que o amor, para ser genuíno, tenha que ser extraordinário. O que é preciso é amarmos sem nos cansarmos de fazê-lo.
Cada vez que você sorri para alguém, é uma ação de amor, um presente a essa pessoa, uma coisa linda.
O trabalho de Deus são laços que formam uma corrente de amor.
Sobre Servir a Deus:
Tenha fé nas pequenas coisas, pois é nelas que a sua força reside.
Cada um deles é Jesus disfarçado.
Sou uma pequena caneta na mão de Deus que envia cartas de amor ao mundo.
Não rezo pelo sucesso, peço pela fé.
Sei que Deus não me dará nada que eu não possa lidar. Apenas gostaria que Ele não confiasse tanto em mim.
Muitas pessoas confundem nosso trabalho com vocação. Nossa vocação é o amor de Jesus.
Deus adorado, faça-me dar valor à dignidade de minha mais alta vocação
e às suas responsabilidades. Jamais as permita que eu a desgrace doando frieza, indelicadeza ou impaciência.
Deveria haver menos conversa; um encontro para pregação não é um lugar de encontro. Então o que você deseja fazer? Pegue uma vassoura e limpe a casa de alguém. Isso será suficiente.
Nesta vida, não podemos realizar grandes coisas. Podemos apenas fazer pequenas coisas com um grande amor.
Palavras que não trazem a luz do Cristo aumentam as trevas.

Não nos sintamos satisfeitos apenas dando dinheiro. O dinheiro não é suficiente, o dinheiro pode ser obtido, mas eles precisam de seu coração para amá-los. Portanto, espalhe o seu amor por onde quer que vá.
Precisamos encontrar Deus, e não podemos fazê-lo com barulho e desassossego. Deus é amigo do silêncio. Veja como a natureza - árvores, flores, grama – crescem no silêncio; veja as estrelas, a lua e o sol, como se movem em silêncio. Precisamos de silêncio para sermos capazes de tocar almas.
No final de nossas vidas não seremos julgados pelos muitos diplomas que recebemos, por quanto dinheiro fizemos ou por quantas grandes coisas realizamos. Seremos julgados pelo 'Eu tive fome e você me deu de comer. Estava nu, e você me vestiu. Eu não tinha casa e você me abrigou.
Jesus é meu Deus.
Jesus é meu marido.
Jesus é minha Vida.
Jesus é meu único Amor.
Jesus é o meu Tudo!
Se você ainda não recebeu Jesus em seu coração, pode fazê-lo agora repetindo esta pequena prece:
Querido Jesus, Eu acredito que és o Filho de Deus meu Salvador. Preciso que o Seu amor limpe meus erros e mal feitos. Preciso que a Sua luz afaste todas as trevas. Preciso que a Sua paz preencha e satisfaça meu coração. Eu agora abro a porta do meu coração e peço que, por favor, adentre minha vida e me dê o Seu presente de vida eterna. Amém!
Se desejamos que uma mensagem de amor seja ouvida, ela tem que ser enviada. Para mantermos uma lâmpada acesa, temos de colocar o óleo nela.
Fique perto de Jesus Ele te ama.
Vamos orar.
Deus te abençoe.
M. Teresa

108. **O QUE TRAZEMOS E O QUE LEVAMOS**
(Osho)

Você vem ao mundo sem coisa alguma.
Assim, uma coisa é certa: nada lhe pertence.
Você vem absolutamente despido, porém com ilusões.
É por isso que toda criança nasce com as mãos fechadas, cerradas, acreditando que está trazendo tesouros e aqueles punhos estão vazios.
E todos morrem com as mãos abertas.
Tente morrer com as mãos cerradas - até o momento ninguém conseguiu.
Ou tente nascer com as mãos abertas - ninguém conseguiu também.
Nada lhe pertence, então você está preocupado com qual insegurança?

Nada pode ser roubado, nada pode ser tirado de você.
Tudo o que você está usando pertence ao mundo.
E um dia você terá que deixar tudo aqui.
Você não será capaz de levar coisa alguma com você.
Será que estou no caminho certo?
As indicações de que você está no caminho certo são muito simples:
a) Suas tensões começam a desaparecer.
b) Você fica mais e mais senhor de si. Mais e mais calmo.
c) Encontrará beleza em coisas que jamais concebeu pudessem ser belas.
d) As menores coisas começarão a ter imenso significado.
e) O mundo inteiro se tornará mais e mais misterioso a cada dia.
f) Você se tornará menos e menos culto e mais e mais inocente - como uma criança correndo atrás de borboletas, ou pegando conchas do mar numa praia.
g) Você sentirá a vida não como um problema, mas como uma dádiva, uma benção, uma graça.
Essas indicações crescerão continuamente se você estiver na pista certa.
Baste-se! Não dependa de nada para ser feliz.
Você tem a VIDA!

109. **SINAIS DE DEUS**

(Desconheço o autor)

Ao nascer de mais um dia, tudo é lindo e maravilhoso. O caminho que se prossegue, a verdade que se faz presente e a vida que expressa são os dons da plenitude Divina.
Conta-se que um velho árabe analfabeto orava com tanto fervor e com tanto carinho, cada noite, que certa vez, o rico chefe de grande caravana chamou-o a sua presença e lhe perguntou:
- Por que oras com tanta fé? Como sabes que Deus existe, quando nem ao menos sabes ler?
Fiel de Deus respondeu:
- Grande senhor, conheço a existência de Nosso Pai Celeste pelos sinais dele.
- Como assim? Indagou o chefe, admirado.
O servo humilde explicou-se:
- Quando o senhor recebe uma carta de pessoa ausente, como reconhece quem A escreveu?
- Pela letra.
- Quando o senhor recebe uma joia, como é que se informa quanto ao autor dela? –
- Pela marca do ourives.
O empregado sorriu e acrescentou:

Quando ouve passos de animais, ao redor da tenda, como sabe, depois, se foi um carneiro, um cavalo um boi?

- Pelos rastros. Respondeu o chefe, surpreendido.

Então, o velho crente convidou-o para fora da barraca e, mostrando-lhe o céu, onde a Lua brilhava, cercada por multidões de estrelas, exclamou, respeitoso:

- Senhor, aqueles sinais, lá em cima, não podem ser dos homens!

Nesse momento, o orgulhoso caravaneiro, de olhos lacrimosos, ajoelhou-se na areia e começou a orar também.

Deus, mesmo sendo invisível aos nossos olhos; deixa-nos sinais em todos os lugares:

Na manhã que nasce calma, no dia que transcorre com o calor do sol ou com a chuva que molha a relva.

Ele deixa sinais quando alguém se lembra de você, quando alguém te considera importante.

A beleza é a sombra de Deus sobre o universo.

110. **TESE DE GUERDJEF**

(Desconheço o autor)

Tese de um pensador russo chamado Guerdjef, que no início do século passado já falava em autoconhecimento e na importância de se saber viver.

Dizia ele: Uma boa vida tem como base o sentido do que queremos para nós em cada momento e daquilo que, realmente vale como principal.

Assim sendo, ele traçou 20 regras de vida que foram colocadas em destaque no Instituto Francês de Ansiedade e Stress, em Paris.

Dizem os especialistas em comportamento que, quem já consegue assimilar 10 delas, com certeza aprendeu a viver com qualidade interior.

Ei-las:

Faça pausas de dez minutos a cada duas horas de trabalho, no máximo.

Repita essas pausas na vida diária e pense em você, analisando suas atitudes.

Aprenda a dizer não sem se sentir culpado ou achar que magoou.

Querer agradar a todos é um desgaste enorme.

Planeje seu dia, sim, mas deixe sempre um bom espaço para o improviso, consciente de que nem tudo depende de você.

Concentre-se em apenas uma tarefa de cada vez. Por mais ágeis que sejam os seus quadros mentais, você se exaure.

Esqueça, de uma vez por todas, que você é imprescindível.

No trabalho, casa, no grupo habitual.

Por mais que isso lhe desagrade, tudo anda sem a sua atuação, a não ser você mesmo.

Abra mão de ser o responsável pelo prazer de todos.

Não é você a fonte dos desejos, o eterno mestre de cerimônias.

Peça ajuda sempre que necessário, tendo o bom senso de pedir às pessoas certas.
Diferencie problemas reais de problemas imaginários e elimine-os porque são pura perda de tempo e ocupam um espaço mental precioso para coisas mais importantes.
Tente descobrir o prazer de fatos cotidianos como dormir, comer e tomar banho, sem também achar que é o máximo a se conseguir na vida.
Evite se envolver na ansiedade e tensão alheias enquanto ansiedade e tensão. Espere um pouco e depois retome o diálogo, a ação.
Família não é você.
Está junto de você.
Compõe o seu mundo, mas não é a sua própria identidade.
Entenda que princípios e convicções fechadas podem ser um grande peso, a trave do movimento e da busca.
É preciso ter sempre alguém em que se possa confiar e falar abertamente ao menos num raio de cem quilômetros.
Não adianta estar mais longe. Saiba a hora certa de sair de cena, de retirar-se do palco, de deixar a roda.
Nunca perca o sentido da importância sutil de uma saída discreta.
Não queira saber se falaram mal de você e nem se atormente com esse lixo mental; escute o que falaram bem, com reserva analítica, sem qualquer convencimento.
Competir no lazer, no trabalho, na vida a dois, é ótimo para quem quer ficar esgotado e perder o melhor.
A rigidez é boa na pedra, não no homem. A ele cabe firmeza, o que é muito diferente.
Uma hora de intenso prazer substitui com folga 3 horas de sono perdido. O prazer recompõe mais que o sono. Logo, não perca uma oportunidade de divertir-se.
Não abandone suas três grandes e inabaláveis amigas: a intuição, a inocência e a fé!
E entenda de uma vez por todas, definitiva e conclusivamente: Você é o que se fizer ser!

111. **CASA E LAR**
(Abigail Guimarães)

Casa é uma construção de cimento e tijolos. Lar é uma construção de valores e princípios.
Casa é o nosso abrigo das chuvas, do calor, do frio. Lar é o abrigo do medo, da dor e da solidão.
Casa é o lugar onde as pessoas entram para dormir, usar o banheiro, comer. Onde temos pressa para sair e retardamos a hora de voltar.

O lar é o lugar onde os membros da família anseiam por estar nele, onde refazem suas energias, alimentam-se de afeto e encontram o conforto do acolhimento. É onde temos pressa de chegar e retardamos a hora de sair.
Numa casa criamos e alimentamos problemas. O lar é o centro de resolução de problemas.
Numa casa moram pessoas que mal se cumprimentam e se suportam. Num lar vivem companheiros que, mesmo na divergência, se apoiam e nas lutas se solidarizam.
Casa é local de dissensões, conflitos, discórdia. No lar as dissensões, os conflitos, existindo, servirão para esclarecer e engrandecer.
Numa casa desdenha-se dos nossos valores. No lar sonhamos juntos.
Numa casa há azedume e destrato. Num lar sempre há lugar para a alegria.
Numa casa nascem muitas lágrimas. Num lar plantam-se sorrisos.
A casa é um nó que oprime, sufoca. O lar é um ninho que aconchega.
Se você ainda mora em uma casa, nós o convidamos a transformá-la, com urgência, em um lar e que Jesus seja sempre o seu convidado especial!

112. **ALTA COSTURA**

(Desconheço o autor)

No tecido da história familiar, as mãos de minha mãe reforçaram as costuras para nos protegerem de qualquer empurrão da vida.
As mãos de minha mãe uniram com um alinhavo as partes do molde sem esquecer que cada uma é diferente da outra e que juntas fazem um todo como a família.
As mãos de minha mãe fizeram bainhas para que pudéssemos crescer para que não nos ficassem curtos os ideais.
As mãos de minha mãe remendaram os estragos para voltarmos a usar o coração sem fiapos de ressentimentos.
As mãos de minha mãe juntaram retalhos para que tivéssemos uma manta única que nos cobrisse.
As mãos de minha mãe seguraram presilhas e botões para que estivéssemos unidos e não perdêssemos a esperança.
As mãos de minha mãe aplicaram elásticos para nos podermos adaptar folgadamente às mudanças exigidas pelos anos.
As mãos de minha mãe bordaram maravilhas para que a vida nos surpreendesse com as suas contínuas dádivas de beleza.
As mãos de minha mãe coseram bolsos para guardar neles as moedas valiosas das melhores recordações e da minha identidade.
As mãos de minha mãe, quando estavam quietas zelavam os meus sonhos para que alimentassem os meus ideais com o pó das suas estrelas.
As mãos de minha mãe seguraram-me com linhas mágicas, quando entrava na vida para começar a vesti-la!

As mãos de minha mãe nunca abandonaram o seu trabalho.
E sei muito bem que hoje, onde estiverem, fazem orações por mim.
E eu beijo-as como se recebesse bençãos!

113. NOSSOS PAIS
(Martha Medeiros)

Pais heróis e mães rainhas do lar.
Passamos boa parte da nossa existência cultivando estes estereótipos.
Até que um dia o pai herói começa a passar o tempo todo sentado, resmunga baixinho e puxa uns assuntos sem pé nem cabeça.
A rainha do lar começa a ter dificuldade de concluir as frases e dá pra implicar com a empregada.
O que papai e mamãe fizeram para caducar de uma hora para outra?
Fizeram 80 anos.
Nossos pais envelhecem.
Ninguém havia nos preparado pra isso.
Um belo dia eles perdem o garbo, ficam mais vulneráveis e adquirem umas manias bobas.
Estão cansados de cuidar dos outros e de servir de exemplo: agora chegou a vez de eles serem cuidados e mimados por nós nem que pra isso recorram a uma chantagenzinha emocional.
Têm muita quilometragem rodada e sabem tudo e o que não sabem eles inventam.
Não fazem mais planos a longo prazo, agora dedicam-se a pequenas aventuras, como comer escondido tudo o que o médico proibiu.
Estão com manchas na pele.
Ficam tristes de repente.
Mas não estão caducos: caducos ficam os filhos, que relutam em aceitar o ciclo da vida.
É complicado aceitar que nossos heróis e rainhas já não estão no controle da situação.
Estão frágeis e um pouco esquecidos, têm este direito, mas seguimos exigindo deles a energia de uma usina.
Não admitimos suas fraquezas seu desânimo.
Ficamos irritados se eles se atrapalham com o celular e ainda temos a cara de pau de corrigi-los quando usam expressões em desuso: calça de brim?
Frege? Auto de praça?
Em vez de aceitarmos com serenidade o fato de que as pessoas adotam um ritmo mais lento com o passar dos anos, simplesmente ficamos irritados por eles terem traído nossa confiança, a confiança de que seriam indestrutíveis como os super-heróis.

Provocamos discussões inúteis e os enervamos com nossa insistência para que tudo siga como sempre foi.
Essa nossa intolerância só pode ser medo.
Medo de perdê-los e medo de perdermos a nós mesmos medo de também deixarmos de ser lúcidos e joviais.
É uma enrascada essa tal de passagem do tempo.
Nos ensinam a tirar proveito de cada etapa da vida, mas é difícil aceitar as etapas dos outros, ainda mais quando os outros são papai e mamãe, nossos alicerces, aqueles para quem sempre podíamos voltar, e que agora estão dando sinais de que um dia irão partir sem nós.

114. MEU PAI MEU PORTO SEGURO

(Silvana Duboc)

Oi pai!
É! Eu cresci!
Mas de nada eu esqueci. Me lembro de cada momento que tivemos.
Uns grandes, outros pequenos, mas todos ficaram aqui gravados como se estivessem tatuados.
É pai, cresci!
Mas, você nunca saiu daqui de dentro do meu coração.
Viveu sempre a sua imagem, muitas vezes envolta em saudade.
Se lembra quando eu ainda era criança?
Um tico de gente e você jovem e eloquente?
Me dava a sua mão para caminharmos e naquele instante o mundo pra mim parava.
Naquele momento nada me ameaçava.
Se lembra do meu sorriso quando encontrava o seu?
Das minhas lágrimas que você secava quando algo me chateava?
Se lembra quando passeávamos, andávamos de bicicleta e conversávamos?
Pai era tudo tão bom!
A sua companhia era uma alegria! O seu olhar o meu porto seguro! E a sua voz para mim era o mundo!
Mas eu cresci pai!
A vida mudou. Me acorrentou em compromissos. Me arrancou um pouco de você e é por isso que hoje eu vim aqui lhe dizer que na verdade nada mudou!
Você continua sendo o meu amor! O meu espelho! O meu grande conselheiro!
A ponte para atravessar qualquer rio! O porto seguro do meu navio!
Pai!
Eu ter crescido, você ter cabelos brancos, na verdade não quebrou o encanto porque ele vive.

É dentro de nós.
Me perdoa muitas vezes a distância, faz parte da minha ignorância.
Quem sabe até da minha infância, aquela que eu ainda trago dentro de mim e que na verdade gosto que seja assim!
Porque sendo como é nunca me esqueço do seu valor, embora essa minha distância às vezes lhe leve a dor.
Olha pai!
Eu só vim aqui mesmo para dizer que não teria conseguido se não fosse o seu amor, o seu carinho e o seu calor!
E agradeço a Deus todo dia por ter colocado na minha vida a sua grande companhia!

115. MEU QUERIDO PAI
(Silvia Schmidt)

Meu querido Pai!
Eu sei que você gostaria que houvesse um jeito de fazer-me enxergar a vida através dos seus olhos bem mais experientes, poupando-me de tropeçar pelo caminho.
Meu querido Pai!
Eu sei que você gostaria de ter as costas mais largas para carregar também os meus fardos, para aliviar-me de pesos.
Eu sei que às vezes o mundo é cruel e que viver nele pode ser uma árdua tarefa!
Pai, eu sei também que você gostaria de construir um mundo onde só houvesse o melhor para mim e onde o tempo não fosse tão curto para aprendermos a Vida, onde não houvesse pessoas capazes de ferir-me, onde eu pudesse apenas brincar de viver.
Eu sei que você gostaria de dar-me esse presente.
Pai, eu sei da tristeza que você sente por não poder impedir que eu sofra, que eu fique doente, que abusem de mim, que os perigos me rondem e que a fé se desfaça em meu coração.
Sei das cicatrizes que você carrega, provocadas por ferimentos que já me atingiram no passado.
Sei das suas angústias e sobressaltos quando algo ameaça o meu tempo presente.
Sei das suas vontades e ansiedades voltadas para o meu futuro.
Ah, Pai, que maravilhoso futuro você gostaria que eu vivesse!
Eu sei disso, Pai.
E por saber tanto, eu lhe peço, ouça-me: Se dores eu sofri, maiores elas teriam sido sem a sua presença.
Se em pedras muitas vezes eu tropeço e caio, lembro-me que foi você quem ensinou-me a levantar.

Se olho para o futuro e sinto medo, ele se vai assim que eu recorro à fé que você plantou em mim.
Agradeço a Deus por ter escolhido você para orientar os meus passos.
Obrigado, Pai!
Pois foi com você que aprendi que quando a jornada torna-se difícil Deus nos toma nos braços.

116. **FILHO PREFERIDO**
(Desconheço o autor)

Certa vez perguntaram a uma mãe qual era o seu filho preferido, aquele que ela mais amava.
E, ela deixando entrever um sorriso respondeu: Nada é mais volúvel que um coração de mãe.
E como mãe, lhe respondo:
O filho dileto o que mais amo é aquele a quem me dedico de corpo e alma.
É o meu filho doente, até que SARE.
O que partiu, até que VOLTE.
O que está cansado, até que DESCANSE.
O que está com fome, até que se ALIMENTE.
O que está com sede, até que BEBA.
O que está estudando até que APRENDA.
O que está nu, até que se VISTA.
O que não trabalha, até que se EMPREGUE.
O que namora, até que se CASE.
O que casa, até que CONVIVA.
O que é pai, até que os CRIE.
O que prometeu, até que se CUMPRA.
O que deve, até que PAGUE.
O que chora, até que se CALE.
E já com o semblante bem distante daquele sorriso, completou:
O que já me deixou, até que eu REENCONTRE.
AMO A TODOS POR IGUAL INTENSAMENTE.
O PREFERIDO É AQUELE QUE, NO MOMENTO, ESTÁ PRECISANDO DE MAIOR CARINHO E ATENÇÃO.
Meus filhos... Meu maior orgulho.

117. **FILHOS SÃO NAVIOS**
(Desconheço o autor)

Ao olhar um navio no porto, imaginamos que ele esteja em seu lugar mais seguro.

Entretanto, ele ali está em preparação e abastecimento para se lançar ao mar, ao destino para o qual foi criado, indo ao encontro das próprias aventuras.
Dependendo do que a natureza lhe reserva, poderá desviar da rota, traçar outros caminhos ou procurar outros portos.
Certamente retornará mais experiente pelo aprendizado adquirido e enriquecido pelas diferentes culturas percorridas. E haverá gente no porto feliz à sua espera.
Assim são os FILHOS. Estes têm nos PAIS o seu porto seguro.
Por mais segurança e sentimentos de proteção que possam sentir junto aos seus pais, eles nasceram para singrar os mares da vida, correr seus próprios riscos e viver seus próprios empreendimentos.
Na certeza de que levarão consigo os exemplos dos pais, os conhecimentos aprendidos.
Porém, a proverbial provisão estará no interior de cada um: busca de encontrar a verdadeira felicidade.
No entanto, não há felicidade pronta, algo que possa ser herdado, doado ou transmitido.
Felicidade é uma conquista pessoal.
O lugar mais seguro que o navio pode estar é no porto. Mas ele não foi feito para permanecer ali.
Alguns pais pensam que serão, eternamente, o porto seguro dos filhos, esquecendo de prepará-los para navegar e encontrar o seu próprio lugar, onde poderão sentir seguros, felizes e convictos de que, em outro tempo, deverão ser porto para outras pessoas.
Ninguém pode traçar o destino dos filhos.
Porém, todos devem estar conscientes de que estes devem levar em sua bagagem VALORES herdados, tais como:
HUMILDADE,
HONESTIDADE,
DISCIPLINA,
RESPEITO,
DILIGÊNCIA,
PERSEVERANÇA,
CORAGEM,
GRATIDÃO
E GENEROSIDADE.
Filhos nascem para se tornar um dia CIDADÃOS NESTE MUNDO.
Os pais podem desejar o sorriso dos filhos, mas não podem sorrir por eles.
Podem contribuir para a felicidade dos filhos, mas não podem ser felizes por eles.
Os pais não devem manipular os passos dos filhos nem estes, repousar sobre as conquistas paternas.

Os filhos devem prosseguir de onde os pais chegaram, assim como os navios partem do porto para as próprias conquistas.
Entretanto, para isso, precisam ser preparados e amados, na certeza de que:
QUEM AMA EDUCA.
COMO É DIFÍCIL SOLTAR AS AMARRAS
Ajude seu filho a formar bons hábitos enquanto ainda é pequeno. Assim, ele nunca abandonará o bom caminho, mesmo depois de adulto. (Provérbios 22:6)

118. **FILHOS**

(Affonso Romano de Sant'Anna)

Há um período em que os pais vão ficando órfãos dos seus próprios filhos.
É que as crianças crescem independentes de nós, como árvores tagarelas e pássaros estabanados.
Crescem sem pedir licença à vida.
Crescem com uma estridência alegre.
Mas não crescem todos os dias de igual maneira.
Crescem de repente.
Um dia sentam-se perto de você no terraço e dizem uma frase com tal maturidade que você sente que não pode mais trocar as fraldas daquela criatura.
Onde é que andou crescendo aquela danadinha que você não percebeu?
Cadê a pazinha de brincar na areia, as festinhas de aniversário com palhaços.
E o primeiro uniforme do maternal?
A criança está crescendo num ritual de obediência orgânica e desobediência civil.
E você está agora ali, na porta da discoteca, esperando que ela não apenas cresça, mas apareça!
Ali estão muitos pais ao volante, esperando que eles saiam esfuziantes sobre patins e cabelos longos, soltos.
Entre hambúrgueres e refrigerantes nas esquinas, lá estão nossos filhos com o uniforme de sua geração: incômodas mochilas da moda nos ombros.
Ali estamos, com os cabelos esbranquiçados.
Esses são os filhos que conseguimos gerar e amar, apesar dos golpes dos ventos, das colheitas, das notícias e da ditadura das horas.
E eles crescem meio amestrados, observando e aprendendo com nossos acertos e erros.
Principalmente com os erros que esperamos que não repitam.
Há um período em que os pais vão ficando um pouco órfãos dos próprios filhos.
Não mais os pegaremos nas portas das discotecas e das festas. Passou o tempo do ballet, do inglês, da natação e do judô.

Saíram do banco de trás e passaram para o volante de suas próprias vidas.
Deveríamos ter ido mais à cama deles ao anoitecer para ouvir sua alma respirando conversas e confidências entre os lençóis da infância, e os adolescentes cobertores daquele quarto cheio de adesivos, pôsteres, agendas coloridas e discos ensurdecedores.
Não os levamos suficientemente ao Playcenter, ao Shopping, não lhes demos suficientes hambúrgueres e cocas, não lhes compramos todos os sorvetes e roupas que gostaríamos de ter comprado.
Eles cresceram sem que esgotássemos neles todo o nosso afeto.
No princípio subiam a serra ou iam à casa de praia entre embrulhos, bolachas, engarrafamentos, natais, páscoas, piscina e amiguinhos.
Sim, havia as brigas dentro do carro, a disputa pela janela, os pedidos de chicletes e cantorias sem fim.
Depois chegou o tempo em que viajar com os pais começou a ser um esforço, um sofrimento, pois era impossível deixar a turma e os primeiros namorados.
No princípio subiam a serra ou iam à casa de praia entre embrulhos, bolachas, engarrafamentos, natais, páscoas, piscina e amiguinhos.
Sim, havia as brigas dentro do carro, a disputa pela janela, os pedidos de chicletes e cantorias sem fim.
Depois chegou o tempo em que viajar com os pais começou a ser um esforço, um sofrimento, pois era impossível deixar a turma e os primeiros namorados.
Os pais ficaram exilados dos filhos.
Tinham a solidão que sempre desejaram, mas, de repente, morriam de saudades daquelas 'pestes'.
Chega o momento em que só nos resta ficar de longe torcendo e rezando muito (nessa hora, se a gente tinha desaprendido, reaprende a rezar) para que eles acertem nas escolhas em busca de felicidade.
E que a conquistem do modo mais completo possível.
O jeito é esperar: qualquer hora podem nos dar netos.
O neto é a hora do carinho ocioso e estocado, não exercido nos próprios filhos e que não pode morrer conosco.
Por isso os avós são tão desmesurados e distribuem tão incontrolável carinho.
Os netos são a última oportunidade de reeditar o nosso afeto.
Por isso é necessário fazer alguma coisa a mais, antes que eles cresçam.
Aprendemos a ser filhos depois que somos pais.
Só aprendemos a ser pais depois que somos avós.

119. NOSSOS FILHOS
(Gibran Kahlil Gibran)

Dizem que em certa ocasião, uma mulher que levava uma criança nos braços, propôs a Gibran: Mestre, falemos dos filhos.
E ele respondeu:
Seus filhos não são seus filhos. São os filhos e as filhas dos desejos que a vida tem de si mesma.
Vêm através de vocês, mas não são de vocês e, ainda que vivam com vocês, não lhes pertencem.
Podem dar-lhes seu amor, mas não seus pensamentos, pois eles têm seus próprios pensamentos.
Podem abrigar seus corpos, mas não suas almas, porque suas almas moram na casa do amanhã, que nem mesmo em sonhos lhes será permitido visitar.
Podem empenhar-se para ser como eles, mas não tentem fazer como vocês fizeram, porque a vida não anda para trás, nem se detém no ontem.
Vocês são o arco por meio do qual seus filhos são disparados como flechas vivas.
O arqueiro vê o alvo sobre o caminho do infinito e dobra o arco com toda a força, a fim de que suas flechas partam velozes e para muito longe.
Que o fato de estarem nas mãos do arqueiro seja para suas felicidades, porque, assim como ele ama a flecha que dispara, ama também o arco que permanece firme.
Por isto vocês tiveram a liberdade de amar e a oportunidade de viver e fazerem suas vidas.
Deixem que seus filhos voem sós de seus ninhos quando chegar a hora e não lhes reclamem para que voltem.
Eles os quererão para sempre e terão também seus lares, nos quais, algum dia, ficarão sós, porém terão sido seus lares e suas vidas.
Deixem-nos livres.
Amem-nos com liberdade, não apaguem o fogo de suas vidas.
Vivam e deixem viver, assim eles os quererão sempre.

120. **A FELICIDADE PODE DEMORAR**

(Luiz Fernando Veríssimo)

Ás vezes as pessoas que amamos nos magoam, e nada podemos fazer senão continuar nossa jornada com nosso coração machucado.
Ás vezes nos falta esperança.
Ás vezes o amor nos machuca profundamente, e vamos nos recuperando muito lentamente dessa ferida tão dolorosa.
Ás vezes perdemos nossa fé, então descobrimos que precisamos acreditar, tanto quanto precisamos respirar é nossa razão de existir.
Ás vezes estamos sem rumo, mas alguém entra em nossa vida, e se torna o nosso destino.

Ás vezes estamos no meio de centenas de pessoas, e a solidão aperta o nosso coração pela falta de uma única pessoa.
Ás vezes a dor nos faz chorar, nos faz sofrer, nos faz querer parar de viver, até que algo toque nosso coração, algo simples como a beleza de um por de sol, a magnitude de uma noite estrelada, a simplicidade de uma brisa batendo em nosso rosto, é a força da natureza nos chamando pra a vida.
Você descobre que as pessoas que pareciam ser sinceras e receberam sua confiança, te traíram sem qualquer piedade.
Você entende que o que para você era amizade, para outros era apenas conveniência, oportunismo.
Você descobre que algumas pessoas nunca te disseram eu te amo, e por isso nunca fizeram amor, apenas transaram.
Descobre também que outras disseram 'eu te amo' uma única vez e agora temem dizer novamente, e com razão, mas se o seu sentimento for sincero poderá ajudá-los a reconstruir um coração quebrado.
Assim, ao conhecer alguém, preste atenção no caminho que essa pessoa percorreu, são fatores importantes.
Não deixe de acreditar no amor, mas certifique-se de estar entregando seu coração para alguém que dê valor aos mesmos sentimentos que você dá, manifeste suas ideias e planos, para saber se vocês combinam, e certifique-se de que, quando estão juntos aquele abraço, vale mais que qualquer palavra.
Esteja aberto a algumas alterações, mas jamais abra mão de tudo, pois se essa pessoa te deixar, então nada irá restar.
Aproveite sua família que é uma grande felicidade, quando menos esperamos iniciam-se períodos difíceis em nossas vidas.
Tenha sempre em mente que, às vezes, tentar salvar um relacionamento, manter um grande amor, pode ter um preço muito alto se esse sentimento não for recíproco, pois em algum outro momento essa pessoa irá te deixar e seu sofrimento será ainda mais intenso, do que teria sido no passado.
Pode ser difícil fazer algumas escolhas, mas muitas vezes isso é necessário, existe uma diferença muito grande entre conhecer o caminho e percorrê-lo.
Não procure querer conhecer seu futuro antes da hora, nem exagere em seu sofrimento, esperar é dar uma chance à vida para que ela coloque a pessoa certa em seu caminho.
A tristeza pode ser intensa, mas jamais será eterna.
A felicidade pode demorar a chegar, mas o importante é, que ela venha para ficar e não esteja apenas de passagem.

121. **FELICIDADE TRANSMISSÍVEL**

(Desconheço o autor)

Você já pensou no sentido da palavra 'felicidade'?
Talvez sim, talvez não.

Geralmente, o que se ouve é que felicidade não existe, que o que existem são apenas momentos felizes.
Ai, eu lhe pergunto: será mesmo?
Será mesmo que algo tão grandioso como a felicidade consiste apenas em coisas tão transitórias?
Estará a felicidade apenas num carro novo?
Estará a felicidade numa viagem pela Europa?
Estará a felicidade na compra de uma casa nova?
Estará a felicidade no encontro de alguém que fará você feliz?
Na verdade, a felicidade real e concreta está dentro de cada um de nós.
Só que, para reconhecê-la como verdadeira, faz-se necessário uma análise de vida.
Você já reparou nas coisas boas que o (a) cercam?
Já notou como, todos os dias, tantas coisas boas acontecem e você só valoriza o que é ruim?
Já observou que a vida é um fluir contínuo como as águas de um rio, no qual você navega, só que, muitas vezes, contra a correnteza?
Você tem dentro de si muitas resistências e uma delas se desenvolveu contra o 'ser feliz'.
Estar alegre pode ser passageiro, mas estar feliz é eterno e não depende de nada.
Basta apenas que você olhe para dentro de si mesmo (a) e acredite em tudo o que pode realizar, naquilo que pode construir.
Você já fez amizade consigo?
Você é sua amiga ou seu amigo de verdade?
Será que está a seu favor ou contra si mesmo (a)?
Então, que tal ser feliz de verdade?
Que tal valorizar-se enquanto ser vivente, não importa seu grau de humanidade?
Sorria com mais frequência!
Acorde de manhã de bom humor!
Quando perguntarem como vai, diga que está cada vez melhor!
Assuma a condição de ser feliz de verdade não importando qualquer tipo de dificuldade.
Você as vence, com certeza!
Felicidade é transmissível!
Pense nisso...

122. A VOZ DA ALMA

(Desconheço o autor)

Todos nos buscamos a felicidade.
E nessa busca percorremos caminhos que nem sempre nos levam a ela.

Muitas vezes nos afastam cada vez mais do ponto onde a felicidade se encontra.
Aprendemos a querer coisas que na verdade não queremos.
Numa total incoerência com a nossa natureza.
Desde criança somos levados a acreditar que a felicidade será encontrada em coisas fora de nós.
E nos são dadas ao longo dos tempos muitas possíveis fórmulas prontas.
E muitos caminhos que apontam para a tão buscada felicidade.
E acabamos acreditando que fora daqueles padrões e daqueles conceitos não existe a menor chance de ser feliz.
E vamos por aí...
Conquistando, coisas, cargos, status, stress. Menos a felicidade.
Dá um sentimento de vazio quando constatamos que não era bem aquilo que esperávamos.
Uma sensação de ter vencido a corrida e não ter levado o prêmio.
Mas, a voz do ego nos chama de muitas formas.
Cada vez mais atrativas e mais convincentes e de novo embarcamos nessa busca.
Que não tem conexão com a nossa vontade mais profunda.
E podemos ficar perdidos no meio de tantos chamados do ego.
Tentando chegar aos muitos finais onde existem as promessas que nunca se cumprem e que cada vez mais nos afastam da felicidade.
Ou podemos escolher escutar uma outra voz.
Uma voz que nos fala suavemente nos convidando a descobrir nosso próprio caminho.
Sem receitas prontas e aonde cada um vai escrevendo a sua própria história.
É a voz da Alma.
Para seguir esse chamado da alma é preciso coragem, desapego, além de muita Fé.
Coragem porque em alguns pontos precisamos abrir a nossa própria estrada.
Passar por onde ninguém passou.
Buscando nos mergulhos profundos as pistas que indicam a direção do próximo passo.
Desapego dos conceitos.
Das regras e principalmente do ego.
É preciso desaprender muitas das coisas que aprendemos.
E deixar espaço para as coisas novas e que fazem sentido para a nossa história.
E fé para confiar nos caminhos que a Alma nos indica. Sabendo que aqui não existem os limites da nossa mente racional e que os impossíveis podem se tornar possíveis quando menos esperamos.
Quando nos abrimos para seguir a voz da Alma, aos poucos vamos descobrindo que a felicidade não se encontra nos prometidos finais.

Mas, em cada passo em que estamos conectados com o nosso propósito Divino.
Vamos percebendo que a felicidade é um atributo de cada um de nós que aparece na medida em que vamos nos conhecendo melhor e nos aproximando de quem realmente somos.
A felicidade se aproxima da gente na medida em que nos aproximamos de nós mesmos.
E chega um tempo onde não conseguimos mais fugir do chamado que vem da Alma.
Porque essa voz vai se fazendo tão presente e tão natural que entendemos que é a única voz que nos indica o caminho de volta pra casa.
Escute a voz da sua alma e siga esses caminhos.
Assim você vai perceber que muito além do conhecido existem muitas possibilidades.
Até a de ser feliz.

123. CAMINHOS PARA A FELICIDADE

(Conceitos de vários autores)

Se alguém não encontra a felicidade em si mesmo, é inútil que a procure noutro lugar. (La Rochefoucald)

A felicidade não é uma estação de chegada, mas um modo de viajar. (M. Ruberck)

Procurando o bem para os nossos semelhantes encontramos o nosso. (Platão)

Cultivar estados mentais positivos como a generosidade e a compaixão decididamente conduz a uma melhor saúde mental e à felicidade (Dalai Lama)

O bem que fizemos na véspera é o que nos traz a felicidade pela manhã. (Provérbio Hindu).

A ventura é um estado de espírito e não fruto da posse ou propriedade particular. As coisas inanimadas ou provisórias, jamais podem proporcionar a felicidade para quem é eterno! (Ramatis / H. Maes)

As alegrias que brotam do mundo dos sentidos encerram germes de futuras tristezas; vêm e vão; por isso, ó príncipe, não é nelas que o sábio busca sua felicidade. (Bhagavad Gita)

Na realidade, são nossas atividades conformes à excelência que nos levam à felicidade, e as atividades contrárias nos levam à situação oposta. (Aristóteles)

Sofremos demasiado pelo pouco que nos falta e alegramo-nos pouco pelo muito que temos. (W. Shakespeare)

Essa é a verdadeira chave para a vida: se modificares a tua mentalidade, tuas condições se modificarão também – teu corpo irá modificar-se; tuas atividades rotineiras irão modificar-se; teu lar irá modificar-se; toda a tônica da tua vida irá modificar-se – pois o estares feliz e contente ou deprimido e infeliz, depende inteiramente do tipo de alimento mental de que te nutres. (Emmet Fox)

A felicidade depende das qualidades próprias do indivíduo e não do estado material do meio em que se acha. (Allan Kardec)

O autoconhecimento é o começo da sabedoria, em cuja tranquilidade e silêncio se encontra o Imensurável. (Krishnamurti)

Buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e todas as coisas vos serão dadas por acréscimo. (Jesus – Mateus 6: 33)

Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho. (Mahatma Gandhi)

Se queres colher doce paz e descanso, discípulo, semeia com sementes do mérito os campos de futuras colheitas. (H.P. Blavatsky)

124. O QUE TE FAZ FELIZ?

(Sofia Morgado)

Escreva uma lista de coisas que despertem teu interesse, não importando serem grandes, pequenas, prováveis ou improváveis.
A seguir faça com que aconteçam.
E aprecie as coisas boas que toma por garantidas - o abraço do seu filho ou um bom livro.
Procure momentos de alegria e saboreie-os.
Sentir-se bem pode ser um modo de vida e não apenas um incidente ocasional.
Toma cuidado com a tua saúde.
Comer bem e fazer exercício levantarão o teu ego e ânimo.

A falta de nutrientes vai te deixar desanimado por isso não falhe refeições nem coma enlatados.
O exercício físico é conhecido por estimular a endorfina que acalma a ansiedade e elimina a depressão.
Por isso ande, nade, corra ou faça o que quiser, faça o que goste mais de fazer.
Sorria. Sorrir ativa sentimentos felizes no cérebro e reduz o stress.
Mesmo que não se sinta feliz ou confiante aja como se assim fosse e em breve assim será.
Encontre a alegria na tua vida e será mais agradável e atraente estar contigo!
A alegria é contagiosa, mas também o é a tristeza.
Cuidado com quem banaliza seus feitos ou diz o que pensar.
Tira o máximo partido dos teus recursos.
Tenha cuidado com aquilo que pensa que tem que fazer ou ter.
Domina tua crença de que tem de ter uma nova relação, um trabalho melhor e uma casa maior para ser feliz.
Lembra-te que o que quer é tudo o que não tem, mas o que precisa está á tua volta.
Seja Positivo. A negatividade é um hábito.
Escreva todos os pensamentos negativos que tiver durante a semana.
Normalmente não percebemos que estamos cabisbaixos.
Sob cada pensamento negativo que tenha escrito procura encontrar uma maneira alternativa de ver o assunto, que não seja tão negativa.
Veja se exagerou a situação ou a generalizou, ou se está sendo desnecessariamente intolerante.
Conta sempre com o Sucesso.
Reconheça todas as possibilidades.
Ao perceber o fracasso em um projeto ou pensamento, reconheça-o como uma mudança de atitude.
É sensato ver a situação de todos os ângulos e ter um plano a que recorrer no caso de falhar.
Agindo assim, encarando o fracasso como mais um passo para o possível sucesso, é pouco provável que o fracasso se concretize.
Defenda os teus direitos. Pensa naquilo que tem direito.
Pensa nos direitos que todos os seres humanos deviam ter, tal como o simples direito de viver feliz.
Agora, proteja os teus direitos com a tua vida e observa a tua integridade e autoestima aumentarem.
Cuida de teus amores e tuas amizades.
Tira um tempo para dedicar aos amigos e entes queridos.
Converse e ria com eles!
Ouça e compreenda os pontos de vista de todos.
Não dê mais importância a ter razão do que a uma amizade.

As pessoas que tem alguns amigos muito próximos têm muito mais probabilidades de serem felizes que aquelas que vivem sozinhas ou trancadas em si.
Dedica mais tempo a ti.
Para a maioria de nós, a vida não passa de uma correria.
Assegura-te de que reservará um tempo para ti todos os dias!
Relaxe a ler um livro, no banho, ao ver TV.
Saboreia o sol no rosto ou o canto dos passarinhos.
À noite, programa-te para que durma o necessário e desfruta da tua melhor forma no dia seguinte.
Mude a perspectiva dos fatos.
Quando algo de ruim acontece é tentador acreditar que nada mais correrá bem de novo.
A vida é para aprender. Sem erros aprendemos muito pouco.
Veja se não exagera ou generaliza um assunto.
Modifica teus pensamentos para que fiquem mais próximos da realidade.
Tenha o total controle.
Trabalhando demasiadamente, os momentos de lazer e prazer serão protelados.
Se tem muitas tarefas incompletas, prioriza as mais urgentes e organiza-te para as demais em outros dias.
Desta forma, perceberá a realização a cada passo e certamente sobrará tempo para ti.
A criatividade motiva tua vida.
Dar vida a algo que imaginamos quer seja uma pintura, uma refeição deliciosa, um vestido, um invento ou um plano de marketing é infinitamente gratificante.
Sentirá prazer cada vez que pensar nisso.
Se quer ser feliz, seja criativo no trabalho, no meio familiar, na comunidade.
Viva o momento.
Alegria é muitas vezes estar vivendo o agora!
Esteja absorvido no que tens a fazer.
Não relembre demasiadamente do passado, nem tente desvendar o futuro.
Descubra o que realmente quer e avance.
Pode precisar de coragem, mas vale o risco.
Vale a alegria de sonhar com o sucesso do teu projeto.
É mérito teu tantas conquistas.
Tenha consciência de que mereces todos os elogios e agrados.
Encha a tua vida de alegria, orgulho, afeto e entusiasmo.
Todos os dias serão novas batalhas a serem vencidas,
Todos os dias novos desafios a serem superados.
Todos os dias novas conquistas a serem comemoradas.
Guarde tuas conquistas a sete chaves!

Mantenha distância de quem possa te afastar desta felicidade.
É mérito teu. A plenitude é tua grande medalha.

125. **FELICIDADE REALISTA**
(Mário Quintana)

A princípio bastaria ter saúde, dinheiro e amor, o que já é um pacote louvável, mas nossos desejos são ainda mais complexos.
Não basta que a gente esteja sem febre: queremos, além de saúde, ser magérrimos, sarados, irresistíveis.
Dinheiro? Não basta termos para pagar o aluguel, a comida e o cinema: queremos a piscina olímpica e uma temporada num SPA cinco estrelas.
E quanto ao amor? Ah, o amor! Não basta termos alguém com quem podemos conversar, dividir uma pizza e fazer sexo de vez em quando. Isso é pensar pequeno: queremos AMOR, todinho maiúsculo.
Queremos estar visceralmente apaixonados, queremos ser surpreendidos por declarações e presentes inesperados, queremos jantar a luz de velas de segunda a domingo, queremos sexo selvagem e diário, queremos ser felizes assim e não de outro jeito. É o que dá ver tanta televisão.
Simplesmente esquecemos-nos de tentar ser felizes de uma forma mais realista. Ter um parceiro constante pode ou não, ser sinônimo de felicidade. Você pode ser feliz solteiro, feliz com uns romances ocasionais, feliz com um parceiro, feliz sem nenhum.
Não existe amor minúsculo, principalmente quando se trata de amor-próprio.
Dinheiro é uma benção. Quem tem, precisa aproveitá-lo, gastá-lo, usufruí-lo.
Não perder tempo juntando, juntando, juntando. Apenas o suficiente para se sentir seguro, mas não aprisionado. E se a gente tem pouco, é com este pouco que vai tentar segurar a onda, buscando coisas que saiam de graça, como um pouco de humor, um pouco de fé e um pouco de criatividade.
Ser feliz de uma forma realista é fazer o possível e aceitar o improvável. Fazer exercícios sem almejar passarelas, trabalhar sem almejar o estrelato, amar sem almejar o eterno.
Olhe para o relógio: hora de acordar É importante pensar-se ao extremo, buscar lá dentro o que nos mobiliza, instiga e conduz, mas sem exigir-se desumanamente.
A vida não é um jogo onde só quem testa seus limites é que leva o prêmio. Não sejamos vítimas ingênuas desta tal competitividade.
Se a meta está alta demais, reduza-a. Se você não está de acordo com as regras, demita-se. Invente seu próprio jogo.
Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça de que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade.

Ela transmite paz e não sentimentos fortes, que nos atormenta e provoca inquietude no nosso coração. Isso pode ser alegria, paixão, entusiasmo, mas não felicidade.
Tenha um BOM DIA!
Um grande e forte abraço.

126. O BEM MAIOR
(Letícia Thompson)

Não existe maior bem do que fazer a felicidade de alguém.
Nem nada menos caro, nem mais fácil, pois que a felicidade é algo que se pode oferecer em gestos, e atenções.
Se olhamos à nossa volta, percebemos que a carência humana está no fato das pessoas terem perdido os valores imateriais a favor dos materiais.
Compra-se quase tudo em nossos dias. Mas o bem ninguém compra.
Compra-se até companhia, mas não a sinceridade.
Compra-se conforto, mas não a paz de espírito, não a tranquilidade, menos ainda a felicidade.
Esta a gente oferece.
Há uma grande diferença entre o dar e o oferecer.
Quando damos, estendemos a mão, mas quando oferecemos é nosso coração que entregamos junto, é um pedacinho de nós que vai caminhando na direção do outro e o bem que ele provoca retorna ao nosso interior.
Tornamos pessoas felizes quando damos de nós mesmos.
E damos de nós quando oferecemos o que quer que seja de coração escancarado.
O grande mal do mundo consiste no fato das pessoas guardarem coisas para si.
Guardam bens, guardam sentimentos, guardam declarações, guardam ressentimentos, falam ou calam na hora errada.
Vivem de aparências com as gavetas da alma repletas de coisas inúteis.
E quando morrem, tornam-se pó, como todo mundo, sem ter aproveitado o tempo para compartilhar, com honestidade, o bem que a vida lhes ofereceu.
A maior herança que podemos deixar à humanidade é o amor que oferecemos de várias formas, são as pequenas felicidades do dia-a-dia que vamos distribuindo aqui e acolá, a compreensão que acalma as almas inquietas e a ternura que abranda os desenganos da vida.
E o que representa a felicidade hoje pode não representar amanhã.
Por isso ela é tão múltipla, tão incompreendida e tão necessária.
Por isso é tão importante distribuir sorrisos, plantar flores, fazer visitas, dar bom dia e boa noite, não se esquecer dos abraços, dos e-mails e dos te amo imprescindíveis ao coração.

127. **NA INCERTEZA...**
(Desconheço o autor)

Na incerteza do amanhã aproveite o hoje para ser feliz.
VALEU A PENA?
Um dia você vai ver que não VALEU A PENA tanta correria, para ganhar dinheiro e não usufruir.
Vai ver que o tempo passou e o cansaço tomou conta do seu corpo.
Vai ver que mesmo rodeado de muita gente, você se sente só.
Um dia você vai recolher-se no quarto e vai ter vontade de abraçar o travesseiro, porque não sobrou ninguém pra abraçar.
Vai ver que foi entrando numa roda viva que você viu que não é mais dono do tempo que dizem que é seu e que não pode cedê-lo a qualquer um.
Vai ver que o carro já está se tornando um problema, e não um conforto, o telefone é chato, a gravata incomoda.
E, por mais que tente se livrar de tudo, é um escravo invejado por muitos.
Vai ver que não VALEU A PENA os anos sem férias, sem descanso.
Vai ver que não tem mais ilusões, e a esperança anda com vontade de dormir.
Um dia você vai ver que passou pela vida sem viver. Frequentou o mundo sem saber por quê. Rodou, rodou, rodou, e não saiu do lugar, pensou que foi, mas ficou.
Teve tudo e não sentiu nada.
Um dia você verá que o tempo escoa tão rápido como a areia fina pelos seus dedos.
Vai ver que resta parar e gritar de cima de um edifício: CHEGA!
Vai ver que é hora de sorrir, de amar, de ser da família, de misturar-se com as crianças e dar a mão ao próximo.
De viver!

128. **REVOLUÇÃO DA ALMA**
(O autor, Aristóteles, filósofo grego, discípulo de Platão e este de Sócrates, escreveu esta mensagem no ano 360 A.C.).

Ninguém é dono da sua felicidade, por isso não entregue sua alegria, sua paz, sua vida nas mãos de ninguém, absolutamente ninguém.
Somos livres, não pertencemos a ninguém e não podemos querer ser donos dos desejos, da vontade ou dos sonhos de quem quer que seja.
A razão da sua vida é você mesmo.
A tua paz interior é a tua meta de vida.
Quando sentires um vazio na alma, quando acreditares que ainda está faltando algo, mesmo tendo tudo, remete teu pensamento para os teus desejos mais íntimos e busque a divindade que existe em você.

Pare de colocar sua felicidade cada dia mais distante de você.
Não coloque objetivos longe demais de suas mãos, abrace os que estão ao seu alcance hoje.
Se andas desesperado por problemas financeiros, amorosos ou de relacionamentos familiares, busca em teu interior a resposta para acalmar-te, você é reflexo do que pensas diariamente.
Com um sorriso no rosto as pessoas terão as melhores impressões de você, e você estará afirmando para você mesmo, que está pronto para ser feliz.
Trabalhe, trabalhe muito a seu favor.
Pare de esperar a felicidade sem esforços.
Pare de exigir das pessoas aquilo que nem você conquistou ainda.
Critique menos, trabalhe mais.
E, não se esqueça nunca de agradecer.
Agradeça tudo que está em sua vida nesse momento, inclusive a dor.
Nossa compreensão do universo, ainda é muito pequena para julgar o que quer que seja na nossa vida.
Por fim, acredite que não estaremos sozinhos em nossas caminhadas, um instante sequer, se nossos passos forem dados em busca de justiça e igualdade!

A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las. (Aristóteles)

129. **ONDE DEUS OCULTOU A FELICIDADE**

(Desconheço o autor)

Umas das coisas que mais o homem busca é a felicidade.
E o que mais se ouve as criaturas afirmarem é que são infelizes.
Esse é infeliz porque não tem dinheiro.
Outro, porque lhe falta saúde, outro ainda, porque o amor partiu.
Ou nem chegou.
Um reclama da solidão.
Outro, da família numerosa que o atormenta com mil problemas.
Um terceiro aponta o excesso de trabalho, aqueloutro, reclama da falta dele.
Alguém ama a chuva, o vento e o frio.
Outro lamenta a estação invernosa que não lhe permite o gozo da praia, dos gelados e do calor do sol.
Em todo esse panorama, o homem continua em busca da felicidade.
Afinal, onde será que Deus ocultou a felicidade?
Soberanamente sábio, Deus não colocou a felicidade no gozo dos prazeres carnais.
Isso porque uma criatura precisa de outra criatura para atingir a sua plenitude.

Assim, quem vivesse só pelos roteiros da terra, não poderia encontrar a felicidade.
Amoroso e bom, o Pai também não colocou a felicidade na beleza do corpo. Porque ela é efêmera.
Os anos passam, as estações se sucedem e a beleza física toma outra feição.
A pele aveludada, sem rugas, sem manchas, não resiste ao tempo.
E os conceitos de beleza se modificam no suceder de gerações.
O que ontem era exaltado, hoje não merece aplausos.
Também não a colocou na conquista dos louros humanos, porque tudo isso é igualmente transitório.
Os troféus hoje conquistados, amanhã passarão a outras mãos, mostrando a instabilidade dos julgamentos e dos conceitos humanos.
Igualmente, Deus não colocou a felicidade na saúde do corpo, que hoje se apresenta e amanhã se ausenta.
Enfim, Deus, perfeito em todas as suas qualidades, não colocou a felicidade em nada que dependesse de outra pessoa, de alguma coisa externa, de um tempo ou de um lugar.
Estabeleceu, sim, que a felicidade depende exclusivamente de cada criatura.
Brota da sua intimidade. Depende de seu interior.
Como ensinou o extraordinário Mestre Galileu: o reino dos céus está dentro de vós. Por isso, se faz viável a felicidade na terra.
Goza-a o ser que não coloca condicionamentos externos para a sua conquista.
É feliz porque ama alguém, mesmo que esse alguém não o ame.
É feliz porque pode auxiliar a outrem, mesmo que não seja reconhecido.
É feliz porque tem consciência de sua condição de filho de Deus, imortal, herdeiro do universo.
Não se atém a picuinhas, porque tem os olhos fixos nas estrelas, nos planetas que brilham no infinito.
Se tem família, é feliz porque tem pessoas para amar, guardar, amparar.
Se não a tem, ama a quem se apresente carente e desamparado.
Se tem saúde, utiliza os seus dias para construir o bem.
Se a doença se apresenta, agradece a oportunidade do aprendizado.
Nada de fora o perturba.
Se as pessoas não o entendem, prossegue na sua lida, consciente de que cada qual tem direito a suas próprias ideias.
Se tem um teto, é feliz por poder abrigar o outro irmão, receber amigos.
Se não o tem, vive com a dignidade de quem está consciente de que nada, em verdade, nos pertence.
Enfim, o homem feliz é aquele que sabe que a terra é somente um lugar de passagem.
Que sabe que veio de lugares distantes para cá e que, cessando o tempo, retornará a outras paragens, lares de conforto e escolas de luz.

Moradas do Pai, nesse infinito universo de Deus.
A verdadeira felicidade reside na conquista dos tesouros imperecíveis da alma.

130. **PACTO COM A FELICIDADE**
(Desconheço o autor)

Amor de aprende, amando! Carlos Drummond de Andrade.

De hoje em diante todos os dias ao acordar, direi: Eu hoje vou ser Feliz!
Vou lembrar de agradecer ao sol pelo seu calor e luminosidade, sentirei que estou vivendo, respirando.
Posso desfrutar de todos os recursos da natureza gratuitamente. Não preciso comprar o canto dos pássaros, nem o murmúrio das ondas do mar.
Lembrarei de sentir a beleza das árvores, das flores.
Vou sorrir mais, sempre que puder.
Vou cultivar mais amizades e neutralizar as inimizades.
Não vou julgar os atos dos meus semelhantes ou companheiros. Vou aprimorar os meus.
Lembrarei de ligar para alguém para dizer que estou com saudades!
Reservarei minutos de silêncio, para ter a oportunidade de ouvir.
Não vou lamentar nem amargar as injustiças.
Vou pensar no que posso fazer para diminuir seus efeitos. Terei sempre em mente que um minuto passado, não volta mais, vou viver todos os minutos proveitosamente.
Não vou sofrer por antecipação prevendo futuros incertos, nem com atraso, lembrando de coisas sobre as quais não tenho mais ação.
Não vou pensar no que não tenho e que gostaria de ter, mas em como posso ser feliz com o que possuo. E o maior bem que possuo é a própria vida.
Vou lembrar de ler uma poesia e de ouvir uma canção, vou dedicá-las a alguém.
Vou fazer alguma coisa para alguém, sem esperar nada em troca, apenas pelo prazer de ver alguém sorrir.
Vou lembrar que existe alguém que me quer bem, vou dedicar uns minutos de pensamento para os que já se foram para que saibam que serão sempre uma doce lembrança, até que venhamos a nos encontrar outra vez.
Vou procurar dar um pouco de alegria para alguém, especialmente quando sentir que a tristeza e o desânimo querem se aproximar.
E quando a noite chegar, vou olhar o céu, para as estrelas e para o luar e agradecer a Deus, porque hoje eu fui feliz !
Que Deus te abençoe!

131. **PARA SER FELIZ**

(Augusto Cury)

Vivemos num universo cheio de mistérios. Há bilhões de galáxias com inúmeros segredos. Por exemplo, há um buraco negro no centro da Via láctea, a nossa galáxia, do tamanho de um grão de areia que engole planetas e estrelas inteiras. Dá arrepios só de pensar nisso.
Mas, qual é o maior mistério do universo?
A vida humana é o maior mistério da existência.
Só não se encanta com ela quem nunca a explorou.
Todavia, se compararmos a personalidade humana com uma grande casa, a maioria não conhece nem mesmo a sala de visitas do seu próprio ser. Até onde você se conhece?
Apesar da grandeza da vida, o ser humano não cuida carinhosamente dela. Alguns só procuram mudar seu estilo de vida quando sofrem um enfarto.
Outros só pensam em equipar sua inteligência quando já estão profissionalmente superados.
Muitos adultos só detectam que são infelizes e ansiosos quando perdem as pessoas que mais amam.
E a situação dos jovens? É pior. Geralmente, eles só reconhecem que são frustrados quando olham para trás e veem seus mais belos sonhos destruídos.
Dos miseráveis aos abastados, dos incultos aos intelectuais, todos querem ser felizes.
Mas para muitos ser feliz é uma miragem no deserto.
Muito se fala, mas pouco se conhece sobre o que é a felicidade.
Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações. É ser alegre, mesmo se vier a chorar. É viver intensamente, mesmo no leito de um hospital. É nunca deixar de sonhar, mesmo se tiver pesadelos. É dialogar consigo mesmo, ainda que a solidão o cerque.
É ser sempre jovem, mesmo se os cabelos embranquecerem. É contar histórias para os filhos, mesmo se o tempo for escasso. É amar os pais, mesmo se eles não o compreenderem. É agradecer muito, mesmo se as coisas derem errado. É transformar os erros em lições de vida.
Ser feliz é sentir o sabor da água, a brisa no rosto, o cheiro da terra molhada. É extrair das pequenas coisas grandes emoções. É encontrar todos os dias motivos para sorrir, mesmo se não existirem grandes fatos. É rir de suas próprias tolices.
É não desistir de quem se ama, mesmo se houver decepções. É ter amigos para repartir as lágrimas e dividir as alegrias. É ser um amigo do dia e um amante do sono.
É agradecer a Deus pelo espetáculo da vida...
Quem conquista uma vida feliz? Será que são as pessoas mais ricas do mundo, os políticos mais poderosos e os intelectuais mais brilhantes?

Não! São os que alcançam qualidade de vida no palco de sua alma. Os que se libertam do cárcere do medo.
Os que superam a ansiedade vencem o mau humor, transcendem os seus traumas.
São os que aprendem a velejar nas águas da emoção.
Nunca tivemos um avanço tão grande na tecnologia, mas o homem nunca experimentou tantos transtornos psíquicos.
Nunca tivemos tantos meios para nos propiciar conforto, os veículos, o telefone, a geladeira, mas o homem nunca se sentiu tão desconfortável em sua mente. Nunca tivemos tantos meios para nos dar prazer- a TV, a Internet, o cinema, mas o homem nunca foi tão triste.
A sociedade moderna se tornou uma fábrica de estresse. E você vive nesse mundo maluco. O que fazer?
Mudar de planeta não é possível! Viver como ermitão isolado do mundo não adiantará, pois levaremos nossos problemas aonde formos.
Refugiar-se no álcool e nas drogas, como muitos jovens fazem só expande a miséria e destrói a vida. Se esconder como muitos adultos, atrás da conta bancária e do status social e fingir que nada está acontecendo, é fugir da realidade.
Vivemos num mundo complicado. Mas não tente fugir dele. É nele que devemos nos realizar, ser felizes e saudáveis. A luz só é bela quando acesa na escuridão.
Certa vez uma pessoa dormia mal porque morava num porão escuro. Ela sonhava em colocar uma lâmpada no ambiente. Depois de muito trabalhar, contratou um eletricista e colocou a tão desejada lâmpada. Antes de acendê-la, pensou: "Agora finalmente vou dormir tranquilo". Ao acendê-la, uma surpresa. Perdeu o sono. Por quê?
Porque a luz expôs uma realidade que ela não via: sujeira, insetos, aranhas.
Só descansou depois de uma bela faxina. Infelizmente, alguns preferem o escuro! Tenha coragem para acender a luz no seu porão e fazer uma faxina na sua vida.
Se sua história se transformou numa rotina repleta de tédio, se lhe faltam prazer, sabor e encanto pela vida, é porque você não tem gastado tempo contemplando o belo. Desperte!
Ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.
Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver a vida, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.
Ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.
Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica mesmo que injusta. É beijar os filhos, curtir os pais e ter momentos poéticos com os amigos, mesmo que eles o magoem.
Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você". É ter capacidade de dizer "eu te amo".
Ser feliz não é ter uma vida perfeita. Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para esculpir a serenidade. Usar a dor para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.
Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo.
Só você pode evitar que ela vá à falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você.
A vida é uma grande escola, mas pouco ensina para quem não sabe ser um aluno...
É ser um eterno aprendiz.
Não adianta dizer: "De hoje em diante serei alegre e motivado." Não seja herói. Mude seu estilo de vida. Tenha a mente de um executivo e um coração alegre de um palhaço.
A vida é tão breve. Felizes os que usam a cabeça para pensar e não para sofrer...
QUE VOCÊ SEJA ALEGRE, mesmo quando vier a chorar.
QUE VOCE SEJA SEMPRE JOVEM, mesmo quando o tempo passar.
QUE VOCÊ TENHA ESPERANÇA, mesmo quando o sol não nascer.
QUE VOCÊ AME SEUS ÍNTIMOS, mesmo quando sofrer frustrações.
QUE VOCÊ JAMAIS DEIXE DE SONHAR, mesmo quando vier a fracassar.
ISSO É SER FELIZ.
SEJA SEMPRE APAIXONADO PELA VIDA.
E descubra que você é um SER HUMANO ESPECIAL.
(Do livro: Dez leis para ser feliz. Ferramentas para se apaixonar pela vida autor: Augusto Cury).

132. O PESCADOR MEXICANO

(Desconheço o autor)

Numa aldeia de pescadores da costa do México, um pequeno barco retorna do mar. Um turista americano se aproxima e cumprimenta o pescador mexicano pela qualidade do pescado. Curioso, o turista pergunta:

- Quanto tempo levou para pegar esta quantidade de peixes?
- Não muito tempo! Responde o mexicano.
- Bom, então por que você não ficou mais tempo no mar e pegou mais peixes?

O mexicano explica que aquela quantidade bastava para atender às necessidades de sua família.

- Mas o que você faz com o resto do seu tempo? Indaga o americano.
- Eu durmo até tarde, pesco um pouco, brinco com meus filhos, descanso com minha esposa. Eu tenho uma vida boa. À noite eu vou até a vila para ver meus amigos, tomar umas bebidas, tocar violão, cantar umas músicas.

O americano interrompe:

- Pois eu posso lhe ajudar a ter uma vida realmente boa. Faça o seguinte: comece a passar mais tempo pescando todos os dias. Aí você pode vender todo o peixe extra que conseguir pescar. Com o dinheiro extra, você compra um barco maior. Com a receita extra que o barco maior vai trazer, você pode comprar um segundo e um terceiro barco, e assim por diante até possuir uma frota de pesqueiros. Ao invés de vender seu peixe para um atravessador, negocie diretamente com as fábricas de beneficiamento ou quem sabe pode até abrir sua própria indústria de beneficiamento. Aí você pode deixar esta vila e ir morar na Cidade do México, Los Angeles ou até mesmo em Nova Iorque! De lá você toca seu imenso empreendimento!
- Quanto tempo isso iria levar? Pergunta o mexicano.
- Uns vinte, quem sabe vinte e cinco anos! Responde o americano.
- E depois? Insisti o mexicano.
- E depois? Aí é que começa a ficar bom. Quando seu negócio começar a crescer de verdade, você abre o capital e faz milhões! Responde o americano, rindo.
- Milhões? Sério? E depois disso? Disse o mexicano.
- Depois disso você se aposenta e vai morar numa vilazinha da costa mexicana, dorme até tarde, pega uns peixinhos, descansa ao lado da esposa, brinca com seus filhos e passa as noites se divertindo com os amigos.

Em geral, as pessoas vivem para TER em lugar de SER.

Gastam seu tempo e esforço para obter bens materiais, pensando em aproveitar a vida num futuro remoto que nem ao menos sabem se existirá.

Esquecem que a vida está no momento presente e que a felicidade pode ser encontrada nas coisas mais simples da vida.

Viva e seja feliz agora!

"A vida não consiste em ter boas cartas na mão e sim em jogar bem as que se tem." (Josh Billings).

133. **RECEITA DE ALEGRIA**

(Desconheço o autor)

Joga fora todos os números não essenciais para tua sobrevivência. Isto inclui: idade, peso e altura. Que eles preocupem ao médico. Para isto o pagamos.
Conviva, de preferência, com amigos alegres. Os pessimistas não são convenientes para ti.
Continua aprendendo.
Aprenda mais sobre computadores, artesanato, jardinagem, qualquer coisa. Não deixe teu cérebro desocupado. Uma mente sem uso é oficina do diabo. E o nome do diabo é "Alzheimer".
Ria sempre, muito e alto. Ria até não poder mais. Inclusive de ti mesmo! Quando as lágrimas chegarem: aguenta, sofre e segue adiante.
Agradeça cada dia que amanhece como uma nova oportunidade para fazer aquilo que ainda não tiveste coragem de começar.
Do princípio ao fim. Prefira novos caminhos do que voltar a caminhos mil vezes trilhados.
Apaga o cinza de tua vida. E acenda as cores que carregas dentro de ti.
Desperta teus sentidos para que não percas tudo de belo e formoso que te cerca.
Contagia de alegria ao teu redor, e tenta ir além das fronteiras pessoais a que tenhas chegado aprisionado pelo tempo.
Porém lembra-te: a única pessoa que te acompanha a vida inteira és tu mesmo.
Cerca-te daquilo que gostas: família, animais, lembranças, música, plantas, um hobby, seja o que for...
Teu lar é teu refúgio, porém não fiques trancado nele. Teu melhor capital, a saúde. Aproveite-a.
Se é boa, não a desperdice; se não é, não a estrague mais.
Não se renda à nostalgia. Sai à rua. Vá a uma cidade vizinha, a um país estrangeiro.
Porém não viaja ao passado porque, dói! Diz aos que amas, que realmente os amas e faça isso em todas as oportunidades que tiver. E lembra-te sempre que a vida não se mede pelo número de vezes que respirastes, mas pelos momentos que teu coração palpitou forte: de muito rir, de surpresa, de êxtase e felicidade. E, sobretudo, de amar sem medida.

"Há pessoas que transformam o sol em uma pequena mancha amarela, porém há também as que fazem de uma simples mancha amarela o próprio sol." Picasso.

134. SEGREDOS DA ALEGRIA COMPLETA
(Dervy Gomes)

Acorde de bem com a vida.
Faça de cada dia, um dia especial para viver.
Cada novo dia é uma nova oportunidade de Deus para você.
Fale expressões positivas desde a manhã, quando acordar, até à hora em que você for dormir.
Seja agradecido. A gratidão é uma excelente vitamina para o encorajamento e a alegria.
Comece o dia agradecendo a Deus; agradeça pelo ar, pela vida, pelas flores, pelo alimento, pela fé.
Tenha coragem para recomeçar.
Assuma hoje uma nova atitude frente à vida. Enfrente, vença e aprenda com os erros do passado. O fracasso é apenas uma mudança temporária de direção para o próximo sucesso.
Associe-se aos vencedores.
A melhor maneira de nutrir a fé, o otimismo e a motivação elevada é entrar para o time dos vencedores.
Faça hoje mesmo uma análise das suas companhias. Associe-se, valorize e busque as boas amizades. Selecione pessoas de bem com a vida, gente de caráter, pessoas que pautam a sua vida pela fé em Deus e pelos princípios eternos.
Transforme o impossível.
Para as pessoas felizes e vencedoras não existe impossível. Elas creem que a palavra de Cristo é real e verdadeira quando diz: "não há impossíveis para Deus".
Hoje você pode começar a escrever uma história nova na sua vida. Uma história de fé, de alegria e de coragem marcada por realizações incríveis.
Livre-se das preocupações.
Hoje você é convidado para lançar em Deus todas as suas preocupações. O mesmo Deus que criou todas as coisas, Ele mesmo tem poder de cuidar de cada uma de nossas preocupações.
As pessoas que desfrutam da alegria completa são aquelas que aprenderam a descansar em Deus todas as suas angústias e preocupações.
Viva suas possibilidades.
Vença a mesmice. Saia da rotina. Envolva-se com o pensamento da possibilidade. Desenvolva atitudes de fé. Viva todas as promessas de realização plena já outorgadas pelo Criador.

Construa pontes.
Nossas palavras tem um enorme poder. Elas podem contribuir para a vida, mas, também podem matar. As palavras podem promover a paz ou incentivar a guerra. Podem construir pontes de união ou muros de separação. Seja um construtor de pontes.
ANDE SEMPRE COM DEUS.
Viver sempre na comunhão com Deus é um dos segredos maiores de todos aqueles que desejam viver toda alegria e realização. Ore, busque ao Senhor constantemente.

135. SOPRE AS CINZAS
(Silvia Schmidt)

Quem feriu você já feriu e já passou. Lá na frente encontrará o inevitável retorno e pelas mãos de outrem será ferido também.
A Vida se encarregará de dar-lhe o troco e você, talvez, nem jamais fique sabendo.
O que importa de verdade é o que você sentiu, mais importante, é o que ainda você sente: Mágoa? Rancor? Ressentimento? Ódio?
Você consegue perceber que esses sentimentos foram escolhidos por você?
Somos nós que escolhemos o que sentir diante de agressões e de ofensas.
Quem nos faz o mal é responsável pelo que faz, mas NÓS somos responsáveis pelo que sentimos.
Essa responsabilidade tem a ver com o Amor que devemos e temos que sentir por nós mesmos.
Quem nos faz o mal é responsável pelo que faz, mas NÓS somos responsáveis pelo que sentimos.
Essa responsabilidade tem a ver com o Amor que devemos e temos que sentir por nós mesmos.
O ofensor fez o que fez e o momento passou, mas o que ficou aí dentro de você?
Mágoa.
Você sabia que de todas as drogas ela é a mais cancerígena?
Pela sua própria saúde, jogue-a fora.
Rancor
Ele é como um alimento preparado com veneno irreconhecível: dia mais, dia menos, você poderá contrair doenças de cujas origens nem suspeitará.
Ressentimento
Pois imagine-se vivendo dentro de um ambiente constantemente poluído, enfumaçado, repleto de bactérias e de incontáveis tipos de vírus: é isso que seu coração e seus pulmões estão tentando aguentar. Até quando você acha que eles vão resistir?
Ódio

Seus efeitos são paralisantes. Seu sistema imunológico entrará em conflito com esse veneno que com o tempo poderá colocar você face a face com a morte e talvez muito tarde você venha a perceber que melhor seria ter deixado que seu agressor colhesse os frutos do próprio plantio.
Por seu próprio Bem e pelo seu Bem, perdoe.
O perdão o libertará e o fará livre para ser feliz. Esqueça o mal que lhe foi feito.
Deixe que seu ofensor lembre-se dele através das consequências com que, certamente, virá a arcar.
Mude seu destino, seja o comandante da sua nau!
Escolha o melhor caminho para sua viagem.
E se outras vezes o ferirem, perdoe.
Perdoe, nem que seja só por sacanagem.

136. **UM DIA DE SOL**
(Paulo Roberto Gaefke)

Que tal fazer deste dia o melhor dia de sua vida?
Que tal enganar a tristeza e sorrir feito criança que acabou de ganhar um brinquedo novo?
Que tal despistar a dor e perceber que ela sumiu?
Que tal ligar para uma pessoa que há muito tempo você não conversa e perceber que ela só estava esperando o seu alô para matar as saudades?
Que tal descobrir a simplicidade da vida e sair para a rua observando melhor a natureza e suas milhares de formas, cores e belezas.
Que tal por alguns minutos você acreditar que pode realmente mudar a sua vida, e acabar descobrindo que ela já mudou?
Que tal enganar aquelas pessoas que não acreditam na sua capacidade, e transformar-se num vitorioso bem na frente deles?
Que tal nesse momento dar uma gargalhada e sair contagiando a todos com o seu bom humor? (Nem você sabia que tinha esse bom humor?).
Que maravilha que é ver a vida com um sorriso, com alegria.
Que tal você parar de reclamar nesse dia lindo, esquece as dores, as frustrações, quem te magoou, quem te deixou triste.
Aquilo que você fez e se arrependeu!
Aquilo que você não fez e disseram que você fez!
Esquece nesse momento a falta de grana, a desilusão no amor, as dificuldades de relacionar-se.
O medo de sair à rua, a sua timidez, a insegurança, a obsessão, o Karma.
Esquece tudo isso nesse instante e apenas sinta a grandeza de Deus.
Fica quietinho Não faça nenhum barulho, ouça o som do mundo, ouça o seu anjo gritando palavras doces de amor, de ternura e de amizade.
Ouça a vida gritando dentro de você, querendo te oferecer só o melhor.

Enquanto você insiste em sofrer, em acreditar em derrotas, em dores, em mágoas.
Aproveita esse dia como se fosse teu último dia sob o sol que insiste em brilhar após cada tempestade, como se estivesse te dizendo sempre: Viu como a vida é bela?
Se você ainda não despertou para a vida, para o verdadeiro amor, se te julgas infeliz, chegou o seu dia: é hoje e nenhum minuto pode ser desperdiçado.
Corre agora atrás dos sonhos que poderão te fazer feliz.
Não transfira pra ninguém a sua felicidade.
Você, e só você é capaz de sentir as suas dores, então a felicidade é sua responsabilidade.
Hoje, agora, nesse minuto, você merece ser feliz!

137. A VERDADEIRA BELEZA
(Paulo Roberto Gaefke)

A beleza que tanto buscamos está no nosso interior.
Não há roupa, nem penteado que embeleze a falta de caráter.
Vivemos em um mundo preocupado com o exterior, onde para tudo tem que haver uma retribuição, até no amor, espera-se recompensa.
Nas brigas de casais, amigos ou familiares, quase sempre ouvimos queixas do tipo: depois de tudo o que eu te fiz!
Verdadeiras cobranças infundadas, cheias de mágoa e ressentimento, frutos das atitudes exteriores que praticamos.
Esperamos demais sem oferecer tanto assim.
Alma querida!
Antes que o sol se ponha novamente, aprenda: o que vale é o que vai dentro de você!
Faça tudo com serenidade, mantenha-se de bem com você.
Faça o seu melhor, não espere nada dos outros, você mesmo deve olhar para o que fez e sentir-se bem.
Ainda que venham críticas, desaforos, maus agradecimentos, nada disso vai te afetar, porque você sabe que fez o melhor.
Vista a alma com bons pensamentos, perfume-a com boas ações.
Penteie as emoções com o bem, seja uma pessoa linda no seu interior, e brilhe pelo encanto de refletir na sua face, a própria face de Deus.
Aquilo que somos é o nosso mundo!

138. A CONSCIÊNCIA DE SUA MISSÃO
(Roberto Shinyashiki)

Frequentemente, eu me pergunto: O que cada um de nós está fazendo neste planeta?

Se a vida for somente tentar aproveitar o máximo possível as horas e minutos, esse filme é bobo.
Tenho certeza de que existe um sentido melhor em tudo o que vivemos.
Para mim, nossa vinda ao planeta Terra tem basicamente dois motivos:
Evoluir espiritualmente e aprender a amar melhor.
Todos os nossos bens na verdade não são nossos.
Somos apenas as nossas almas.
E devemos aproveitar todas as oportunidades que a vida nos dá para nos aprimorarmos como pessoas.
Portanto, lembre sempre que os seus fracassos são sempre os melhores professores e é nos momentos difíceis que as pessoas precisam encontrar uma razão para continuar em frente.
As nossas ações, especialmente quando temos de nos superar, fazem de nós pessoas melhores.
A nossa capacidade de resistir às tentações, aos desânimos para continuar o caminho é que nos torna pessoas especiais.
Ninguém veio a essa vida com a missão de juntar dinheiro e comer do bom e do melhor.
Ganhar dinheiro e alimentar-se faz parte da vida, mas não pode ser a razão da vida.
Tenho certeza de que pessoas como Martin Luther King,
Mahatma Ghandi, Nelson Mandela, Madre Tereza de Calcutá, Irmã Dulce, Betinho e tantas outras anônimas, que lutaram e lutam para melhorar a vida dos mais fracos e dos mais pobres, não estavam motivadas pela ideia de ganhar dinheiro.
O que move essas pessoas generosas a trabalhar diariamente, a não desistir nunca? A resposta é uma só: a consciência de sua missão nesta vida.
Quando você tem a consciência de que através do seu trabalho você está realizando sua missão, você desenvolve uma força extra, capaz de levá-lo ao cume da montanha mais alta do planeta.
Infelizmente, muita gente se perde nesta viagem e distorce o sentido de sua existência pensando que acumular bens materiais é o objetivo da vida.
E quando chega no final do caminho percebe que só vai poder levar daqui o bem que fez às pessoas.
Se você tem estado angustiado sem motivo aparente está aí um aviso para parar e refletir sobre o seu estilo de vida.
Escute a sua alma: ela tem a orientação sobre qual caminho seguir.
Tudo na vida é um convite para o avanço e a conquista de valores na harmonia e na glória do bem.

139. **ACORDAR**

(Desconheço o autor)

Você saber o que significa a palavra "acordar"?
Vamos fazer uma brincadeira e separar em sílabas a palavra acordar?
A-Cor-Dar.
Viu?
Significa dar a cor, colocar o coração em tudo que faz.
Existem pessoas que acordam às 6: h00 da tarde. É isso mesmo! Pela manhã caem da cama, são jogadas da cama, mas passam o dia todo dormindo.
E existem alguns, acredite, que passam a vida toda e não conseguem acordar.
Eu tive um amigo que acordou aos 54 anos de idade. Ele me disse: Descobri que estou na profissão errada! E ele já estava se aposentando.
Imagine o trauma que esse amigo criou para si, para os colegas de trabalho, para a sua família! Foi infeliz durante toda a sua vida profissional porque simplesmente não acordou.
Eu, na época, era muito jovem, mas compreendi bem o que ele estava me ensinando naquele momento.
Por mais cinzento que possa estar sendo o dia de hoje, ele tem exatamente a cor que dou a ele. Sabe por quê? Porque a vida tem a cor que a gente pinta.
O engraçado é que os dias são todos exclusivos. Cada dia é um novo dia, ninguém o viveu. Ele está ali, esperando que eu e você façamos com que ele seja o melhor da nossa vida.
Os meus dias são os mais lindos da face da terra porque eu os faço os mais lindos da face da terra.
Dê a você a oportunidade de "a-cor-dar" todos os dias e compartilhar com os outros o que Deus nos dá de melhor:
O privilégio de fazer os outros felizes.

140. **ACASO**

(Desconheço o autor)

Ninguém conhece alguém por acaso, nada nesta vida acontece por acaso. Ninguém chega até nós por um simples acaso.
As pessoas não se encontram por acaso, nem permanecem em nossa vida por causa desse simples acaso.
Pense nisso.
O Destino de cada um.
Passamos por momentos de plena felicidade em nossa vida Momentos que nos marcam de uma forma surpreendente e nos transformam, nos comovem, nos ensinam e muitas vezes, nos machucam profundamente.
As pessoas que entram em nossa vida, sempre entram por algum propósito.
Elas nos encontram ou nós as encontramos meio que sem querer.

Assim, tudo o que podemos pensar é que existe um destino, em que cada um encontra aquilo que é importante para si mesmo.
Ainda que a pessoa que entrou em nossa vida, aparentemente, não nos ofereça nada, mas ela não entrou por acaso, não está passando por nós apenas por passar.
Conhecer a alma significa conhecer o que as pessoas sentem, o que elas realmente desejam de nós, pois só assim é que poderemos tê-las por inteiro em nossa vida.
A amizade é algo que importa muito na vida e sem esse vínculo nós não teremos harmonia nem paz. Precisamos de amigos para nos ensinar, nos alegrar e também para cumprirmos nossa maior missão:
Amar ao próximo como a si mesmo.
Observe sua vida, comece a recordar todas as pessoas que já passaram por você e o que cada uma deixou. Você estará buscando a sua própria identidade, que foi sendo construída aos poucos, de momentos que aconteceram na sua vida, e que até hoje interferem em seu caminho.
Quando sentir que alguém não lhe agrada, dê uma segunda chance de conhecê-lo melhor, você poderá ter muitas surpresas cedendo mais uma oportunidade.
Quando sentir que alguém é especial para você, diga a ele o que sente e terá feito um momento de felicidade na vida de alguém.
Não deixe para fazer as coisas amanhã, poderá ser tarde demais
Faça hoje tudo o que tiver vontade.
Se estiver amando, ame pra valer, viva cada minuto deste amor sem medir esforços.
Sopre aos ventos os seus sonhos, eles irão se espalhar e voltar a você em forma de realidade.
Preste bastante atenção em todas as pessoas, elas poderão estar trazendo a sua tão esperada FELICIDADE.

141. A PESSOA ERRADA DEFINITIVA
(Luiz Fernando Veríssimo)

Pensando bem, em tudo o que a gente vê, e vivencia, e ouve e pensa, não existe uma pessoa certa pra gente.
Existe uma pessoa que, se você for parar pra pensar é, na verdade, a pessoa errada.
Porque a pessoa certa faz tudo certinho.
Chega na hora certa, fala as coisas certas, faz as coisas certas, mas nem sempre a gente tá precisando das coisas certas.
Aí é a hora de procurar a pessoa errada.
A pessoa errada te faz perder a cabeça, fazer loucuras, perder a hora, morrer de amor.

A pessoa errada vai ficar um dia sem te procurar que é para na hora que vocês se encontrarem a entrega ser muito mais verdadeira.
A pessoa errada, é na verdade, aquilo que a gente chama de pessoa certa.
Essa pessoa vai te fazer chorar, mas uma hora depois vai estar enxugando suas lágrimas.
Essa pessoa vai tirar seu sono, mas vai te dar em troca uma noite de amor inesquecível.
Essa pessoa talvez te magoe, e depois te enche de mimos pedindo seu perdão.
Essa pessoa pode não estar 100% do tempo ao seu lado, mas vai estar 100% da vida dela esperando você; vai estar o tempo todo pensando em você.
A pessoa errada tem que aparecer pra todo mundo porque a vida não é certa, nada aqui é certo.
O que é certo mesmo, é que temos que viver cada momento, cada segundo, amando, sorrindo, chorando, emocionando, pensando, agindo, querendo, conseguindo.
E só assim é possível chegar àquele momento do dia em que a gente diz: 'Graças a Deus deu tudo certo'.
Quando na verdade Tudo o que Ele quer é que a gente encontre a pessoa errada
Para que as coisas comecem a realmente funcionar direito pra gente.
Nossa missão: Compreender o universo de cada ser humano, respeitar as diferenças, brindar as descobertas, buscar a evolução.

142. **CAMINHADA**

(Desconheço o autor)

Às vezes nos sentimos meio perdidos, sozinhos e sentimos a necessidade de buscar novos caminhos para nossas vidas.
Nessa caminhada, encontramos muitas pedras que lapidadas transformam-se em uma joia preciosa: a experiência!
Encontraremos pessoas mais novas e com elas reaprenderemos a inocência perdida.
Encontraremos pessoas mais idosas e com elas aprenderemos a ser maduros.
Aprenderemos que o fogo que queima também esquenta as noites de frio.
Em algum momento nossa caminhada será interrompida e aprenderemos que foi apenas uma pausa para o descanso da alma.
Às vezes achamos que perdemos algumas pessoas, mais depois percebemos que elas é que nos perderam.
Sentiremos medo e solidão, mas encontraremos sempre a mão amiga daquele que foi crucificado por nós.

E, se achamos que a caminhada é longa demais, temos a garantia do abraço sempre aconchegante daqueles que também dariam a vida por nós: nossos pais.
Ao final desta grande caminhada, que se chama VIDA, perceberemos que o que realmente importa são aquelas coisas que podemos carregar dentro de nossos corações.
Portanto, guarde somente os bons sentimentos. Assim chegaremos com o coração leve e a mala cheia de boas lembranças...

143. **CAMINHOS**
(David Queiroz)

A vida é feita de caminhos, caminhos que levam, caminhos que trazem sonhos alegrias, tristezas, amores, esperanças.
De qualquer forma, nada vem ou vai sem caminho.
O caminho é parte integrante de nossas vidas.
Já buscávamos percorrer caminhos.
Nossos primeiros passos foram treinados e aperfeiçoados para conquistar caminhos.
Outros se perdem pelo caminho.
Uns tiveram tudo para caminhar.
Outros, muita dificuldade para chegar.
E chegaremos ao ponto final.
Certamente fomos feitos para abrir caminhos, romper barreiras, ultrapassar limites e vencer.
Deus, na sua infinita misericórdia, não nos abandonaria num deserto de incertezas.
Não nos deixaria à beira do caminho, condenando-nos a um fim sem propósitos.
Ele nos preparou um caminho que nos levará de volta para casa.
"Eu Sou o caminho, a Verdade e a Vida."
O autor desta frase, é o autor da Vida.
É o Alfa e o Omega.
O Princípio e o Fim.
O único caminho que tem o poder para mudar o rumo da nossa história.
É fonte de Vida para os que Nele confiam.
Siga os passos daquele que pode te conduzir para um caminho de paz.
O autor da Vida.
Jesus Cristo
"Eu sou o caminho, a verdade e vida, ninguém vem ao Pai, senão por mim."
(Jesus - João cap. 14 verso 6)
"Lâmpada para os meus pés é a Tua palavra, e luz para os meus caminhos."
(Salmo 119 - verso 105)

"Os que esperam no Senhor, renovarão suas forças, subirão como asas de águia, correrão e não se cansarão, caminharão e não se fatigarão".
Amém

144. **CICLOS EM NOSSAS VIDAS**
(Desconheço o autor)

Sempre é preciso saber quando uma etapa chega ao final.
Se insistirmos em permanecer nela mais do que o tempo necessário, perdemos a alegria e o sentido das outras etapas que precisamos viver.
Encerrando ciclos, fechando portas, terminando capítulos. Não importa o nome que damos, o que importa é deixar no passado os momentos da vida que já se acabaram.
Foi despedida do trabalho?
Terminou uma relação?
Deixou a casa dos pais?
Partiu pra viver em outro país?
A amizade tão longamente cultivada desapareceu sem explicações?
Você pode passar muito tempo se perguntando por que isso aconteceu.
Pode dizer para si mesma que não dará mais um passo enquanto não entender as razões que levaram certas coisas, que eram tão importantes e sólidas em sua vida, serem subitamente transformadas em pó.
Mas tal atitude será um desgaste imenso para todos: seus pais, seu marido ou sua esposa, seus amigos, seus filhos, sua irmã, todos estarão encerrando capítulos, virando a folha, seguindo adiante, e todos sofrerão ao ver que você está parado.
Ninguém pode estar ao mesmo tempo no presente e no passado, nem mesmo quando tentamos entender as coisas que acontecem conosco.
O que passou não voltará: não podemos ser eternamente meninos, adolescentes tardios, filhos que se sentem culpados ou rancorosos com os pais, amantes que revivem noite e dia uma ligação com quem já foi embora e não tem a menor intenção de voltar.
As coisas passam, e o melhor que fazemos é deixar que elas realmente possam ir embora.
Por isso é tão importante (por mais doloroso que seja!) destruir recordações, mudar de casa, dar muitas coisas para orfanatos, vender ou doar os livros que tem.
Tudo neste mundo visível é uma manifestação do mundo invisível, do que está acontecendo em nosso coração.
E o desfazer-se de certas lembranças significa também abrir espaço para que outras tomem o seu lugar.
Deixar ir embora. Soltar. Desprender-se.

Ninguém está jogando nesta vida com cartas marcadas, portanto às vezes ganhamos, e às vezes perdemos.
Não espere que devolvam algo, não espere que reconheçam seu esforço, que descubram seu gênio, que entendam seu amor.
Pare de ligar sua televisão emocional e assistir sempre ao mesmo programa, que mostra como você sofreu com determinada perda: isso o estará apenas envenenando, e nada mais.
Não há nada mais perigoso que rompimentos amorosos que não são aceitos, promessas de emprego que não têm data marcada para começar, decisões que sempre são adiadas em nome do 'momento ideal'.
Lembre-se de que houve uma época em que podia viver sem aquilo, sem aquela pessoa - nada é insubstituível, um hábito não é uma necessidade.
Pode parecer óbvio, pode mesmo ser difícil, mas é muito importante.
Encerrando ciclos. Não por causa do orgulho, por incapacidade, ou por soberba, mas porque simplesmente aquilo já não se encaixa mais na sua vida.
Feche a porta, mude o disco, limpe a casa, sacuda a poeira. Deixe de ser quem era, e se transforme em quem é.
Torna-te uma pessoa melhor e assegura-te de que sabes bem quem és tu própria, antes de conheceres alguém e de esperares que ele veja quem tu és.
E lembra-te: "Tudo o que chega, chega sempre por alguma razão". (Fernando Pessoa)

145. EU SEI, MAS NÃO DEVIA

(Clarice Lispector)

Eu sei que a gente se acostuma. Mas, não devia.
A gente se acostuma a morar em apartamentos de fundos e a não ter outra vista que não as janelas ao redor.
E porque não tem vista, logo se acostuma a não olhar para fora.
E porque não olha para fora, logo se acostuma a não abrir de todo as cortinas.
E porque não abre as cortinas logo se acostuma a acender cedo a luz.
E a medida que se acostuma, esquece o sol, esquece o ar, esquece a amplidão.
A comer sanduiche porque não dá para almoçar. A sair do trabalho porque já é noite. A cochilar no ônibus porque está cansado. A deitar cedo e dormir pesado sem ter vivido o dia.
A ler o jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem.
A tomar o café correndo porque está atrasado.
A gente se acostuma a pagar por tudo o que deseja e o de que necessita. E a lutar para ganhar o dinheiro com que pagar. E a pagar mais do que as coisas valem.

E, a saber, que cada vez pagará mais. E a procurar mais trabalho, para ganhar mais dinheiro, para ter com que pagar nas filas em que se cobra.
A gente se acostuma à poluição. Às salas fechadas de ar condicionado e cheiro de cigarro. À luz artificial de ligeiro tremor. Ao choque que os olhos levam na luz natural. Às bactérias de água potável. A gente se acostuma a coisas demais, para não sofrer.
Se a praia está contaminada, a gente molha só os pés e sua no resto do corpo.
Se o cinema está cheio, a gente senta na primeira fila e torce um pouco o pescoço.
Se o trabalho está duro a gente se consola pensando no fim de semana.
A gente se acostuma para não se ralar na aspereza, para preservar a pele.
Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para poupar o peito.
Que aos poucos se gasta, e que gasta de tanto se acostumar, e se perde de si mesma.

146. **DÁDIVA DE VIVER**

(Desconheço o autor)

Por vezes, você caminha pela vida com o olhar voltado para o chão, pensamento em desalinho, como quem perdeu o contato com sua origem divina.
Olha, mas não vê.
Escuta, mas não ouve.
Toca, mas não sente.
Perdido na névoa densa que envolve os próprios passos, não percebe que o dia o saúda e convida a seguir com alegria, com disposição, com olhar voltado para o horizonte infinito, que lhe acena com o perfume da esperança.
Considere que seu caminhar não é solitário e suas dores e angústias não passam despercebidas diante dos olhos atentos do Criador, que lhe concede a dádiva de viver.
Sua vida na terra tem um propósito único, um plano de felicidade elaborado especialmente para você.
Por isso, não deixe que as nuvens das ilusões e de revoltas infundadas contra as leis da vida, tornem seu caminhar denso e lhe toldem a visão do que é belo e nobre.
Siga adiante refletindo na oportunidade milagrosa que é o seu viver.
Inspire profundamente e medite na alegria de estar vivo, coração pulsante, sangue correndo pelas veias, e você, vivo, atuante, compartilhando deste momento do mundo, único, exclusivo.
E você faz parte dele.

Sinta quão delicioso é o aroma do amanhecer, o cheiro da grama, da terra após a chuva, do calor do sol sobre a sua cabeça, ou da chuva a rolar sobre sua face.
Sinta o imenso prazer de estar vivo, de respirar.
Respire forte e intensamente, oxigenando as ideias, o corpo, a alma.
Sinta o gosto pela vida.
Detenha-se a apreciar as pequeninas coisas que dão sentido à vida.
Aquela flor miúda que, em meio à urze sobrevive linda, perfumosa, a brilhar como se fosse grande.
Sinta-se vivo ao apreciar o voo da borboleta ou do pássaro à sua frente.
Escute os barulhos da natureza, a água a escorrer no riacho, ou simplesmente aprecie o céu, com suas nuvens a formar desenhos engraçados fazendo-se e desfazendo-se sobre seus olhos.
Quão maravilhosa é a vida!
Mas, se o céu estiver escuro e você não puder olhá-lo, detenha-se no micro universo, olhe o chão.
Quanta vida há no chão.
Minúsculos seres caminhando na terra, na grama.
A formiga na sua luta diária pela sobrevivência.
A aranha, a tecer sua teia caprichosamente, e tantas coisas para ver, ouvir, sentir, cheirar, para fazer você sentir-se vivo.
Observar a natureza é pequeno exercício diário que fará você relaxar, esquecer por instantes as provas, ora rudes, ora amenas, que a vida nos impõe.
Somos caminhantes da estrada da vida, somando, a cada dia, virtudes às nossas caminhadas ainda medíocres, mas que se tornarão luminosas e brilhantes.
Aprenda a dar valor à dádiva de viver.
Isso fará o seu dia se tornar mais leve e, em silêncio, sem palavras, sem pensamentos de revolta, você terá tido um momento de louvor a Deus.
Aprenda a silenciar o íntimo agitado e a beneficiar-se das belezas do mundo que Deus lhe oferece.
Aprenda a dar graças pela dádiva da vida.

147. **SER ESPECIAL**
(Denise Gayer)

SER ESPECIAL SÓ ESPECIAL É...
Ter um sonho que se realiza no meio de muitas tormentas.
Ter um encontro com a vida quando ela está por te deixar.
Ter um momento de luz no meio da escuridão.
Ter humildade para voltar no caminho, ter sabedoria para escolher a melhor hora para seguir.

SER ESPECIAL SÓ ESPECIAL É...
Ser o encontro da eternidade com seu tempo, ter o encontro das almas!
Ter a essência jorrando em raios por todos os poros, ser o encontro das águas turvas, com toda a beleza do mar azul, ser o poder das forças que une os corpos.
SER ESPECIAL SÓ ESPECIAL É...
Ver que podes seguir o caminho do meio.
O caminho que te leva ao encontro do equilíbrio, o caminho que te deixa em paz com os teus.
O caminho que te faz voltar para dentro, como se buscasse a luz, que tantas vezes te deixou na escuridão.
SER ESPECIAL SÓ ESPECIAL É...
Poder sentir o amor nas veias que pulsam, sempre chamando e dizendo: Viva!
É a vida que te chama sempre, aproveita esse momento e reflita.
Quanto já fizestes por teus sonhos, para encontrar a tua vida?
Quantas lágrimas já derramastes no teu caminho?
Quantas vezes caminhastes sozinho?
Especial é ter luz, sentir a calma, não deixar que a angústia te derrube, ter forças para lutar.
Ser especial é ser como tu és.
Puro, com sabedoria nas palavras, força nos braços, lágrimas sem dor.
É saber sorrir da tristeza quando ela te angustia, é saber caminhar sozinho, sem muletas.
É saber ouvir o silêncio, é saber calar na multidão.
Refletir sempre. Sentir infinitamente. Viver eternamente e sonhar sempre!

148. **ONTEM E AMANHÃ**
(Desconheço o autor)

Só existem dois dias do ano sobre os quais nada pode ser feito.
Um deles se chama ontem e o outro amanhã.
Portanto hoje é o dia certo para você amar, sonhar, ousar, produzir e acima de tudo acreditar. Dalai Lama.

Hoje vou apagar do meu calendário dois dias: Ontem e Amanhã!
Ontem foi para aprender! Amanhã será uma consequência do que posso fazer hoje.
Hoje enfrentarei a vida com a convicção de que este dia nunca mais retornará.
Hoje é a última oportunidade que tenho de viver intensamente, já que ninguém me assegura que amanhã verei o amanhecer.

Hoje terei coragem para não deixar passar as oportunidades que se apresentam, que são as minhas chances de triunfar!
Hoje aplicarei a minha riqueza mais apreciada: O meu tempo!
Meu trabalho mais transcendental: A minha vida!
Passarei cada minuto apaixonadamente para transformar este dia num único e no melhor dia da minha vida!
Hoje vencerei cada obstáculo que surgir no meu caminho acreditando que vencerei!
Hoje resistirei ao pessimismo e conquistarei o mundo com um sorriso, com uma atitude positiva esperando sempre o melhor!
Hoje farei de cada humilde tarefa uma sublime expressão!
Hoje terei meus pés sobre a terra compreendendo a realidade! E as estrelas cintilarão para inaugurar o meu futuro.
Hoje usarei o meu tempo para ser feliz!
Deixarei as minhas pegadas e a minha presença nos corações queridos!
Venha viver comigo uma nova estação onde sonharemos que tudo o que nos propomos pode ser possível!
E ousaremos brindar a próxima manhã com a certeza de um dia melhor.

149. **GRAVADO NA ALMA**
(Paulo Roberto Gaefke)

Vou te dizer algo que você já sabe, já está gravado em sua alma, mas às vezes precisamos escutar e tentar entender essa verdade.
A paz que procuramos e a felicidade estão dentro de nós, assim como sabemos todas as respostas para nossas dúvidas, está tudo dentro de nós mesmos.
A riqueza ou a pobreza, a saúde ou a doença, amor ou ódio, liberdade ou prisão, tudo está na maneira como enxergamos nossa vida, como encaramos os fatos que nos cercam, pelo lado positivo ou negativo das coisas e dos fatos.
Veja, presta atenção naquela semana legal em que as coisas começam bem, emprego novo, ou presente surpresa sei lá.
Parece que tudo vai se encaixando, só coisas legais começam a acontecer.
Pode até dar um tropeção em uma pedra que você leva na esportiva, se cair no meio da rua você ri de você mesmo.
Já, naquela semana que você recebe um não quando esperava um sim, quando é contrariado, quando não acontece o que espera.
Ai meu Deus, um urubu desce na sua cabeça, tudo fica cinza, tudo que é coisa ruim acontece.
Ai vem: dores estranhas pelo corpo, palpitações, alterações bruscas na pressão, alterações no humor.
E mais coisas ruins que atraem mais coisas ruins.

E, finalmente, a dor se instala em sua casa, faz morada dentro de você!
Para sair dessa situação é duro. Então porque nos deixamos abater pelas dificuldades?
Por que não vivemos na alegria?
Porque na maioria das vezes colocamos nossas maiores expectativas em coisas que não dependem só de nós.
Transferimos responsabilidades, queremos o que não temos chance de conseguir!
Buscamos coisas, às vezes, que nem sabemos pra que, mas queremos por que queremos.
Aprenda de uma vez, a paz, a harmonia dependem da maneira que você conduz a sua vida, onde anda seus pensamentos, onde você coloca suas expectativas, onde está o seu amor próprio.
E principalmente, na confiança que você coloca na justiça Divina.
Afinal, nada acontece por acaso, absolutamente nada.
Não se canse de buscar a paz!
Para iniciar, transforme a sua casa num templo, faz de conta que você chegou em uma igreja!
Não se canse de buscar a paz!
Quando chegar à sua casa, tire os sapatos, abaixe a voz, não grite, não entre com seus problemas do dia em seu recinto sagrado, deixe-os lá fora!
Convoque todos em sua casa a transformar seu lar em santuário.
Veja o lado bom da vida em tudo, até na dor.
Esse é o inicio da grande mudança.

150. **QUASE**
(Sarah Westphal)

Ainda pior que a convicção do não, e a incerteza do talvez.
É a desilusão de um Quase!
É o Quase que me incomoda, que me entristece, que me mata trazendo tudo o que poderia ter sido e não foi.
Quem quase ganhou, ainda joga!
Quem quase passou, ainda estuda!
Quem quase amou, não amou!
Basta pensar nas oportunidades que escaparam pelos dedos, nas chances que se perderam por medo, nas ideias que nunca saíram do papel, por essa maldita mania de viver no Outono.
Pergunto-me, às vezes, o que nos leva a escolher uma vida morna.
A resposta eu sei de cor, está estampada na distância e na frieza dos sorrisos na frouxidão dos abraços, na indiferença de um 'Bom Dia' quase que sussurrado.
Sobra covardia e falta coragem até para ser feliz.

A paixão queima!
O amor enlouquece!
O desejo trai!
Talvez esses fossem bons motivos para decidir entre a alegria e a dor.
Mas não são.
Se a virtude estivesse mesmo no meio-termo.
O mar não teria ondas!
Os dias seriam nublados!
O arco-íris em tons de cinza!
O nada não ilumina. Não inspira! Não aflige! Não acalma! Apenas amplia o vazio que cada um traz dentro de si.
Preferir a derrota prévia à dúvida da vitória é desperdiçar a oportunidade de merecer.
Para os erros, Perdão!
Para os fracassos, Chance!
Para os amores impossíveis, Tempo!
De nada adianta cercar um coração vazio ou economizar alma.
Um romance cujo fim é instantâneo ou indolor, não é romance.
Não deixe que a saudade sufoque, que a rotina acomode, que o medo impeça de tentar.
Desconfie do destino e acredite em ti.
Gaste mais horas realizando que sonhando.
Fazendo que planejando.
Vivendo que esperando.
Porque, embora quem quase morreu esteja vivo, quem quase vive, já morreu.

151. **PEQUENO DETALHE**
(Saul Brandalise Jr)

Normalmente, os pequenos detalhes fazem uma enorme diferença em nossas vidas.
Conheço pessoas que leem muito e pouco ou nada aplicam em suas vidas do que efetivamente sabem.
PEQUENO DETALHE!
O Universo não cobra a nossa ignorância.
Somos verdadeiramente responsáveis pelo destino que damos ao conteúdo que existe dentro de nosso cérebro.
PEQUENO DETALHE!
Conheço pessoas que pregam a igualdade entre os seres humanos, mas são efetivamente os que criam, em suas relações, as maiores desigualdades.
PEQUENO DETALHE!
Seu corpo físico atual é apenas reflexo de suas emoções, mente e alma.

PEQUENO DETALHE!
Uma vida feliz e regrada precisa obedecer, necessariamente, aos seguintes princípios e relativas condutas: Espírito, Amor e Matéria.
PEQUENO DETALHE!
Muitas pessoas são amigas de nossa facilidade e do eventual poder material que temos.
Só descobrimos isso quando ambos vão embora.
Quando as facilidades deixam de existir é quando o poder passa a ser efêmero.
PEQUENO DETALHE!
A doença no corpo físico sempre é consequência de dissabores emocionais.
Saber controlar nossos sentimentos é o principal segredo de uma vida consciente e regrada.
PEQUENO DETALHE!
O verdadeiro amigo é aquele que nos diz o que não gostamos de ouvir.
Aquele que está próximo quando todos se vão.
PEQUENO DETALHE!
Quando o amor é real, nós não ficamos felizes com o que a pessoa nos dá, mas, efetivamente, pelo que nos tornamos quando estamos juntos e dividindo a mesma energia.
PEQUENO DETALHE!
Se você trabalha para ganhar dinheiro jamais irá acumular fortuna.
O dinheiro é sempre consequência de COMO o conseguimos.
Ele é sempre acessório e nunca principal.
PEQUENO DETALHE!
Somos hoje a consequência de todas as decisões que tomamos em nossa vida.
PEQUENO DETALHE!
VOCÊ LER ESTE TEXTO, ACREDITE...
NÃO É UM PEQUENO DETALHE!

152. **ATRAVÉS DO CAMINHO**
(Susana Carizza)

Impossível atravessar a vida...
Sem que um trabalho saia mal feito, sem que uma amizade cause decepção, sem padecer com alguma doença.
Impossível atravessar a vida...
Sem que um amor nos abandone, sem perder um ente querido, sem se enganar em um negócio.
Esse é o custo de viver.
O importante não é o que acontece, mas, como você reage.
Você cresce...

Quando não perde a esperança, nem diminui a vontade, nem perde a fé.
Quando aceita a realidade e tem orgulho de vivê-la.
Você cresce...
Quando aceita seu destino, mesmo assim, tem garra para mudá-lo.
Quando aceita o que ficou para trás, construindo o que tem pela frente e planejando o que está por vir.
Cresce quando se supera, se valoriza e sabe dar frutos.
Cresce quando abre caminho, assimila experiências e semeia raízes.
Cresce quando se impõe metas sem se importar com comentários, nem julgamentos.
Cresce quando dá exemplos, sem se importar com o desdém, quando você cumpre com seu trabalho.
Cresce quando é forte de caráter, sustentado por sua formação, sensível por temperamento.
É humano por natureza!
Cresce quando enfrenta o inverno mesmo que perca as folhas.
Cresce quando colhe flores mesmo que tenham espinhos.
Cresce quando marca o caminho mesmo que se levante o pó.
Cresce quando é capaz de lidar com resíduos de ilusões.
Cresce quando é capaz de perfumar-se com flores.
E elevar-se por amor!
Cresce ajudando a seus semelhantes, conhecendo a si mesmo e dando à vida mais do que recebe.
E assim se cresce.

153. **PRESENÇA**
(Wagner Borges)

Que jamais, em tempo algum, o teu coração acalente o ódio.
Que o canto da maturidade jamais asfixie a tua criança interior.
Que o teu sorriso seja sempre verdadeiro.
Que as perdas do teu caminho sejam sempre encaradas como lições de vida.
Que a música seja tua companheira de momentos secretos contigo mesmo.
Que os teus momentos de amor contenham a magia de tua alma eterna em cada beijo.
Que os teus olhos sejam dois sóis olhando a luz da vida em cada amanhecer.
Que cada dia seja um novo recomeço, onde tua alma dance na luz.
Que em cada passo teu fiquem marcas luminosas de tua passagem em cada coração.
Que em cada amigo o teu coração faça festa e celebre o encanto da amizade profunda que liga as almas afins.

Que em teus momentos de solidão e cansaço esteja sempre presente em teu coração a lembrança de que tudo passa e se transforma, quando a alma é grande e generosa.
Que o teu coração voe contente nas asas da espiritualidade consciente, para que tu percebas a ternura invisível tocando o centro do teu ser eterno.
Que um suave acalanto te acompanhe, na Terra ou no Espaço, e por onde quer que a Luz Divina leve o teu viver.
Que o teu coração sinta a presença secreta do inefável.
Que os teus pensamentos, os teus amores, o teu viver, e a tua passagem pela vida sejam sempre abençoados por aquele amor que ama sem nome.
Aquele Amor que não se explica, só se sente.
Que esse Amor seja o teu acalanto secreto, viajando eternamente no centro do teu ser.
Que esse Amor transforme os teus dramas em luz, a tua tristeza em celebração, e os teus passos cansados em alegres passos de dança renovadora.
Que jamais, em tempo algum, tu esqueças da presença que está em ti e em todos os seres.
Que o teu viver seja pleno de PAZ E LUZ.

154. **VIVEI O PRESENTE**
(Abdruschin)

Ao observarmos o ser humano encontramos várias divisões.
Uma parte vive exclusivamente no passado, isto é, só começam a compreender as coisas quando estas já são passadas.
O resultado é que eles não podem alegrar-se verdadeiramente a respeito de um acontecimento nem sentir intuitivamente a gravidade de qualquer coisa.
Somente depois é que começam a falar dela, a se entusiasmarem ou a se lastimarem.
Desse modo se descuidam sempre dos acontecimentos do presente, ocupados com as conversas sobre os fatos decorridos, quer seja para lastimá-los ou para se aprazerem a seu respeito.
Somente quando as coisas pertencem ao passado é que começam a dar-lhes valor.
Uma outra parte, ao contrário, vive no futuro.
Só desejam e só tem esperança no futuro, esquecendo-se que o presente lhes pode dar muito, e esquecendo-se também de se mover, de modo que possam transformar em realidade muitos de seus sonhos de futuro.
Ambas as partes, às quais pertence a maior porção da humanidade, não têm vivido realmente sobre a Terra.
Estão perdidos em sua existência terrena.

Haverá também indivíduos que compreenderão por modo inteiramente falso o grito: "Vivei o presente!" julgando talvez que com isso tenho em mente aconselhar o aproveitamento e gozo de cada momento, inculcando uma existência frívola.
Há muitas pessoas que passam pela vida cambaleando dessa maneira insensata.
É certo que com esse apelo exige-se o aproveitamento incondicional de cada minuto, interiormente, não no sentido superficial, somente externo.
Cada hora do presente deve ser verdadeiramente vivida pelo homem!
Tanto a alegria como o sofrimento.
O homem deve encontrar-se aberto em todos os seus sentidos e o pensamento a todos os sentimentos do presente, e, por esse motivo, encontrar-se desperto.
Somente assim terá lucro com a vida terrena que lhe foi destinada.
Não poderá encontrar a verdadeira vida nem com os pensamentos do passado nem com os sonhos a respeito do futuro, porque ambos não podem ser bastante fortes para imprimir seu cunho próprio no espírito, a ponto de constituir isso um lucro que possa levar para o Além.
Se não viver mesmo, não poderá ficar amadurecido.
O amadurecimento depende de viver.
Se na vida terrena não se faz viver sempre o presente em si próprio, voltará vazio, tendo que percorrer novamente o caminho que não soube aproveitar, porque não se encontrava desperto, não soube apropriar-se dele por meio da verdadeira vida.
A vida terrena é como um degrau no ser integral do homem, e por tal modo grande que o indivíduo não pode saltá-lo.
Se não firmar bem o pé nesse degrau, não poderá passar para o seguinte, porque necessita daquele como fundamento próprio.
Se os homens imaginam toda sua existência nesta Terra como um esforço para voltar à Luz, tem que adquirir consciência clara de que só poderão passar para um determinado degrau depois de haver preenchido verdadeiramente o anterior, e firmado bem o pé nele.
Pode-se dizer tudo por modo mais forte ainda: somente da realização total e incondicional de um determinado degrau que tem de ser vivido é que pode desenvolver-se o degrau subsequente.
Se o indivíduo não preenche cabalmente com o viver, o único meio que tem disponível para alcançar o amadurecimento, o degrau em que se encontra, não poderá ver o que vem a seguir, porque precisará para isso da realização do viver do degrau anterior.
Somente com o aparelhamento adquirido pelo próprio viver é que fica com a força necessária para reconhecer e galgar o degrau superior.
E assim se dá, sucessivamente, de degrau em degrau.

Se quiser olhar somente para o ponto mais elevado, sem atender aos degraus intermédios que o levarão àquele, jamais conseguirá alcançar a meta desejada.
Os degraus que se verá na contingência e construir para poder elevar-se, serão muito precários, e demasiado ligeiros, desfazendo-se no momento de serem ensaiados para a ascensão.
Esse perigo é obviado pelo fato muito natural de só poder desenvolver-se o degrau ulterior pela realização completa do degrau presente.
Quem não quiser, portanto, ficar com sua existência pela metade em um degrau qualquer e ter que voltar continuamente aos já percorridos, esforce-se sempre por pertencer completamente ao presente, para aprendê-lo com acerto, vivê-lo inteiramente, para que possa tirar disso proveitos espirituais.
Não lhe faltará com isso também o lucro terreno, porque a primeira vantagem colhida consiste em não esperar dos homens e do tempo senão o que realmente podem dar!
Desse modo jamais poderá iludir-se, assim como ficará sempre em harmonia com seu ambiente.
Mas se trouxer consigo somente o passado ou devaneios do futuro, suas expectativas poderão ultrapassar facilmente os limites de seu presente, tendo que ficar desse modo em desarmonia com ele, o que não somente lhe ocasionará sofrimentos como também aos que o cercam mais de perto.
É certo que o homem deve também pensar no passado para tirar dele experiência, assim como fazer sonhos a respeito do futuro, a fim de receber estímulo.
Mas só se deve viver conscientemente o presente!

155. MOMENTOS MÁGICOS
(Daniel Bruno)

Se você ficar aí onde você está, parado, sem fazer nada, não vai conseguir realizar o seu objetivo.
E ainda pior: vai deixar de viver toda uma vida que existe lá fora esperando apenas que você abra a porta do seu coração e deixe este medo ou orgulho de lado.
A vida é simples, alegre, fantástica, porém, muito curta.
É por isso que temos que viver muito intensamente, para não nos arrependermos mais tarde daquilo que não fomos ou não fizemos.
A vida é constituída de momentos mágicos, e assim como a mágica, ela ocorre em um determinado momento, não para sempre.
Muitas pessoas acham que podem deixar para serem felizes amanhã, que hoje é muito difícil.
E sempre têm uma desculpa: ou são concursos, ou são provas, vestibulares, ou então é muito trabalho.

Mas, quando você decidir viver aquilo que tanto deseja, pode ser que seja tarde demais.
Dizem que nunca é tarde demais quando se tem boas ações, mas existem momentos que simplesmente não voltam.
O que adianta você gostar de alguém e não dizer isso para essa pessoa?
Ao invés de pensar que essa pessoa poderá vir-lhe atrapalhar, pense no grande apoio que ela pode lhe dar ou oferecer.
Não devemos tirar conclusões precipitadas e muito menos querer adivinhar o que passa pela mente dos outros.
Se você tem medo de uma reação negativa, fica a pergunta bem simples, o que é pior: A verdade que derrama uma lágrima, mas que faz você ir em busca de seus objetivos. Ou a mentira, que simplesmente para você e que não o deixa ir atrás do que sonha?
O que adianta você querer um trabalho com mais responsabilidade, sem fazer por merecer?
Devemos acreditar que podemos conseguir, mas também agir para alcançar o nosso objetivo.
Não adianta esperar uma força milagrosa, por que essa não vem sozinha.
Ela vem de dentro de nós, de dentro da nossa mente, de dentro do nosso coração.
É preciso correr riscos na vida.
E com isso, todos nós deparamos, sem exceção.
Não adianta querer programar todo o nosso dia de tal maneira, porque sempre acontecerá algo inesperado.
Às vezes, o momento mágico está aí, mas só depende de você deixar que ele aconteça ou não.
Felicidade é serenidade e muitas vezes é a conquista dos nossos esforços.
Você precisa ter um sonho, pois só assim é que a felicidade fará sentido.
Você pode ter sofrimentos no meio do caminho quem não tem?
Mas, ao final, você se levanta, com muito mais força e coragem para viver e lutar por aquilo que almeja.
Quem tem medo de enfrentar essa realidade, sofre muito mais, mas quando criar essa coragem sentirá que o tempo passou, e que talvez o que poderia ter sido feito no passado, hoje não adianta mais.
O presente é vivido hoje e se sonhamos com o futuro, devemos começar a construí-lo agora, já, não no amanhã, não terá nada reservado.
Apenas um vazio, que muitas vezes é frio e silencioso.
Qual será o resultado ou a herança de tudo isso?
Remorso, arrependimento, e a certeza de ter desperdiçado momentos mágicos que a vida deu.
Não espere acontecer para acreditar.
Construa a base do seu futuro a partir de agora, e seja feliz para o resto da sua vida, sempre se orgulhando de ter feito tudo aquilo que você quis.

156. **NÃO DEIXE PARA AMANHÃ**
(Desconheço o autor)

Amanhã pode ser muito tarde.
Para você dizer que ama, para você dizer que perdoa, para você dizer que desculpa, para você dizer que quer tentar de novo.
Não deixe para amanhã...
Amanhã pode ser muito tarde para você pedir perdão, para você dizer:
Desculpe-me! O erro foi meu!
Não deixe para amanhã...
O seu amor, amanhã, pode já ser inútil!
O seu perdão, amanhã, pode já não ser preciso!
A sua volta, amanhã, pode já não ser esperada!
A sua carta, amanhã, pode já não ser lida!
Não deixe para amanhã...
O seu carinho, amanhã, pode já não ser mais necessário; O seu abraço, amanhã, pode já não encontrar outros braços...
Porque amanhã pode ser muito, muito tarde!
Não deixe para amanhã para dizer: Eu amo você! Estou com saudades de você! Perdoe-me! Desculpe-me! Esta flor é para você! Você está tão bem!
Não deixe para amanhã...
O seu sorriso.
O seu abraço.
O seu carinho.
O seu trabalho.
O seu sonho.
A sua ajuda.
Não deixe para amanhã para perguntar: Por que você está triste? O que há com você? Ei! Venha cá, vamos conversar. Cadê o seu sorriso? Ainda tenho chance?
Não deixe para amanhã para perguntar: já percebeu que eu existo? Por que não começamos de novo? Estou com você. Sabe que pode contar comigo?
Cadê os seus sonhos? Onde está a sua garra?
Lembre-se: amanhã pode ser tarde, muito tarde!
Procure. Vá atrás! Insista! Tente mais uma vez!
Só hoje é definitivo!
Amanhã pode ser tarde...

157. **UM PEDAÇO DE VOCÊ**
(Paulo Roberto Gaefke)

Um pedaço de você já ficou no tempo, quando você deixou de ler um bom livro, quando não acreditou naquele amigo...

Quando não aproveitou aquele instante para falar de amor, quando não abraçou seu pai e nem beijou a mãe. Um pedaço de você se perdeu na curva, quando abandonou o seu sonho sem tentar, quando aceitou trabalhar onde não gostava, quando fazia o que não suportava...
Quando disse sim, quando queria dizer não, quando deixou o amor morrer antes de nascer, por medo de sofrer...
Um pedaço de você ficou parado, quando você não quis fazer um novo percurso, quando se conformou com o velho, quando ficou parado vendo o ovo correr...
Quando votou em branco, se podia escolher, quando não apareceu quando era esperado.
A vida pede atitude em cada instante, e passa por cima de quem se cala, de quem aceita, de quem acredita que tudo está irremediavelmente perdido.
A vida desacata quem não se aceita, humilha quem não se valoriza, ensina com amor os que amam sem medidas, ensina com dor, os que fogem das lições.
Um pedaço de você quer tudo, outro quer se esconder.
Assim, cabe a você, só a você, dosar ansiedade e apatia, ter um tempo para criar e outro para executar...
Falar e ouvir, ensinar e aprender, caminhar e correr...
Amar e ser amado, falar baixo e gritar, ter um tempo para refletir...
Só não vale cruzar os braços!
Só não vale não ser você!
Só não vale esquecer: que nada é mais importante que você.

158. **ABRA SEUS OLHOS**

(Desconheço o autor)

Não estaria você vivendo no Paraíso, sem perceber?
Não estariam as frutas maduras e suculentas prontas para serem colhidas, enquanto você continua a cavar o solo em busca de frutos amargos?
Andando por ruas abarrotadas de diamantes sem sequer notá-los, quanto menos pegá-los?
Não estaria você ignorando diariamente oportunidades de ouro nos poucos momentos que passa fora da confortável prisão que construiu para sua vida?
Os muros que o separam da plena satisfação não teriam sido construídos por você mesmo?
Existe ouro a ser garimpado em cada momento.
Existe alegria a ser sentida em cada amizade.
Existe um tesouro a ser descoberto em cada problema.
Abra seus olhos.
Abra seu coração.

Olhe em volta, de verdade e veja o mundo maravilhoso em que poderia estar vivendo, se você quisesse.

159. AS SETE LEIS ESPIRITUAIS DO SUCESSO
(Deepak Chopra)

Lei da Potencialidade Pura:
As respostas para concretizar qualquer coisa na vida encontram-se em nosso interior.
Aquietar a mente e ouvir a voz do silêncio é a melhor maneira de descobri-las.
Comece o dia dizendo:
"Hoje não julgarei nada nem ninguém".
Não criticar significa manter livre a comunicação com sua consciência maior.
Observe a inteligência da natureza. Sentir o perfume de uma flor, abraçar uma árvore ou assistir ao pôr do sol pode ajudar a entrar em contato com todas as coisas vivas.
As ações descritas geram nas células memória que traz desejo de repeti-las dia após dia.
Assim o hábito tende a se introduzir espontaneamente.
A quietude por si só é o potencial da criatividade.
O movimento por si só é sua expressão.
Lei da Doação:
Tudo flui de maneira contínua no Universo, por isso acredite, dar e receber são atitudes exemplares para quem quer garantir a magia das trocas em uma vida abundante.
Diariamente, procure dar presentes a quem encontrar e veja a energia fluir livre, leve e solta entre os dois pontos.
Não importa o quê, mas a intenção.
Pode ser uma palavra; uma oração; uma flor; um sorriso.
Com isso, incentivará a circulação de energia, trazendo abundância e riquezas para si e para o outro.
Esteja sempre aberto para receber algo que lhe deixe feliz; presentes, dinheiro, cumprimentos, orações.
Agradeça as belezas que a natureza proporciona, como a luz solar; as flores; o barulho do mar; o canto dos pássaros.
Ao dar e receber, faça circular as riquezas materiais e imateriais em sua vida.
Em silêncio, sempre deseje felicidade e alegria a quem encontrar.
Quer alegria? Dê alegria.
Quer amor? Dê amor.
A mera ideia de dar, de abençoar, de oferecer uma simples oração tem o poder de afetar a vida dos outros.
Lei da Causa e Efeito:

Quem semeia vento colhe tempestade.
Quem semeia felicidade colhe alegria.
Ao escolher um ou outro caminho, você cria o futuro, que começa aqui e agora.
Coloque em ação o princípio da causa e efeito, com os seguintes passos:
Observe as escolhas que fará e tenha noção delas.
Diariamente e a todo o momento, leve em conta que preparar para o futuro significa se conscientizar do presente.
Procure sempre responder as duas perguntas:
Quais serão as consequências desta opção?
Essa escolha trará satisfação e felicidade a mim e aos outros afetados por ela?
Oriente-se pelas mensagens manifestadas por seu corpo, principalmente o coração.
Sensações de conforto indicam a direção correta.
Mesmo atitudes impensadas influenciam a energia ao nosso redor e, por extensão, o futuro.
Lei do Mínimo Esforço:
A natureza transcorre como deve ser.
Aí reside sua sabedoria.
Aceitar os momentos que a vida traz, mesmo os difíceis, é o caminho para transformá-los em benefícios.
Aceite o presente como deve ser, dizendo diariamente: Hoje aceitarei pessoas, situações, circunstâncias e fatos como eles se manifestarem.
Minha aceitação será total e completa.
Verei as coisas como são no momento em que ocorrerem e não como eu gostaria que fossem.
Assuma a responsabilidade por determinado problema, sem culpar algo ou alguém, procure se conscientizar das oportunidades para transformá-lo em benefício.
Baixe a guarda!
Procure flexibilizar seus pontos de vista, permanecendo aberto aos dos outros, mas sem prender a nenhum.
Transpor tal conceito para um cotidiano repleto de embates parece uma tarefa complicada.
Tenha como referência nosso interior e nosso espírito, a adoção de posturas-chave pode canalizar a energia e auxiliar a travessia por qualquer dificuldade.
Lei da Intenção e do Desejo:
Quando queremos alguma coisa, não é preciso despender uma força enorme para chegar lá.
Ao semearmos com atenção o desejo no Universo, ele se concretiza - mas no tempo certo.

Faça uma lista de seus desejos e carregue-a por onde for.
Leia-a antes de meditar e dormir, além de quando acordar.
Solte os desejos no ventre da criação e confie verdadeiramente na ideia de que serão concretizados.
Conscientize- se do momento presente em toda as suas ações e não permita que eventuais obstáculos consumam essa atenção.
Com o exercício de aceitar o presente como ele é, o futuro se manifestará como você espera.
Tudo tem razão de ser.
Desse modo somos capazes até de transformar em oportunidade os eventuais e verdadeiros obstáculos, não imaginários, que costumam ser a maioria.
Então sereno e inabalável, você segue comprometido com seus sonhos.
Sempre confiante de que quando tiver que ser será.
Lei do Distanciamento:
Longe de velhos condicionamentos, vale a pena abrir a alma para a sabedoria do desconhecido e da incerteza.
Essa é a formula mágica para acessar a mente criativa do Universo.
Dê-se a liberdade de ser o que é.
Evite impor-se e forçar soluções para problemas o que pode criar novos.
Exercite o distanciamento.
Transforme a incerteza em ingrediente da existência. As soluções tenderão a surgir de maneira espontânea. Parece paradoxal, mas, quanto mais incerto for o caminho, mais seguro você deverá se sentir.
Lembre-se de que essa é a trilha da liberdade.
Perceba a infinidade de escolhas da vida que a transforma numa aventura divertida, mágica e misteriosa.
Para conseguir qualquer coisa na natureza, é preciso desistir do apego.
Não descartar o desejo, mas apenas desistir do apego ao resultado.
Vira e mexe, nos flagramos querendo mostrar nosso poder ou buscar a aprovação dos outros.
Saiba que se distanciar é uma atitude muito poderosa.
Mesclar este ensinamento com o anterior forma o caminho para obter tudo que se deseja.
Lei do Propósito de Vida
Todo mundo tem um talento.
E, quando esse dom beneficia os outros, chega-se à exultação do espírito
que é o objetivo supremo na vida.
Nutra a divindade que habita em você, atento ao que anima seu corpo e sua mente.
Faça uma lista de seus talentos únicos. Depois, produza outra relação das coisas que adora fazer quando expressa esses talentos.

Diga então: eu os expresso e os ponho a serviço da humanidade, perco a noção do tempo e crio abundância em minha vida e na dos outros.
Pergunte-se diariamente:
Como posso servir?
Como posso ajudar?
As respostas permitirão ajudar seus semelhantes com amor.
Assumimos uma forma física para cumprir um intento particular nesta existência.
Isso quer dizer que cada um de nós apresenta um talento e uma maneira singular de expressá-lo algo que a gente pode fazer melhor que todo mundo.
Dessa forma, trabalharemos com amor, sem perceber o passar das horas.
"É como tecer roupas com fios que vêm do coração", ensina o poeta Kalil Gilbran.
Já parou um pouquinho para pensar nisso?
Afinal, sempre existe tempo para revolucionar a vida.

160. **ESTRATÉGIAS MENTAIS**

(Desconheço o autor)

O que você deve fazer de fora para dentro:
A água purifica.
Sempre que puder vá à praia, rio ou cachoeira.
Em casa, enquanto toma banho, embaixo do chuveiro, de olhos fechados, imagine que seu cansaço físico e mental e toda a carga negativa estão indo por água abaixo.
Ande descalço quando puder, na terra de preferência.
Em casa, massageie seus pés após um longo dia de trabalho. Ou coloque-os em água morna.
Mantenha contato com a natureza.
Tenha em sua casa pelo menos um vaso de plantas. Cuide dele com carinho.
O amor que dedicamos às plantas e animais acalma o ser humano e funciona como um relaxante natural.
Ouça músicas que o faça cantar e dançar. Seja qual for o seu estilo preferido!
A vibração de uma canção tem o poder de fazer nos sentirmos vivos, aflorando a nossa emoção e abrindo o nosso canal com a alegria.
Sinta o perfume das flores e cheiros da natureza sempre que tiver uma oportunidade.
Muitas sensações de conforto se originam num simples ato de inspirarmos delicadamente fragrâncias sutis e agradáveis.
Não deixe que a saudade sufoque, que a rotina acomode, que o medo impeça de tentar.
Liberte-se!

Sempre que puder livre-se da rotina e pegue a estrada, nem que seja por um único dia.
Viva a vida !
Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando.
Lembre-se, por fim, que uma carícia, um sorriso, um ouvido atento, um elogio sincero ou um mínimo ato de amor tem o poder de transformar uma vida.
O que você deve fazer de dentro para fora...
Pense sempre de forma positiva.
Toda a vez que um pensamento negativo vier à sua mente, troque-o por outro que seja positivo! É preciso muita disciplina mental.
Você não adquire isso do dia para a noite!
Como um atleta, treine muito.
Não tenha medo de nada e nem de ninguém.
O medo é uma das maiores causas de nossas perturbações interiores.
Tenha fé em você mesmo, porque o medo pode lhe afastar das derrotas, mas das vitórias também.
Não se queixe. Quando você reclama, tal qual um imã, você atrai para si toda a carga negativa de suas próprias palavras.
A maioria das coisas que acabam dando errado começa a se materializar quando nos lamentamos.
Risque a palavra "culpa" do seu dicionário.
Não se permita esta sensação, pois quando nos punimos, abrimos nossa retaguarda para pensamentos opressores e agressores, que vibram com a nossa melancolia.
Ignore-os. Não deixe que interferências externas tumultuem o seu cotidiano.
Livre-se de fofocas, comentários maldosos e gente deprimida. Isto é contagioso.
Seja prestativo com quem presta.
Sintonize com gente positiva e alto astral.
Não se aborreça com facilidade e nem dê importância a bobagens.
Quando nos irritamos envenenamos nosso corpo e nossa mente.
Procure viver com serenidade e quando tiver vontade de explodir, conte até dez.
Viva o presente.
O ansioso vive no futuro.
O rancoroso, no passado.
Não perca tempo com melindres e preocupações, pois só trazem doenças.
Nada se repete, tudo passa.
Faça o seu dia valer a pena.
Aproveite o aqui e o agora.

161. **EI, VOCÊ! CAI FORA DE MINHA NUVEM!**
(Jennifer Hoffman)

Você já compartilhou uma boa ideia com alguém e quando terminou de falar, o comentário recebido o desconcertou não porque este comentário fosse sem sentido ou conteúdo, mas simplesmente porque este alguém nocauteou você?
Você já conversou com alguém sobre um evento em sua vida com o qual se sentiu realmente bem, e em troca se deparou com uma dúzia de palavras grosseiras sobre como tudo poderia ter dado errado?
Você já esteve com alguém que nunca tem nada agradável a dizer, que não encontre uma palavra de cortesia para dizer sobre algo, não importa o quão importante você acha que seja?
O que há de errado com estas pessoas, você poderia pensar...
E por que elas não podem apenas ser agradáveis, solidárias e atenciosas?
O que você pode fazer para ajudá-las a aprender a ver o mundo de uma perspectiva diferente?
Quando você está no topo do mundo, é normal querer compartilhar a sua boa notícia com todos, especialmente aqueles que você acredita que o apoiarão.
Ao invés de boas palavras e conselhos o que eles lhe dizem começa a criar dúvidas, confusão e preocupação...
Então o seu mundo se torna mais insignificante, suas esperanças se desvanecem, você começa a imaginar como poderia ter visto tanto potencial ou sido feliz, você começa a encontrar falhas em si mesmo e em seus sonhos e imagina se apenas imaginou tudo.
O que aconteceu?
Você estava em sua nuvem e eles decidiram criar chuva nela.
Não porque eles escolhessem a sua nuvem particular, mas porque eles gostam de criar chuva nas nuvens.
Eles podem somente ver o mundo a partir de sua perspectiva, assim não importa quanto potencial ou alegria você possa ver em uma situação, eles não podem ver as mesmas coisas porque não é assim que eles veem o mundo e o seu lugar nele.
Eles não podem ser felizes por você, porque eles não podem ser felizes por si mesmos.
Você tem uma escolha: deixá-los permanecer em sua nuvem e transformar o seu dia ensolarado em uma confusão encharcada, ou podem tornar a sua nuvem em uma zona "sem chuva" e definir os limites que mantenham as pessoas 'insatisfeitas' distantes de sua vida.
Por que isto lhe aconteceu?
Sabemos que nada apenas "acontece" a nós; nós criamos cada aspecto de nossa realidade, incluindo todas as pessoas, situações e eventos nela.

Assim, por que você convidaria estas pessoas em sua vida, para criar chuva em seu dia de sol?

Há várias explicações para isto, que incluem: Auto-Sabotagem.

Você precisa de alguém para lhe dar uma oportunidade de sabotar os seus sonhos, porque você pode não acreditar neles intensamente, de modo que eles entram e abrem a porta para você. Testar a sua Fé.

Você precisa de alguém que o ajude a desenvolver a fé em si mesmo, assim traz alguém que possa colocar todos os seus pensamentos e argumentos negativos a sua frente.

Validação

Você precisa de alguém que o valide e aos seus sonhos, porque você precisa saber que outra pessoa acha que eles - seus sonhos - têm valor.

O que você pode fazer? Há duas grandes escolhas: Você pode levar os seus comentários ao coração, acreditar neles e deixá-los se tornar a sua verdade, ou pode compreender que isto é a sua verdade e pode escolher se você a adotará como sua ou não.

E há outra coisa a considerar.

Talvez os seus comentários contenham alguns pontos válidos, mas quando nos conectamos com eles através de nossas próprias dúvidas e inseguranças, permitimos que nossos sonhos se tornem mais insignificantes e tragam energias que nos limitem, ao invés de usá-los com o desprendimento que permita expandir a nossa visão.

A qualquer momento que a nossa vida se cruzar com um "criador de chuva", temos que escolher onde permitiremos que o nosso poder flua, para a desgraça e a melancolia da pessoa que está criando chuva em nossa nuvem ensolarada, ou para nós mesmos e os nossos sonhos.

Frequentemente, nos abrimos energeticamente aos outros e pedimos o seu apoio, somente para sermos surpreendidos e desapontados quando eles não nos dizem o que esperamos deles.

Esquecemos que eles estão nos respondendo a partir de sua energia e talvez, até com a sua inveja, raiva e frustração com os seus próprios sonhos.

A menos que sejamos cuidadosos, os criadores de chuva drenarão a nossa energia e não poderemos mais apoiar os nossos sonhos.

E isto pode acontecer em um instante.

Precisamos que outros nos digam que somos suficientemente bons?

Podemos acreditar o suficiente em nossos sonhos para pedirmos a opinião dos outros sem pedir também a sua aprovação?

É possível sermos suficientemente fortes em nossas convicções, de modo que possamos usar a nossa energia para alimentar os nossos sonhos e permanecermos neste caminho, não importa o que os nossos "criadores de chuva" digam?

Na próxima vez que um criador de chuva aparecer em sua nuvem, lembre-se de que você tem algumas escolhas a fazer.

Decida se você permitirá que a sua verdade se torne sua e se permitirá que a informação deles proporcione um comentário útil ou chova em seus sonhos.
Então, você pode deixar o sol brilhar em seu sucesso e usar a sua energia para apoiar o que você deseja criar em sua vida.
Há valor em tudo e precisamos encarar cada situação a partir de todos os ângulos antes que nos julguemos e àqueles que nos julgam.
Assim reserve um tempo para considerar todas as opções, antes que decida desistir do seu sonho porque alguém tem alguma "chuva" que eles precisam liberar.
Mantenha a fé, estamos todos juntos nisto e o tempo está passando rapidamente.
Torne-se o observador em sua vida, enquanto permanece focado em sua jornada.
Nestes tempos interessantes e transformadores, podemos ficar oprimidos pelo que está acontecendo em nossas vidas, mas sempre há outras soluções.
Aqui estão algumas coisas para ajudá-lo a atravessar os momentos difíceis em sua vida:
Permaneça calmo, centrado, não identificado e consciente, e lembre-se de que os seus pensamentos estão criando cada momento de sua vida.
Pense nos melhores...
Enquanto pondera nisto e em outras coisas que estão acontecendo neste momento, lembre-se que:
Deve aceitar todos os dons do entendimento com gratidão e os use para aplicar o perdão, a liberação e a cura para cada situação.
Peça orientação divina e proteção e então esteja certo que bençãos virão até você.
Acima de tudo, seja grato por esta oportunidade de ser parte da surpreendente mudança na consciência da humanidade, enquanto todos nós ascendemos na vibração milagrosa.

162. **FILTRO SOLAR**

(Mary Thereza Schmich)

Se eu pudesse dar um conselho em relação ao futuro, diria: Use filtro solar.
Os benefícios, a longo prazo, do uso do filtro foram cientificamente provados.
Os demais conselhos que dou baseiam-se unicamente em minha própria experiência.
Eis aqui um conselho: Desfrute do poder e da beleza de sua juventude.
Oh, esqueça. Você só vai compreender o poder e a beleza da sua juventude quando já tiverem desaparecido.

Mas, acredite em mim. Dentro de vinte anos, você olhará suas fotos e compreenderá, de um jeito que não pode compreender agora, quantas oportunidades se abriram pra você. Era realmente fabuloso.
Você não está tão fora de forma quanto imagina.
Não se preocupe com o futuro. Ou se preocupe, se quiser, sabendo que a preocupação é tão eficaz quanto tentar resolver uma equação de álgebra mascando chiclete.
É quase certo que os problemas que realmente têm importância em sua vida são aqueles que nunca passaram por sua mente, tipo aqueles que tomam conta de você, em alguma terça-feira ociosa.
Todos os dias faça alguma coisa que seja assustadora.
CANTE!
Não trate os sentimentos alheios de forma irresponsável.
Não tolere aqueles que agem de forma irresponsável em relação a você.
RELAXE!
Não perca tempo com a inveja.
Algumas vezes você ganha, algumas vezes perde.
A corrida é longa e, no final, tem que contar só com você.
Lembre-se dos elogios que recebe.
Esqueça os insultos. (Se conseguir fazer isso, me diga como).
Guarde suas cartas de amor.
Jogue fora seus velhos extratos bancários.
ESTIQUE-SE!
Não tenha sentimento de culpa se não sabe muito bem o que quer da vida.
As pessoas mais interessantes que eu conheço não tinham, aos 22 anos, nenhuma ideia do que fariam na vida.
Algumas pessoas interessantes de 40 anos que conheço ainda não sabem.
Tome bastante cálcio. Seja gentil com seus joelhos. Você sentirá falta deles quando não funcionarem mais.
Talvez você se case, talvez não. Talvez tenha filhos, talvez não.
Talvez se divorcie aos quarenta, talvez dance uma valsinha quando fizer 75 anos de casamento.
O que quer que faça, não se orgulhe nem se critique demais.
Todas as suas escolhas tem 50% de chance de dar certo.
Como as escolhas de todos os demais.
Curta seu corpo da maneira que puder.
Não tenha medo dele ou do que as outras pessoas pensem dele.
Ele é seu maior instrumento.
DANCE!
Mesmo que o único lugar que você tenha para dançar seja sua sala de estar.
Leia todas as instruções do manual mesmo que você não as siga.
Não leia revistas de beleza.
A única coisa que elas fazem é mostrar você como uma pessoa feia.

Saiba entender seus pais.
Você nunca sabe a falta que vai sentir deles.
Seja agradável com seus irmãos.
Eles são seu melhor vínculo com seu passado e aqueles que, no futuro, provavelmente nunca deixarão você na mão.
Entenda que amigos vão e vem, mas que há um punhado deles, preciosos, que você tem que guardar com carinho.
Trabalhe duro para transpor os obstáculos geográficos e da vida, porque quanto mais você envelhece tanto mais precisa das pessoas que conheceram você na juventude.
More em uma cidade grande, mas mude-se antes que a cidade transforme você em uma pessoa dura.
More em uma cidadezinha do interior, mas mude-se antes de tornar-se uma pessoa muito mole.
Aceite certas verdades eternas:

Os preços sempre vão subir; os políticos são todos mulherengos; você também vai envelhecer.
E quando envelhecer, vai fantasiar que quando era jovem, os preços eram acessíveis, os políticos eram nobres de alma e as crianças respeitavam os mais velhos.
VIAJE!
Respeite as pessoas mais velhas.
Não espere apoio de ninguém.
Talvez você tenha uma boa aposentadoria.
Talvez você se case com uma pessoa rica.
Mas, você nunca sabe quando um outro ou outro podem desaparecer.
Não mexa muito em seu cabelo.
Senão, quando tiver quarenta anos, vai ficar com a aparência de oitenta e cinco.
Desconfie das pessoas que lhe dão conselhos, mas seja paciente com elas.
Dar conselho é uma forma de resgatar o passado da lata do lixo, limpá-lo, esconder as partes feias e reciclá-lo por um preço maior do que realmente vale.
Mas, acredite em mim quando falo do filtro solar.

163. **OS CINCO PRINCÍPIOS**
(Mikao Usui)

SÓ POR HOJE NÃO TE PREOCUPES.
Pensando nesta frase vamos aprendendo a romper os laços com os conceitos pré-estabelecidos de dor e angústia.

Devagar damos o tempo certo para cada pessoa e para cada situação que temos que enfrentar na vida.
Rompemos com nossa ansiedade e respiramos em Paz.

SÓ POR HOJE NÃO TE ABORREÇAS.

Aqui, a meditação diária sobre esta frase, leva-nos a trabalhar as mágoas, os ressentimentos, as raivas e fúrias que se alojam em nós e que trazem tanto mal físico e espiritual.
Abalamo-nos por tão pouco, quando estamos entregues aos desafios do ego e às disputas que ele nos impõe.
Através deste preceito libertamo-nos da desconfiança e do medo e amamos incondicionalmente.

SÓ POR HOJE HONRA TEUS PAIS, PROFESSORES E IDOSOS.

Com esta afirmação podemos nos remeter ao respeito pela vida e pela experiência de cada um.
Trabalhamos a nossa pretensão e nosso orgulho e colocamo-nos no devido lugar de aprendizes da vida e filhos de Deus.

SÓ POR HOJE GANHA A TUA VIDA HONESTAMENTE.

Este preceito lembra-nos a necessidade urgente de sermos honestos conosco mesmos, antes de tudo.
Qualidade esta, tão esquecida pela humanidade e que provocou um distanciamento enorme daquilo a que nossa alma se propõe fazer na vida...
O que só pode ser lembrado quando olhamos com carinho e atenção para tudo que nosso coração pede.
Desta forma, passamos a realizar nosso propósito na Terra.

SÓ POR HOJE DEMONSTRA GRATIDÃO POR TUDO O QUE É VIVO.

Quantas vezes por dia nós nos lembramos de agradecer e apreciar as coisas que estão à nossa volta e fazem a nossa vida melhor?
Os alimentos e a água, por exemplo, que são imprescindíveis para nossa sobrevivência e que na maioria das vezes são totalmente desprezados por nós.
O ar que respiramos e que contém elementos vitais para nosso corpo.
Isto tudo sem citar todos os animais que nos ajudam e interagem conosco neste Planeta; e por último as pessoas, que são alvo das nossas críticas, julgamentos e desamor.
Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, entre outros, é capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa.
E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia pois o amor é uma energia ilimitada, inesgotável.
Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição.
E ele sempre reflete-se em nossa direção.

164. A MAGIA ESTÁ EM VOCÊ

(Desconheço o autor) Paulo Araujo

Por que algumas pessoas veem mágica em suas vidas e outros não?
A diferença, talvez, esteja nos pontos abaixo:
Acredite na mágica que há dentro de você.
Toda pessoa é um ser mágico, sua concepção e nascimento foi uma grande magia da natureza.
Acredite, existe um grande poder dentro de você, um poder que é capaz de mudar suas atitudes, influenciar o meio em que você vive. A escolha é sua!
Você pode decidir entre realmente fazer a diferença ou ser mais um no meio da multidão.
Mas, saiba que como todo bom mágico é preciso muito trabalho e perseverança para estar entre os melhores.
Acreditar nos seus dons, nos seus sonhos, no seu talento é a base para construir uma carreira de sucesso.
Experimente novas cores em sua vida.
Provoque e construa mudanças positivas.
Experimente uma nova vida colocando novos temperos em seu dia-a-dia.
Crie novos hábitos como a leitura, o trabalho voluntário, opinar e dar mais ideias no ambiente de trabalho.
Não mude tudo! Não seja radical!
Comece com pequenas mudanças no comportamento.
Quer ser mais paciente, menos ansioso, pratique a meditação.
Quer ter mais pique no trabalho, pratique mais atividades físicas.
Comece trocando 02 ou 03 maus comportamentos por outros mais salutares.
Mude sua percepção sobre os fatos, procure ver o contexto, não tire conclusões precipitadas, somente decida ou comente algo quando estiver convicto que vale a pena fazê-los.
Crie momentos mágicos. A plateia, digo, sua família, colegas de trabalho, clientes e comunidade,n estão todos ávidos por um novo show.
Tenha o bom humor, o alto astral sempre como aliados.
Procure iluminar o lugar em que você vive.
Demonstre seu entusiasmo pela vida, paixão naquilo que faz, agradeça sempre ao Criador por tudo o que você tem e é.
Conheci um mestre que dizia que problema sério é problema de saúde, o resto você pode, deve e vai superar.
Tenha sempre essa certeza.
Não faça tempestade em copo d'água!
Não crie problemas imaginários!
Pare de procurar "pelo em ovo" pois assim você acaba encontrando.

A vida é curta demais para torná-la um grande peso, seja pró-ativo e foque a solução do problema.
Ensine seus momentos mágicos.
Agora que você conhece novos truques para encantar seus expectadores é hora de repassar seus conhecimentos e nova filosofia de vida.
Divulgue e treine as pessoas à sua volta.
Peça sempre um sorriso, faça questão de um 'bom dia' diferente, estimule pensamentos positivos, aceite sugestões, mantenha a porta e o coração abertos e aumente a autoestima de toda e qualquer pessoa que conviva com você.
A velha e boa história "faça o bem, não importa a quem" vai se tornar um grande impulso para novos saltos em sua vida. A decisão é sua.
A magia está dentro de você.
Tá na hora de procurar onde você tem deixado sua varinha de condão.

165. **VOU CONTAR UM SEGREDO**

(Desconheço o autor)

Vou contar um segredo que me revelaram...
Mas é um segredo que pode ser contado.
É o Segredo da Vida! Vamos lá?
Preste bem atenção...
Não perca nenhum detalhe!
Todos os dias, quando você acorda e abre os olhos pela manhã, você ganha o maior de todos os prêmios já oferecido ao ser humano, você novamente inicia um novo dia.
Não desperdice essa nova oportunidade. Vamos viver esse dia que se inicia com toda intensidade e otimismo.
Vamos iniciá-lo sorrindo.
Mire-se no espelho e dê um belo 'Bom Dia!' à pessoa mais importante desse universo: VOCÊ!
Se você não se amar, não será capaz de amar ninguém.
Se você não se ajudar, não poderá ajudar ninguém.
Uma pessoa com autoestima baixa, em que poderá contribuir?
Dois sacos vazios não param em pé.
Dê um forte abraço em você mesmo.
Você é único no universo.
Repare!
Você está vivo, venceu mais um dia!
É isso que importa, iniciar mais um novo dia.
Fazer do dia de hoje, o melhor da sua vida, só depende de você!
Pronto!
Você começou o dia com otimismo!

Sua mente está aberta para tirar desse dia tudo que ele tem para lhe oferecer de bom.
Procure somente o positivo em tudo que você fizer, esqueça do negativo...
O positivo sempre estará em todas as suas ações...
Basta você querer encontrá-lo!
Liste suas tarefas de hoje, somente as de hoje, e esqueça as de ontem, elas já são passado.
Deixe de lado as do amanhã, até que ele se tornem hoje!
Esse é o segredo da vida!
Não o guarde com sete chaves...
Passe-o para todos seus amigos, pois só assim, difundiremos pelos quatro cantos que a vida é bela e merece ser vivida.

166. **CURVAS DA VIDA**

(Iyanla Vanzant)

"NÃO IMPORTA O QUE VOCÊ PEDIR, É APENAS UMA VISÃO MICROSCÓPICA DAQUILO QUE DEUS DESEJA LHE DAR."
Você já se perguntou por que a estrada tem curvas?
Por que é que todas as estradas não são retas?
Por que é que as ruas da cidade sobem, descem, e dobram esquinas?
As curvas da estrada nos dão a oportunidade de ir vendo um pouquinho de cada vez.
À medida que vamos avançando, ganhando terreno, um pouco mais nos é revelado.
É assim que a vida funciona.
Ela vai lhe dando aquilo com que você consegue lidar em pequenas doses, mesmo quando você acha que aguentaria mais.
Isso é o que chamamos de graça de Deus.
Onde quer que você se encontre, é exatamente onde precisa estar.
Mesmo quando você queria estar em outro lugar, em circunstâncias diferentes, a vida sabe que você provavelmente não conseguiria lidar com a outra situação.
Deepak Chopra escreveu: "Sejam quais forem os relacionamentos que você atraiu para dentro de sua vida, numa determinada época, eles são os relacionamentos de que você precisava naquele momento."
Quando você estiver preparada para fazer uma coisa nova, de uma maneira nova, você fará, com pessoas novas.
Há gente à espera da pessoa na qual você está se transformando.
É provável que você ainda não esteja pronto para conhecê-las.
A cada momento específico, cada um de nós está passando pelo processo de ser e de se tornar.

Estamos aprendendo o máximo que podemos.
A estrada tem curvas e estamos sendo preparados para lidar com o que nos aguarda a cada curva.
Obrigada , meus Deus, por ter feito as curvas da estrada!
Obrigada por nos amar o suficiente para nos dar apenas aquilo com que conseguimos lidar no momento em que acontece!
Obrigada, meu Deus, por permitir que o curso do processo da vida seja lento e suave.
DEUS QUER O MELHOR PARA VOCÊ E SÓ DEUS SABE O QUE É MELHOR PARA VOCÊ.

167. **DE UM JEITO SÓ SEU**

(Desconheço o autor)

Há um jeito que é só seu, de semear o bem.
Se tem sabedoria para falar, fale!
Há pessoas precisando de quem lhes rasgue novos horizontes.
Se tem o dom de ouvir, ouça!
Há pessoas precisando falar para reorganizar os pensamentos e sentimentos.
Se tem o dom de enxergar os talentos alheios, enalteça-os!
Há pessoas que desabrocham por conta de alguém que lhes reconheça um dom.
Se tem discernimento o bastante para fazer uma observação construtiva, faça-a!
Há pessoas persistindo no mesmo erro, por falta de alguém que as alerte com carinho e firmeza.
Se você não tem vocação para engajar-se em movimentos filantrópicos de grande alcance, tenha em mente que o maior bem a ser semeado começa dentro do seu lar.
Oferte a sua canção, a sua poesia, a sua hospitalidade, aquele prato que ninguém sabe fazer igual.
Oferte a sua diplomacia, a sua liderança ou a sua capacidade de atuar em segundo plano para o bem comum.
Oferte o seu talento para contar piadas e fazer rir.
A sua ternura natural no trato com crianças, idosos ou animais.
A sua capacidade de manter o sangue frio nas horas de crise, quando todos em sua volta desabam.
A sua santa paciência de permanecer num hospital ao lado de um enfermo terminal, ou de varar a noite num velório, naquela hora crítica em que todos vão embora.
Há um jeito que é só seu e todo seu, mesmo que seja ofertar uma flor sem ser dia de nada.
Mesmo que seja uma prece sincera feita no silêncio do seu quarto.

Na contabilidade Divina, pouco importa se o seu jeito de semear o bem vai alcançar uma criatura, ou milhões de criaturas.
Você está fazendo a sua parte, de um jeito que é só seu.
É só isto que realmente importa!

168. **E O SOL NASCE NOVAMENTE**
(Letícia Thompson)

Na contabilidade Divina, pouco importa se o seu jeito de semear o bem vai alcançar uma criatura, ou milhões de criaturas. Você está fazendo a sua parte, de um jeito que é só seu.
É só isto que realmente importa!
É assim quando todas as esperanças parecem ter ido procurar refúgio em algum lugar, menos no nosso coração.
Não somamos nossas alegrias como somamos nossos problemas.
Quando passamos por um caminho difícil, fazemos uma revisão do que vivemos e temos vivido e somamos as dores, que parecem crescer a cada lembrança.
Se, inversamente, fizéssemos o mesmo com nossos momentos de alegria, encontraríamos razões a mais para viver e forças suplementares para sobreviver aos impasses da vida.
Por mais longa que seja a noite, por mais lento que tenha sido o relógio e por mais dolorido que tenha estado nosso coração.
O Sol nasce novamente.
Pouco importa se no dia seguinte ele estará ainda encoberto por nuvens, ele não estará encoberto eternamente.
A certeza de que algo de bom e bonito existe nos faz guardar ainda acesa a chama dentro do coração.
Se o sol vai e volta, a lua some e reaparece, as marés baixam e sobem, não há razões para que na vida não demos a volta por cima.
A natureza é a prova viva de que tudo está em movimento sempre e nós fazemos parte dessa paisagem idealizada e plantada por Deus.
Tudo é passageiro, as alegrias veem e vão, mas o sofrimento também, até mesmo aquele que se instala no mais profundo do nosso ser, ele também se acalma e deixa um lugarzinho aberto para a doçura de viver.
Não podemos desistir de ser felizes enquanto o sol não desistir de renascer.

169. **E SE VIDA FOSSE UM ESTRADA?**
(Redação do Momento Espírita)

Cada um de nós caminha pela vida como se fosse um viajante que percorre uma estrada.

Há os que passam pouco tempo caminhando e os que ficam por longos anos.
Há os que veem margens floridas e os que somente enxergam paisagens desertas.
Há os que pisam em macia grama e os que ferem os pés em pedras pontudas e espinhos.
Há os que viajam em companhias amigas, assinaladas por risos e alegria.
E há os que caminham com gente indiferente, egoísta e má.
Há os que caminham sozinhos e os que vão em grandes grupos.
Há os que viajam com pai e mãe.
E os que estão apenas com os irmãos.
Muitos levam filhos.
Outros carregam sobrinhos, primos, tios.
Há quem tenha por companhia marido ou esposa.
Alguns andam apenas com os amigos.
Há quem caminhe com os olhos cheios de lágrimas e há os que se vão sorridentes.
Mas, mesmo os que riem, mais adiante poderão chorar.
Nessa estrada, nunca se conheceu alguém que a percorresse inteira sem derramar uma lágrima.
Pela estrada dessa nossa vida, muitos caminham com seus próprios pés.
Outros são carregados por empregados ou parentes.
Alguns vão em carros de luxo, outros em veículos bem simples.
E há os que viajam a pé.
Há gente branca, negra, amarela.
Mas se olharmos a estrada bem do alto, veremos que não dá para distinguir ninguém: todos são iguais.
Alguns trazem bolsas cheias de comida. Outros levam pedacinhos de pão amanhecido.
Muitos gostam de repartir o que têm.
Outros dão apenas o que lhes sobra.
Mas muita gente da estrada nem olha para os viajantes famintos.
Há pessoas que percorrem a estrada sempre vestidas de seda e cobertas de joias.
Outros vestem farrapos e seguem descalços.
Há crianças, velhos, jovens e casais, mas quase todos olham para lugares diferentes.
Uma boa parte conta o dinheiro que leva e há os que sonham que um dia todos da estrada serão como irmãos.
Entre os sonhadores há os que se dedicam a dar água e pão, abrigo e remédio aos viajantes que precisam.

O que é certo mesmo é que quase ninguém na estrada está satisfeito. A maioria dos viajantes acha que o vizinho é mais bonito ou viaja de forma bem mais confortável.
É que na longa estrada da vida, esquecemos que a estrada terá fim. E, quando ela acabar, o que teremos?
Carregaremos, sim, a experiência aprendida durante o tempo de estrada e estaremos muito mais sábios, porque todas as outras pessoas que vimos no caminho nos ensinaram algo.
A estrada de nossa existência pode ser bela, simples, rica, tortuosa. Seja como for, ela é o melhor caminho para o nosso aprendizado.
Deus nos ofereceu essa estrada porque nela se encontram as pessoas e situações mais adequadas para nós.
Assim, siga pela estrada ensolarada.
Procure ver mais flores. Valorize os companheiros de jornada, reparta as provisões com quem tem fome.
E, sobretudo, não deixe de caminhar feliz, com o coração em festa, agradecido a Deus por ter lhe dado a chance de percorrer esse caminho de sabedoria.

170. **EU TIVE QUE ACEITAR**

(Desconheço o autor) Silvia Schmidt

Eu tive que aceitar, que meu corpo nunca fora imortal, que ele envelhecerá e um dia se acabará.
Eu tive que aceitar, que eu viera ao mundo, para fazer algo por ele, para tentar dar-lhe o melhor de mim, deixar rastros positivos de minha passagem e, em dado momento partir...
Eu tive que aceitar que meus pais não durariam para sempre, e que meus filhos pouco a pouco escolheriam seus caminhos e prosseguiriam sua caminhada sem mim.
Eu tive que aceitar que eles não eram meus como supunha e que a liberdade de ir e vir é um direito deles também.
Eu tive que aceitar que todos os meus bens foram me confiados por empréstimo, que não me pertenciam e que eram tão fugazes quanto fugaz era a minha própria existência na TERRA.
Eu tive que aceitar que os bens ficariam para uso de outras pessoas quando eu já não estiver por aqui.
Eu tive que aceitar que varrer minha calçada todos os dias não me dava nenhuma garantia de que ela era propriedade minha e que varrê-la com tanta constância era apenas um fútil alimento de que eu dava à minha ilusão de posse.

Eu tive que aceitar que o que eu chamava de 'minha casa' era só um teto temporário, que dia a mais dia menos, seria o abrigo terreno de outra família.
Eu tive que aceitar que o meu apego às coisas só apressaria ainda mais a minha despedida e a minha partida.
Eu tive que aceitar que meus animais de estimação, a árvore que eu plantei, minhas flores e minhas aves eram mortais. Eles não me pertenciam! Foi difícil, mas eu tive que aceitar.
Eu tive que aceitar as minhas fragilidades os meus limites, a minha condição de ser mortal, de ser atingível, de ser perecível.
Eu tive que aceitar para não perecer!
Eu tive que aceitar que a VIDA sempre continuaria com ou sem mim, e que o mundo em pouco tempo me esqueceria.
Eu me rendi e aceitei que eu tinha que aceitar.
Aceitei para deixar de sofrer, para lançar fora o meu orgulho, a minha prepotência e para voltar à simplicidade da Natureza, que trata a todos da mesma maneira, sem favoritismo.
Humildemente eu te confesso que foi preciso eu fazer cessar uma guerra dentro de mim.
Eu tive que me desarmar e abrir meus braços para receber e aceitar a minha tão sonhada Paz!

171. **REFLEXÃO**

(Facundo Cabral)

Não estás deprimido, estás distraído.
Distraído em relação à vida que te preenche. Distraído em relação à vida que te rodeia, golfinhos, bosques, mares, montanhas, rios.
Não caias como caiu teu irmão que sofre por um único ser humano, quando existem cinco mil e seiscentos milhões no mundo. Além de tudo, não é assim tão ruim viver só.
Eu fico bem, decidindo a cada instante o que desejo fazer, e graças à solidão conheço-me, o que é fundamental para viver.
Não faças o que fez teu pai, que se sente velho porque tem setenta anos, e esquece que Moisés comandou o Êxodo aos oitenta e Rubinstein interpretava Chopin com uma maestria sem igual aos noventa, para citar apenas dois casos conhecidos.
Não estás deprimido, estás distraído.
Por isso acreditas que perdeste algo, o que é impossível, porque tudo te foi dado. Não fizeste um só cabelo de tua cabeça, portanto não és dono de coisa alguma.
Além disso, a vida não te tira coisas: te liberta de coisas, alivia-te para que possas voar mais alto, para que alcances a plenitude.

Do útero ao túmulo, vivemos numa escola; por isso, o que chamas de problemas são apenas lições.
Não perdeste coisa alguma: Aquele que morre apenas está adiantado em relação a nós, porque todos vamos na mesma direção. E não esqueças, que o melhor dele, o amor, continua vivo em teu coração.
Não existe a morte, apenas a mudança. E do outro lado te esperam pessoas maravilhosas: Gandhi, o Arcanjo Miguel,Whitman, São Agostinho, Madre Teresa, teu avô e minha mãe, que acreditava que a pobreza está mais próxima do amor, porque o dinheiro nos distrai com coisas demais, e nos machuca, porque nos torna desconfiados.
Faz apenas o que amas e serás feliz. Aquele que faz o que ama, está benditamente condenado ao sucesso, que chegará quando for a hora, porque o que deve ser será, e chegará de forma natural.
Não faças coisa alguma por obrigação ou por compromisso, apenas por amor. Então terás plenitude, e nessa plenitude tudo é possível sem esforço, porque és movido pela força natural da vida, a mesma que me ergueu quando caiu o avião que levava minha mulher e minha filha; a mesma que me manteve vivo quando os médicos me deram três ou quatro meses de vida.
Deus te tornou responsável por um ser humano, que és tu. Deves trazer felicidade e liberdade para ti mesmo. E só então poderás compartilhar a vida verdadeira com todos os outros.
Lembra-te : "Amarás ao próximo como a ti mesmo".
Reconcilia-te contigo, coloca-te frente ao espelho e pensa que esta criatura que vês, é uma obra de Deus, e decide neste exato momento ser feliz, porque a felicidade é uma aquisição.
Aliás, a felicidade não é um direito, mas um dever; porque se não fores feliz, estarás levando amargura para todos os teus vizinhos.
Um único homem que não possuiu talento ou valor para viver, mandou matar seis milhões de judeus, seus irmãos.
Existem tantas coisas para experimentar, e a nossa passagem pela terra é tão curta, que sofrer é uma perda de tempo. Podemos experimentar a neve no inverno e as flores na primavera, o chocolate de Perusa, a baguete francesa, os tacos mexicanos, o vinho chileno, os mares e os rios, o futebol dos brasileiros, As Mil e Uma Noites, a Divina Comédia, Quixote, Pedro Páramo, os boleros de Manzanero e as poesias de Whitman; a música de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven; as pinturas de Caravaggio, Rembrandt, Velázquez, Picasso e Tamayo, entre tantas maravilhas.
E se estás com câncer ou AIDS, podem acontecer duas coisas, e ambas são positivas: se a doença ganha, te liberta do corpo que é cheio de processos (tenho fome, tenho frio, tenho sono, tenho vontades, tenho razão, tenho dúvidas). Se tu vences, serás mais humilde, mais agradecido. Portanto,

facilmente feliz, livre do enorme peso da culpa, da responsabilidade e da vaidade, disposto a viver cada instante profundamente, como deve ser.
Não estás deprimido, estás desocupado.
Ajuda a criança que precisa de ti, essa criança que será sócia do teu filho. Ajuda os velhos e os jovens te ajudarão quando for tua vez.
Aliás, o serviço prestado é uma forma segura de ser feliz, como é gostar da natureza e cuidar dela para aqueles que virão.
Dá sem medida, e receberás sem medida.
Ama até que te tornes o ser amado; mais ainda converte-te no próprio Amor.
E não te deixes enganar por alguns homicidas e suicidas.
O bem é maioria, mas não se percebe porque é silencioso. Uma bomba faz mais barulho que uma caricia, porém, para cada bomba que destrói há milhões de carícias que alimentam a vida. Vale a pena, não é mesmo?.
Se Deus possuísse uma geladeira, teria a tua foto pregada nela. Se ele possuísse uma carteira, tua foto estaria nela. Ele te envia flores a cada primavera. Ele te envia um amanhecer a cada manhã. Cada vez que desejas falar, Ele te escuta. Ele poderia viver em qualquer ponto do Universo, mas escolheu o teu coração. Encara, amigo. Ele está louco por ti!
Deus não te prometeu dias sem dor, riso sem tristeza, sol sem chuva, porém Ele prometeu força para cada dia, consolo para as lágrimas, e luz para o caminho.
Quando a vida te trouxer mil razões para chorar, mostra que tens mil e uma razões para sorrir.

172. **FELIZ OLHAR NOVO**

(Desconheço o autor)

O grande barato da vida é olhar para trás e sentir orgulho da sua história.
O grande lance é viver cada momento como se a receita da felicidade fosse o AQUI e o AGORA.
Claro que a vida prega peças. É lógico que, por vezes, o pneu fura, chove demais...
Mas, pensa só: tem graça viver sem rir de gargalhar pelo menos uma vez ao dia?
Tem sentido ficar chateado durante o dia todo por causa de uma discussão na ida pro trabalho?
Quero viver bem. O ano que passou foi um ano cheio. Foi cheio de coisas boas e realizações, mas também cheio de problemas e desilusões.
Normal!
Às vezes se espera demais das pessoas.
Normal!

A grana que não veio, o amigo que decepcionou, o amor que machucou.
Normal!
Este ano não vai ser diferente.
Muda o século, o milênio muda, mas o homem é cheio de imperfeições, a natureza tem a sua personalidade que nem sempre a gente deseja, mas e daí?
Fazer o que?
Acabar com seu dia?
Com seu bom humor?
Com sua esperança?
O que eu desejo para todos nós é sabedoria!
E que todos saibamos transformar tudo em uma boa experiência!
Que todos consigamos perdoar o desconhecido, o mal educado.
Ele passou na sua vida. Não pode ser responsável por um dia ruim.
Entender o amigo que não merece nossa melhor parte.
Se ele decepcionou, passe-o para a categoria três, a dos amigos. Ou mude de classe, transforme-o em colega.
Além do mais, a gente, provavelmente, também já decepcionou alguém.
O nosso desejo não se realizou? Beleza, não estava na hora, não deveria ser a melhor coisa para esse momento.
CUIDADO COM SEUS DESEJOS, ELES PODEM SE TORNAR REALIDADE!
Chorar de dor, de solidão, de tristeza faz parte do ser humano. Não adianta lutar contra isso.
Mas, se a gente se entende e permite olhar o outro e o mundo com generosidade, as coisas ficam diferentes.
Desejo para todo mundo esse olhar especial.
Este ano pode ser um ano especial, muito legal, se entendermos nossas fragilidades e egoísmos e dermos a volta nisso.
Somos fracos, mas podemos melhorar.
Somos egoístas, mas podemos entender o outro.
Este ano pode ser o máximo, maravilhoso, lindo, espetacular.
Pode ser puro orgulho! Depende de mim, de você!
Pode ser. E que seja!

173. **FENOMENAL**
(Letícia Thompson)

E por falar em coisas bonitas, aqui vai um brinde para você.
Se é verdade que a cada dia basta sua carga, por que então teimamos em carregar para o dia seguinte nossas mágoas e dores?
Há ainda os que carregam para a semana seguinte, o mês seguinte e anos afora.

Nos apegamos ao sofrimento, ao ressentimento, como nos apegamos a essas coisinhas que guardamos nas nossas gavetas, sabendo inúteis, mas sem coragem para jogar fora.
Vivemos com o lixo da existência, quando tudo seria mais claro e límpido com o coração renovado.
As marcas e cicatrizes ficam para nos lembrar da vida, do que fomos, do que fizemos e do que devemos evitar.
Não inventaram ainda uma cirurgia plástica da alma, onde podem tirar todas as nossas vivências e nos deixar como novos.
Ainda bem...
Não devemos nos esquecer do nosso passado, de onde viemos, do que fizemos, dos caminhos que percorremos.
Não podemos nos esquecer de nossas vitórias, nossas quedas e nossas lutas.
Menos ainda das pessoas que encontramos, essas que direcionaram nossas vidas, muitas vezes sem saber que não podemos é carregar dia-a-dia, com teimosia, o ódio, o rancor, as mágoas, o sentimento de derrota e o ressentimento.
Acredite ou não, mas perdoar a quem nos feriu dói mais na pessoa do que o ódio que podemos sentir durante toda uma vida.
As mágoas envelhecidas transparecem no nosso rosto e nos nossos atos e moldam nossa existência.
Precisamos, com muita coragem e ousadia, abrir a gaveta do nosso coração e dizer: eu não preciso mais disso, isso aqui não me traz nenhum benefício
E quando só ficarem a lembrança das alegrias, do bem que nos fizeram, das rosas secas, mas carregadas de amor, mais espaço haverá para novas experiências, novos encontros.
Seremos mais leves, mais fáceis de ser carregados, mesmo por aqueles que já nos amam.
Não é a expressão do rosto que mostra o que vai no coração?
De coração aberto e limpo nos tornamos mais bonitos e atraentes e as coisas boas começam a acontecer.
Luz atrai, beleza atrai.
Tente a experiência!
Sua vida é única e você é único.
Sua vida merece que, a cada dia, você dê uma chance para que ela seja plena e feliz.

174. GIRASSOL
(Fátima Carvalho)

Nossos olhos são seletivos, nós "focalizamos" o que queremos ver e deixamos de ver o restante.

Escolha focalizar o lado melhor, mais bonito, mais vibrante das coisas, assim como um girassol escolhe sempre estar virado para o sol!
Você já reparou como é fácil ficar baixo astral?
Baixo astral porque está chovendo, porque tem conta a pagar, porque não tem exatamente o dinheiro ou a aparência que gostaria de ter, porque ainda não encontrou o amor da sua vida, porque a pessoa que você quer e não te quer.
É claro que tem hora que a gente não está bem. Mas a nossa atitude deveria ser a de uma antena que tenta, ao máximo possível, pegar o lado bom da vida.
Na natureza, nós temos uma antena que é assim: o girassol. O girassol se volta para onde o sol estiver. Mesmo que o sol esteja escondido atrás de uma nuvem.
Nós temos de aprender a realçar o que de bom recebemos. Aprender a ampliar pequenos gestos positivos e transformá-los em grandes acontecimentos.
Temos de treinar para ser girassol, que busca o sol, a vitalidade, a força, a beleza.
Por que só nos preparamos para as viagens, e não para a vida, que é uma viagem?
Apreciar o amor que alguém em um determinado momento dirige a você.
Apreciar um sorriso luminoso de alegria de alguém que você gosta.
Apreciar uma palavra amiga, que vem soar reconfortante, reanimadora.
Apreciar a festa, a alegria, o sorriso.
E se o mau humor voltar que volte também a lembrança dos girassóis.
Selecione o melhor deste mundo, valorize tudo o que de bonito e bom haja nele e retenha isto dentro de você.
É este o segredo de uma vida melhor.

175. **NÃO APRESSES...**

(Desconheço o autor)

Não apresses a chuva...
Ela tem seu tempo de cair e saciar a sede da terra.
Não apresses o pôr do sol...
Ele tem seu tempo de anunciar o anoitecer até seu último raio de luz.
Não apresses a tua alegria...
Ela tem seu tempo para aprender com a tua tristeza.
Não apresses o teu amor...
Ele tem seu tempo de semear mesmo nos solos mais áridos do teu coração.
Não apresses a tua raiva...
Ela tem seu tempo para diluir-se nas águas mansas da tua consciência.

Não apresses o outro, pois ele tem seu tempo para florescer aos olhos do Criador.
Não apresses a ti mesmo, pois precisas de tempo para sentir tua própria evolução.

176. NÃO ESTÁ NO AURÉLIO
(Desconheço o autor)

ABANDONO: Quando a jangada parte e você fica.
ADEUS: O tipo de despedida mais triste que existe.
ADOLESCENTE: Toda criatura que tem fogos de artifício dentro dela.
ARTISTA: Espécie de gente que nunca vai deixar de ser criança.
AUSÊNCIA: Uma falta que fica ali presente.
FOTOGRAFIA: Um pedaço de papel que guarda um pedaço de vida nele.
FILHO: Serzinho adorável e todo seu, que um dia cresce e passa a ser todo dele.
GELO: Aquilo que a gente sente na espinha quando o amor diz que vai embora.
LEALDADE: Qualidade de cachorro que nem todas as pessoas têm.
LÁGRIMA: Sumo que sai dos olhos quando se espreme um coração.
OUSADIA: Quando o coração diz para a coragem "vá!" e a coragem vai mesmo.

177. MOMENTOS DA VIDA
(Desconheço o autor)

Há momentos na vida em que sentes tanto a falta de alguém, que te dá vontade de tirá-lo de seus sonhos e dar- lhe um abraço de verdade!
Quando uma porta se fecha, outra se abre; há vezes em que ficamos tanto tempo olhando para uma porta fechada que não vemos todas aquelas que já estão abertas .
Não te guies só pelas aparências, elas podem te enganar.Não busques a riqueza, também isso se desvanece. Busque por aquela pessoa que te faça sorrir. Basta um sorriso para que se tenha a luz em um dia escuro. Encontre esta pessoa que faça sorrir seu coração.
Sonhe com o que queiras sonhar. Vá aonde queiras ir. Seja o que queiras ser.
Tens apenas uma vida e uma oportunidade para fazer tudo aquilo que tu queiras/comece.
Espero que tenha suficiente felicidade para ser doce; suficientes provas para ser forte; suficientes tristezas para seguir sendo humano; suficiente esperança para ser feliz.

O mais feliz não é necessariamente o que tem 'o melhor de tudo', se não o que sabe tirar o melhor de tudo o que cruza em seu caminho
O mais brilhante futuro se baseará sempre em um passado esquecido
Não poderás ir adiante até que não jogues fracassos e dores passados para trás.
Quando nascestes, tu choravas e os demais sorriam. Vive tua vida de tal maneira que quando se termine tu estejas sorrindo.
Não contes os anos, contes as lembranças!

178. **MORRE LENTAMENTE QUEM...**
(Pablo Neruda)

Morre lentamente quem não viaja, quem não lê, quem não ouve música, quem não encontra graça em si mesmo.
Morre lentamente quem destrói seu amor próprio, quem não se deixa ajudar.
Morre lentamente quem se transforma em escravo do hábito repetindo todos os dias os mesmos trajetos, quem não muda de marca, não se arrisca a vestir uma nova cor ou não conversa com quem não conhece.
Morre lentamente quem evita uma paixão e seu redemoinho de emoções, justamente as que resgatam o brilho dos olhos e os corações aos tropeços.
Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz com o seu trabalho, ou amor, quem não arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho quem não se permite, pelo menos uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos.
Viva hoje !
Arrisque hoje !
Faça hoje !
Não se deixe morrer lentamente !
NÃO SE ESQUEÇA DE SER FELIZ !

179. **O QUE É SER POBRE**
(Desconheço o autor)

Um pai, bem na vida, querendo que o seu filho soubesse o que é ser pobre, levou-o a passar uns dias com uma família de camponeses.
O menino passou três dias e três noites a viver no campo.
No carro, quando voltavam para a cidade, o pai perguntou-lhe:
- Como foi a tua experiência?
- Boa! Responde o filho, com o olhar perdido à distância.
- E o que aprendeste? Insistiu o pai.

O filho respondeu:

- Que nós temos um cão e eles têm quatro. Que nós temos uma piscina com água tratada, que chega até a metade do nosso quintal e eles têm um rio sem fim, de água cristalina, onde há peixinhos e outras belezas. Que nós importamos lustres do Oriente para iluminar o nosso jardim enquanto eles têm as estrelas e a lua para iluminá-los. O nosso quintal chega até o muro e o deles chega até o horizonte. Nós compramos a nossa comida e eles cozinham-na. Nós compramos CDs e eles ouvem uma perpétua sinfonia de pássaros, periquitos, sapos, grilos...tudo isto,às vezes, acompanhado pelo sonoro canto de um vizinho que trabalha na sua terra. Nós usamos micro-ondas.Tudo o que eles comem tem o glorioso sabor do fogão a lenha. Para nos protegemos vivemos rodeados por um muro, com alarmes. Eles vivem com as suas portas abertas, protegidos pela amizade dos seus vizinhos. Nós vivemos ligados ao telemóvel, ao computador, à televisão. Eles estão ligados à vida, ao céu, ao sol, à água, ao verde do campo, aos animais, às suas sombras, à sua família.

O pai ficou impressionado com a profundidade de seu filho e então o filho terminou:

- Obrigado, papai, por me ter ensinado o quanto somos pobres! Cada dia estamos mais pobres de espírito e de observação da natureza, que são as grandes OBRAS DE DEUS.

Preocupamo-nos em TER. TER, TER e TER e cada vez mais TER.
Em vez de nos preocuparmos mais em SER: SER cada vez mais, SER cada vez melhor, SER verdadeiro, SER livre, SER completo!

180. OBRA DE ARTE

(Roberto Shinyashiki)

Quando você nasceu, Deus não rogou uma praga para você ser tímido, distraído ou confuso. Ele lhe proporcionou todas as ferramentas para você completar Sua criação.

Perguntado sobre como era criar uma obra de arte, Michelangelo respondeu:

- Dentro da pedra já existe uma obra de arte. Eu apenas tiro o excesso de mármore!

Dentro de você já existe uma linda obra de arte, a mais bela do universo.Seu grande desafio é retirar o excesso de mármore e completá-la. Nós somos os artistas da nossa criação!

A grande verdade é que você é a pessoa que escolhe ser.
Todos os dias você decide se continua do jeito que é ou muda.
A grande glória do ser humano é poder participar de sua autocriação.
A grande arte da vida é fazer da vida uma obra de arte.

181. **GRAÇAS, VIDA!**
(Guten Morgen)

Graças, Vida...
Pela música no meu coração, o sorriso nos meus lábios e a alegria em minhas mãos.
Graças, Vida...
Pela grande fé na mais profunda necessidade que sempre ajuda a manter a esperança.
Graças, Vida...
Pelas oportunidades de exercitar a paciência, adquirir experiência e ganhar sabedoria.
Graças, Vida...
Por todos os desafios que me ajudam a amadurecer; pelos amigos e companheiros de caminhada.
Graças, Vida...
Pelo sorriso de uma criança, a coragem de um homem e a sabedoria de uma anciã.
Graças, Vida...
Pelo amor e a confiança, que eu recebo e devo passar adiante.
Graças, Vida...
Pela imensa riqueza e bens com que somos abençoados.
Graças, Vida...
Por toda dor que me tornou o que sou hoje – quem eu hoje sou.
Graças, Vida...
Por todas as lágrimas derramadas que atestam a profundidade de minha alma e a purificam.
Graças, Vida...
Pela força e a coragem de lutar e nunca desistir.
Graças, Vida...
Por todos os segredos da vida e pela capacidade de maravilhar-me com pequenos e grandes milagres.
Graças, Vida...
Pelo amor na vida e pelas pessoas ao meu lado.
Graças, Vida...
Por uma visão e por um amplo horizonte espiritual (que permite ver) além do conhecimento.
Graças, Vida...
Pelos meus defeitos e fraquezas – que me tornam humano.
Graças, Vida...
Que Tu fiques comigo, mesmo depois da morte, e o conhecimento de que a morte é apenas um novo começo.
Graças, Vida...

Porque tudo é bom, tudo tem sua finalidade e seu sentido.

182. **OBSERVE A CACHOEIRA**
(Desconheço o autor)

Observe a cachoeira.
Perderia sua canção se fossem tiradas as pedras do seu caminho.
São os obstáculos que fazem suas águas prosseguirem. Nenhuma rocha, por mais resistente que seja, é capaz de deter a água. Ela tem sabedoria para contorná-la e seguir em frente, com a força da suavidade...
Nada é mais suave e nada é mais forte do que a água, caminha firme e lentamente, sabedora de que tem o mesmo destino do homem: seguir em frente.
Assim também é a nossa vida. Os obstáculos existem para nos fazer caminhar cada vez mais firmes, mais determinados, totalmente entregues, confiantes na existência. Fé é rendição.
Portanto, quando o sofrimento bater à sua porta, não lamente nem se inquiete, seja apenas testemunha da dor. Sinta-se um privilegiado porque é das batalhas que surge a alma.
Diante de qualquer problema que lhe pareça sem solução, tome uma atitude inteligente, a seu favor: Respire...
Quando menos uma pessoa merecer o seu amor, é quando ela mais necessita dele. Perdoe, perdoe quantas vezes forem necessárias, liberte seu coração do ressentimento, abra-se para novas emoções
Seja flexível como as flores, como as borboletas. Experimente todos os perfumes. Estenda a mão, ofereça a sua compreensão, o seu amor. Viemos a este planeta para aprender a amar. Apenas isso.
Então ame! Pouco ou muito, não importa. Importante é amar sempre. Só o amor realiza a mágica de se multiplicar quando é dividido.

183. **OBSERVE O SOL**
(Jane Mary)

Observe o sol...
Embora a maioria permaneça dormindo, ele proporciona a cada manhã um dos maiores espetáculos da terra...
É a vida que recomeça, dando a cada um a oportunidade de fazê-la melhor a cada instante.
Observe as flores...
Amanhecem felizes, não têm nenhum tipo de ansiedade, porque não competem entre si – cada uma tem o seu papel e a sua importância na beleza da vida. Vivem em harmonia e por isso constroem um cenário harmonioso e inesquecível

Tudo à nossa volta festeja o novo dia que começa.
Tudo é benção! Tudo é luz! Tudo é vida!
Torne este momento inesquecível. Repleto de silêncio e gratidão.
Gratidão à existência que lhe deu esta oportunidade, gratidão a todos os que o auxiliam nesta jornada.
Estar vivo é o grande milagre! Você não precisa de mais nada para se sentir a pessoa mais feliz do mundo!
Coração agradecido fala diretamente com Deus.
Tenha um belo dia, cheio de gratidão. Com o melhor do meu amor,

184. **O LIVRO DA VIDA**

(Desconheço o autor)

Cada dia a vida oferece-te uma página em branco no livro da tua existência.
O teu passado já está escrito e não podes corrigi-lo; nas suas páginas amarelas podes encontrar a tua história, algumas com suaves cores, outras com escuros motivos...
Lindas recordações...
E páginas que gostarias de arrancar para sempre...
Neste dia tens a oportunidade de escrever mais uma página. Está unicamente nas tuas mãos escolher as cores que terás, pois mesmo que apareça algum obstáculo podes matizar de serenidade para convertê-la numa bela experiência.
Como escreverás o dia de hoje?
Só depende da tua vontade que a página do dia de hoje, no livro da tua vida, seja uma página que no futuro possas possuir como uma bela recordação.
Se soubesses que só vais viver um dia mais, que farias?
Sem dúvida, elevarias o teu pensamento para Deus e para todos os que te rodeiam. Desfrutarias os raios de sol, da suave brisa, da alegria dos teus filhos, do amor do teu marido/mulher, de tantas bênçãos que a vida põe ao alcance da nossa mão e que muitas vezes não sabemos valorizar.
Desfruta este novo dia, faz um inventário mental de todas as coisas boas que existem na tua vida e vive cada hora com bom ânimo, dando o melhor de ti, não prejudiques ninguém, sente-te feliz por estar vivo, de poder presentear um sorriso, de oferecer a tua mão e a tua ajuda generosa.
Nunca é tarde para mudar o rumo e começar a escrever páginas de felicidade e paz no livro da vida.
Agradece a Deus o presente que te dá hoje e a oportunidade de converter este dia numa bela página do livro da tua existência.
Recorda que, apesar de todas as situações adversas, está unicamente nas tuas mãos viver o dia de hoje, como se fosse o primeiro, o último, ou o único no livro da tua vida.
Que todos os teus dias sejam de felicidade e recheados de muita paz!

Vive!

185. O PODER DO ENTUSIASMO
(Luiz Almeida Marins Filho Ph.D)

Entusiasmo é acreditar na nossa capacidade de fazer as coisas acontecerem, de darem certo, de transformar a natureza e as pessoas.
Não esperem ter as condições ideais para se entusiasmarem: Nós é que temos que transformar a nossa vida numa Vida Entusiástica. Não é a realidade da vida que tem que nos entusiasmar, nós é que temos que entusiasmar a realidade da nossa vida! Nós é que temos que entusiasmar nossas ideias. Uma ideia sem entusiasmo é uma ideia morta!

Dicas para se viver entusiasticamente:

1 – Afaste-se das pessoas e dos fatos negadores e negativos.
(Se você se deixar envolver por um ambiente negativo, você vai se transformar numa pessoa negativa).

2 – Acredite nos seus 'insights' positivos.
(Os vencedores são aqueles que acreditam nas suas ideias).

3 - Não reclame constantemente.
(Quando a gente reclama muito, se habitua a reclamar cada vez mais e acaba se transformando numa pessoa azeda. É insuportável conviver com pessoas que só vivem se queixando!)

4 – Cultive a alegria e o bom humor. Aprenda a sorrir!
(Terapia do Riso - Habituar-se a sorrir, a achar graça de si mesmo. O sorriso tem um efeito poderoso em nossa vida: as pessoas que zombam dos próprios erros, são mais felizes e mais fortes).

5 – Ilumine seu ambiente de trabalho e o de sua casa. A escuridão traz a depressão.
(O ambiente determina a condição funcional em que as pessoas agem e fazem as coisas ocorrerem).

6 – Seja alguém disposto a colaborar com os outros. Sempre ache uma maneira de participar!
(Traga as pessoas mais próximo de você. Participe,converse com as pessoas com as quais convive. Interesse-se pelas pessoas à sua volta!).

7 - Surpreenda as pessoas com momentos mágicos.

(Contagie os outros. Faça com que ao entrar num ambiente, as pessoas se contagiem com a aura de entusiasmo que envolve você!).

8 – Faça tudo com sentimento de perfeição.
(Faça as coisas com vontade de fazer! Não faça nada pela metade! Faça as coisas com desejo de acertar e de criar o mais correto possível).

9 - Ande bem vestido, limpo e perfumado.
(Tenha orgulho da sua imagem. Gostar de si próprio, mantendo a autoestima, é fundamental para o Entusiasmo).

10 - Aja prontamente. Faça agora! "Do it now!".
(Não postergue, não deixe para amanhã. Quando tiver alguma coisa para fazer, faça imediatamente. Sentiu que é o momento certo? - Aja!).

Entusiasmo significa 'Ter Deus dentro de si'.
Descubra o Entusiasmo na Vida!
Seja capaz de transformar as coisas e fazê-las acontecer. Não espere as condições ideais, faça o Entusiasmo ocorrer pela crença de que somos capazes de realizações eficazes, de vencer obstáculos.

186. O PRINCIPAL DA VIDA

(Desconheço o autor)

Conta a lenda que certa mulher pobre com uma criança no colo, passando diante de uma caverna escutou uma voz misteriosa que lá dentro lhe dizia:
"Entre e apanhe tudo o que você desejar, mas não se esqueça do principal. Lembre-se, porém, de uma coisa: Depois que você sair, a porta se fechará para sempre. Portanto, aproveite a oportunidade, mas não se esqueça do principal".
A mulher entrou na caverna e encontrou muitas riquezas.
Fascinada pelo ouro e pelas joias, pôs a criança no chão e começou a juntar, ansiosamente, tudo o que podia no seu avental.
A voz misteriosa falou novamente: "Você só tem oito minutos".
Esgotados os oito minutos, a mulher carregada de ouro e pedras preciosas, correu para fora da caverna e a porta se fechou...
Lembrou-se, então, que a criança ficara lá e a porta estava fechada para sempre!
O mesmo acontece, às vezes, conosco.
Temos uns oitenta anos para viver, e este mundo nos adverte:
"Não se esqueça do principal!".
E o principal são os valores espirituais, a oração, a vigilância, a família, os amigos, a vida!

Mas a ganância, a riqueza, os prazeres materiais os fascinam tanto que o principal vai ficando sempre de lado...
Assim, esgotamos o nosso tempo aqui, e deixamos de lado o essencial: Os tesouros da alma!
Que jamais nos esqueçamos que a vida, neste mundo, passa rápido e que a morte chega de inesperado.
E quando a porta desta vida se fechar para nós, de nada valerá as lamentações.
Portanto, que jamais esqueçamos do principal!
Se Deus criou as pessoas para amarmos e as coisas para usarmos, por que então amamos as coisas e usamos as pessoas?

187. O PRINCÍPIO 90/10

(Desconheço o autor)

Que princípio é esse?
Os 10% da vida estão relacionados com o que se passa com você, os outros 90% da vida estão relacionados com a forma como você reage ao que se passa com você.
O que isto quer dizer?
Realmente, nós não temos controle sobre 10% do que nos sucede.
Não podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o semáforo fique no vermelho.
Mas, você é quem determinará os outros 90%.
Como?
Com sua reação!
Exemplo: você está tomando o café da manhã com sua família. Sua filha, ao pegar a xícara, deixa o café cair na sua camisa branca de trabalho. Você não tem controle sobre isto.
O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação.
Então, você se irrita.
Repreende severamente sua filha e ela começa a chorar.
Você censura sua esposa por ter colocado a xícara muito na beirada da mesa.
E tem prosseguimento uma batalha verbal...
Contrariado e resmungando, você vai mudar de camisa.
Quando volta, encontra sua filha chorando mais ainda e ela acaba perdendo o ônibus para a escola.
Sua esposa vai para o trabalho também contrariada.
Você tem que levar sua filha de carro pra escola.
Como está atrasado, dirige em alta velocidade e é multado.

Depois de 15 minutos de atraso, uma discussão com o guarda de trânsito e uma multa, vocês chegam à escola, onde sua filha entra, sem se despedir de você.
Ao chegar atrasado ao escritório, você percebe que esqueceu sua maleta. Seu dia começou mal e parece que ficará pior. Você fica ansioso para o dia acabar e quando chega em casa, sua esposa e filha estão de cara fechadas, em silêncio e frias com você.
Por quê?
Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã.
Pense, por que seu dia foi péssimo?
A) por causa do café?
B) por causa de sua filha?
C) por causa de sua esposa?
D) por causa da multa de trânsito?
E) por sua causa?
A resposta correta é a da letra "E".
Você não teve controle sobre o que aconteceu com o café, mas o modo como você reagiu naqueles 5 minutos foi o que deixou seu dia ruim.
O café cai na sua camisa, sua filha começa a chorar e então você diz a ela, gentilmente: "está bem, querida, você só precisa ter mais cuidado".
Depois de pegar outra camisa e a pasta executiva, você volta, olha pela janela e vê sua filha pegando o ônibus.
Dá um sorriso e ela retribui dando adeus com a mão.
Notou a diferença?
Duas situações iguais, que terminam muito diferentes. Por quê? Porque os outros 90% são determinados por sua reação.
Aqui temos um exemplo de como aplicar o Princípio 90/10.
Se alguém diz algo negativo sobre você, não leve a sério, não deixe que os comentários negativos te afetem, reaja apropriadamente e seu dia não ficará arruinado.
Como reagir a alguém que lhe atrapalha no trânsito?
Você fica transtornado? Golpeia o volante? Xinga? Sua pressão sobe?
E o que acontecerá se você perder o emprego?
Vai ficar preocupado, angustiado, perder o sono e adoecer?
Isto não funcionará!
Use a energia da preocupação para procurar outro trabalho.
Seu voo está atrasado, vai atrapalhar a sua programação do dia. Por que manifestar frustração com o funcionário do aeroporto?
Ele não pode fazer nada.
Use seu tempo para estudar, conhecer os outros passageiros.
Estressar-se só piora as coisas.
Agora que você já conhece o Princípio 90/10, utilize-o.
Você se surpreenderá com os resultados e não se arrependerá de usá-lo.

Por desconhecerem o poder de escolher suas reações diante dos acontecimentos, milhares de pessoas estão sofrendo e se estressando desnecessariamente. E o estresse destrói nossa saúde e nos envelhece.
Todos devemos conhecer e praticar o Princípio 90/10.
Pode mudar a sua vida!
Ótimo Dia!

188. **O TEMPO**
(Anne Guedes)

A gente se acostuma a medir a vida em dias, meses, anos...
Mas será que é mesmo o tempo que mede a nossa vida?
Ou a gente devia contar a vida pelo número de sorrisos?
De abraços? De conquistas? Amores?
E, porque não fracassos também?
Por que ao invés de dizer tenho tantos anos, a gente não diz: Tenho três amigos, oito paixões, quatro tristezas, três grandes amores e dezenas de prazeres?
A gente vai vivendo e, às vezes, esquece que a vida não é o tempo que a gente passa nela mas, o que a gente faz e sente enquanto o tempo vai passando.
Dizem que a vida é curta, mas isso não é verdade.
A vida é longa prá quem consegue viver pequenas felicidades.
E, essa tal felicidade vive aí disfarçada, como uma criança traquina brincando de esconde-esconde.
Infelizmente, às vezes não percebemos isso e passamos a nossa existência colecionando "nãos".
A viagem que não fizemos; O presente que não demos; A festa a qual não fomos.
A vida é mais emocionante quando se é ator e não espectador.
Quando se é piloto e não passageiro; Pássaro e não paisagem.
Como ela é feita de instantes não pode e não deve ser medida em dias ou meses mas, em minutos e segundos.
A vida é agora!
Viva a Vida!

189. **RISCOS**
(Sêneca, orador romano que viveu entre 55 D.C e 39 D.C)

Rir é correr o risco de parecer tolo.
Chorar é correr o risco de parecer sentimental.
Estender a mão é correr o risco de se envolver.
Expor seus sentimentos é correr o risco de mostrar seu verdadeiro eu.

Defender seus sonhos e ideias diante da multidão é correr o risco de perder as pessoas
Amar é correr o risco de não ser correspondido.
Viver é correr o risco de morrer.'
Confiar é correr o risco de se decepcionar.
Tentar é correr o risco de fracassar.
Mas devemos correr os riscos, porque o maior perigo é não arriscar nada.
Há pessoas que não correm nenhum risco, não faz nada, não têm nada e não são nada.
Elas podem até evitar sofrimentos e desilusões, mas não conseguem nada, não sentem nada, não mudam, não crescem, não amam, não vivem .
Acorrentadas por suas atitudes, elas viram escravas, privam-se de sua liberdade.
Somente a pessoa que corre riscos é livre !

190. SE UM DIA EM CANSAR DA VIDA

(Desconheço o autor)

Senhor!
Se um dia eu estiver cheio da vida, com vontade de sumir, de morrer, insatisfeito comigo e com o mundo em torno de mim;
Pergunta-me, se eu quero trocar a luz pelas trevas;
Pergunta-me, se eu quero trocar a mesa posta, pelos restos que tantos vêm buscar no lixo;
Pergunta-me, se eu quero trocar meus pés por uma cadeira de rodas;
Pergunta-me, se eu quero trocar minha voz, pelos gestos;
Pergunta-me se eu quero trocar o mundo dos sons pelo silêncio dos que nada ouvem;
Pergunta-me, se eu quero trocar o jornal que leio e depois jogo no lixo, pela miséria dos que vão buscá-lo para fazer dele seu cobertor;
Pergunta-me, se eu quero trocar minha saúde, pelas enfermidades de tanta gente;
Pergunta-me, até quando não reconhecerei as tuas bênçãos, a fim de fazer de minha vida um hino de louvor e gratidão e dizer, todos os dias, do fundo do meu coração: OBRIGADO SENHOR POR MAIS UM DIA.

191. SUGESTÕES

(Desconheço o autor)

Celebre cada novo dia. Cultive tudo que você recebeu de bom.
Entre em contato com você, toque-se, ame-se, esteja em paz consigo.
Seja criativo. A criatividade sempre ajuda.
Planeje, não ande sem rumo. Tenha metas alcançáveis.

Abra novas portas sem medo. Trabalhe com afinco.
Nunca desista. Só se perde quando se desiste.
Lute. Nada nos é dado de graça. E, se for, talvez não tenha valor.
Encontre um lugar só para você. Relaxe, você precisa.
Brinque, você precisa de alegria. Curta, saiba aproveitar.
Encante-se, nunca perca o prazer de se encantar.
Aprenda, com certeza há muito o que aprender.
Descarte, existem coisas que não precisamos carregar conosco: ódio, inveja, rancor, mau-humor, tristezas.
Sonhe, a vida não nada sem eles.
Busque, procure com o ardor o que deseja.
Ame de verdade e com toda a força de seu ser.
Ore, o sentido da vida está em Deus.
Seja feliz, isso depende de você, muito mais do que você pensa.

192. UMA LIÇÃO DA CABALA
(Desconheço o autor)

Os cabalistas ensinam que somos responsáveis por tudo que acontece em nossas vidas.
Não existe vítima, não existe acaso, não existe acidente.
Nós mesmos podemos atrair todos os eventos de nossa vida.
Quer saber qual a causa de qualquer acontecimento negativo?
É o comportamento em relação a outras pessoas, seja nessa vida seja em vidas passadas.
Tratar outro ser humano não como seu ser igual, fazendo dele maior ou menor, é a causa espiritual das doenças e de qualquer forma de caos.
E a cura deve vir da alma, da transformação espiritual.
Quando nos tornamos pessoas melhores, conectamo-nos com a Força do Criador.
A fonte de toda plenitude e cura.
Seja o melhor que puder ser para todas as pessoas ao seu redor: elas fazem parte da sua vida.
Com elas ou por elas, terás a paz que procuras no coração.

193. VEM, ACORDA!
(Paulo Roberto Gaefke)

Pula da tristeza, e deixa esse sol maravilhoso banhar as tuas decepções e mostrar que tudo se renova, até os velhos sonhos.
Vai, pula desse medo e deixa a chuva molhar o teu rosto e despertar velhas emoções e com o vento que sopra nesta manhã tão doce, redescobrir que você é importante.

Vem, pula dessa angústia, deixa o perfume da terra molhada invadir os seus pulmões e lembrar-te que somos nós que plantamos as nossas sementes. Vai, toma um bocado dessas sementes de amor e espalha pelo chão fértil.
Pula agora das lágrimas inquietas que te atormentaram e deixa o mar te agraciar com essa força, força que habita em você e agora preenche o seu espírito.
Vem, pula da ansiedade e respira a paz dessa tarde onde as crianças brincam no parque mais simples da cidade, a areia é onde elas constroem castelos e sonhos, e você, é o terreno fértil onde Deus deposita a esperança de um mundo melhor.
Vai, pula dessa cama e se prepara, um novo amor vem chegando, um novo trabalho, uma nova oportunidade para ser feliz.
Vai penteia esse cabelo, coloca a roupa de festa para tomar café, abra a porta e sorria, creia, tenha a mais absoluta certeza de que o mundo é todo seu e nada, absolutamente nada, poderá estragar a sua vontade de vencer.
Prepara-te para recomeçar.

194. **VENCERÁS**

(Psicografado por Francisco Cândido Xavier – do livro 'Astronautas do Além').

Não desanimes. Persiste mais um tanto. Não cultives pessimismo.
Centraliza-te no bem a fazer. Esquece as sugestões do medo destrutivo.
Segue adiante, mesmo varando a sombra dos próprios erros.
Avança ainda que seja por entre lágrimas. Trabalha constantemente.
Edifica sempre.
Não consintas que o gelo do desencanto te entorpeça o coração.
Não te impressiones nas dificuldades.
Convence-te de que a vitória espiritual é construção para o dia-a-dia.
Não desistas da paciência. Não creias em realizações sem esforço.
Silêncio para a injúria. Olvido para o mal. Perdão às ofensas.
Recorda que os agressores são doentes.
Não permitas que os irmãos desequilibrados te destruam o trabalho ou te apaguem a esperança.
Não menosprezes o dever que a consciência te impõe.
Se te enganaste em algum trecho do caminho, reajusta a própria visão e procura o rumo certo.
Não contes vantagens nem fracassos. Não dramatizes provações ou problemas.
Conserva o hábito da oração para quem se te faz a luz na vida íntima.
Resguarda-te em Deus e persevera no trabalho que Deus te confiou.
Ama sempre, fazendo pelos outros o melhor que possas realizar.
Age auxiliando. Serve sem apego. E, ASSIM, VENCERÁS.

195. VIAGEM NECESSÁRIA
(Desconheço o autor)

Fico preocupado toda vez que vejo uma pessoa ansiosa, visivelmente angustiada, falando que vai viajar em busca de um novo sentido para sua vida.
Estar consigo se tornou tão insuportável, que ela passa a transferir para os aeroportos e rodoviárias todas as suas esperanças de paz e felicidade. Isso é o pior que pode acontecer a um ser humano.
Significa que ela está perdendo a confiança em si mesma, está transferindo para terceiros a responsabilidade sobre seu próprio bem-estar. Isso é a morte em dose homeopática.
O problema que está dentro não pode ser resolvido fora. Tudo que se buscar no mundo exterior, será um exercício inútil de fugir de si mesma.
Para uma pessoa angustiada, Paris ou Viena podem se transformar num inferno cheio de luzes. Um coração triste não enxerga a beleza.
Na Índia, conta-se a seguinte história: Uma mulher foi surpreendida numa praça procurando algo. Curiosa, a vizinhança logo quis saber o que ela havia perdido: Uma agulha, respondeu!
Todos se prontificaram a ajudá-la a achar a tal agulha. No final da tarde, já cansados da procura inútil, os vizinhos perguntaram: onde exatamente você perdeu a agulha?
Ao que a mulher respondeu: Dentro da minha casa, mas como aqui há mais claridade, achei que teria mais chances de encontrá-la.
Só faltaram bater na mulher: como você nos faz perder tanto tempo procurando aqui fora algo que foi perdido lá dentro?
A mulher, que era na verdade uma monja, deu uma enorme gargalhada e disse: engraçado, vocês perdem a felicidade em seus corações e partem para buscá-la no mundo exterior.
Fazem a mesma loucura que agora estranham em mim. Esta tem sido a vida de vocês, que buscam fora o que perderam dentro. Pois saibam que somente no silêncio de seus corações poderão encontrar a felicidade perdida.
Osho, o líder espiritual indiano, dizia: Esta é a situação do ser humano. Você é capaz de olhar para todos os lugares à sua volta, mas é incapaz de ver onde está e o que veio fazer neste planeta. É incapaz de fazer a pergunta fundamental: QUEM SOU EU?
Enquanto não tiver resposta para esta pergunta, cancele todas as passagens que reservou. Não há lugar para onde ir; estar aqui é tão glorioso e gratificante, que não há melhor local no mundo onde você possa se reencontrar.
Feche os olhos para poder ver a realidade do aqui. Lá é apenas uma ficção. AQUI E AGORA são as nossas únicas realidades.

Mergulhe para dentro de si. Tenha coragem de permanecer só e em silêncio.
A mente quer levar-lhe para fora porque teme perder o controle da situação.
Seja mais forte, resista a todas as tentativas de buscar fora a felicidade que só pode ser encontrada dentro de você.
MEDITE.
A mente e a meditação não podem coexistir. Não se pode ter ambas. Ou você fica com a mente ou com a meditação, pois a mente é pensar e meditação é silêncio.
A mente significa tatear no escuro. A meditação significa entrar na infinita beleza do seu próprio ser.
No começo o silêncio parece tristeza, porque você sempre foi uma pessoa ativa, ocupada, envolvida – e de repente se foram todas as suas atividades, seus negócios produtivos, seus afazeres.
Dá a impressão que você perdeu tudo, toda a sua vida. Até os projetos profissionais parecem perder o sentido. É uma sensação de tristeza profunda.
Mas seja um pouco paciente, deixe essa tristeza se assentar. Esse é o começo do silêncio, o começo da paz.
Se você não levar a felicidade na sua bagagem, não vai encontrá-la em nenhuma parte do mundo. Lembre-se: O que você está procurando é você mesma.
Nada neste mundo faz sentido se não tocamos o coração das pessoas. Se a gente cresce com os golpes duros da vida, também podemos crescer com os toques suaves na alma.

196. **VOCÊ NASCEU PARA VENCER**

(Desconheço o autor)

Você veio para vencer as adversidades e os desafios da Vida.
Você já nasceu Vencedor!
Lembre-se que dentre milhões de sementes você foi aquela que vingou.
Acredite que ninguém é tratado com privilégios pela Vida.
Ela trata a todos de modo igual e estamos todos sob as mesmas leis.
São os nossos pensamentos e a força que neles colocamos que fazem tudo acontecer.
Pensemos no sucesso e ele virá.
Pensemos na saúde e ela se manifestará.
Acreditemos no Bem e ele sempre se mostrará.
Nada é impossível onde existe Fé!
Deus fala dentro de nós, embora quase sempre acreditemos que ELE fala do lado 'de fora'.

Toda vez que nos sufocamos com mágoas, ressentimentos e pensamentos negativos, estamos ordenando a ELE que se cale.
Deixemos Deus libertado dentro de nós e todos os milagres acontecerão!
Basta-nos entrar pela ÚNICA porta que nos leva a ELE: A do nosso próprio coração!

197. **FRASES**
(Autores citados no próprio texto)

A felicidade é uma borboleta que, quando você persegue, sempre está mais longe do seu alcance. Mas que, se você se senta e fica quieto uns momentos, pode ser que pouse em seu ombro. Nathaniel Hawthorne.

O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que elas acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis. Fernando Pessoa.

Uma das razões pelas quais temos tantos problemas nesta vida é porque insistimos em esquecer coisas que deveríamos lembrar e porque, deliberadamente, nos lembramos de coisas que deveríamos esquecer. Arthur Graham.

Os verdadeiros analfabetos são os que aprenderam a ler e não leem! Mario Quintana.

Amo as pessoas que vivem ao meu redor. Amo a alegria e, por isso, a encontro junto a mim. Amo a amizade e, por isso, colho estrelas. Phil Bosmans.

Não fique triste. Se você fica triste, fico triste. E eu não gosto de me ver triste. Letícia Thompson.

O que eu ouço, esqueço. O que eu vejo, lembro. O que eu faço, aprendo. Confúcio.

Você sabe o que é o encanto? É ouvir um sim como resposta sem ter perguntado nada. Albert Camus.

Se estás ajudando na expectativa de que te agradeçam, deixa de fazê-lo. Evita, assim, decepções. Se o que fazes é pelo simples gosto de ajudar, continua. Já estás sendo pago. Prof. Hermógenes.

A leitura de um bom livro é um diálogo incessante em que o livro fala e a alma responde. André Maurois.

A suprema felicidade da vida, é a convicção de ser amada por aquilo que você é, ou melhor, apesar daquilo que você é. Desconheço o autor.

Se um dia você tiver que escolher entre o mundo e o amor, lembre-se: Se escolher o mundo, ficará sem o amor, mas, se escolher o amor, com ele conquistará o mundo! Albert Einstein.

Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe! Oscar Wilde.

Livros são os mais silenciosos e constantes amigos, os mais acessíveis e sábios conselheiros, e os mais pacientes professores. Charles W. Elliot.

Você não poderá resolver os problemas que tem hoje pensando da mesma maneira que você pensava quando os provocou. Albert Einstein.

Compreenda a verdade do que lhe falta, escutando seu coração. Faça a sua escolha com humildade e coragem. Coragem é agir com o coração. Benjamin Mandelbaun.

Estamos no caminho do êxito quando compreendemos que o fracasso não passa de um desvio. W. G. Milner Jr.

Grande parte da vitalidade de uma amizade reside no respeito pelas diferenças, e não apenas em desfrutar das semelhanças. James Fredericks.

A cada minuto que ficamos zangados, perdemos sessenta segundos de felicidade. Thomaz Overbury.

A preocupação é como a cadeira de balanço: nos mantém ocupados, porém, não nos leva a lugar algum. Hedy Silvado.

198. **FRASES 2**
(Autores citados no próprio texto)

Que ninguém nos ouça, mas se você se sente só é porque construiu muros em vez de pontes. Anônimo.

Cá entre nós, nunca ore suplicando cargas mais leves, e sim ombros mais fortes. Philips Brooks

Podemos escolher o que semear, mas somos obrigados a colher aquilo o que plantamos. Provérbio Chinês.

Se não puder se destacar pelo talento, vença pelo esforço. Dave Weinbaum
Você quer ser feliz por um instante? Vingue-se! Você quer ser feliz para sempre? PERDOE! Tertuliano.

Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta. Carl Young.

Ao dizer alguma coisa, cuide para que suas palavras não sejam piores que o seu silêncio. Anônimo.

Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar. William Shakespeare.

Se o problema tem solução, não esquente a cabeça, PORQUE TEM SOLUÇÃO. Se o problema não tem solução, não esquente a cabeça, PORQUE NÃO TEM SOLUÇÃO. Provérbio Chinês.

199. **FRASES** 3
(Autores citados no próprio texto)

Amar é encontrar na felicidade de outrem a própria felicidade. Gottfried Leibnitz.

As mais lindas palavras de amor, são ditas no silêncio de um olhar. Leonardo da Vinci.

O homem não morre quando deixa de viver, mas sim quando deixa de amar. Charles Chaplin.

Faz a tua ausência para que alguém sinta a tua falta. Mas não prolongue demais para que esse alguém não sinta que pode viver sem você. Flora Cavalcanti.

Há pessoas que transformam o sol numa simples mancha amarela, mas há aquelas que fazem de uma simples mancha amarela o próprio sol. Pablo Picasso.

Faça os seus dias valerem as lembranças. Bill Milton.

Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos conquistar se não fosse o medo de errar. Willian Shakespeare.

A morte não é a maior perda da vida. A maior perda da vida é o que morre dentro de nos enquanto vivemos. Norman Cuisins.

No mar da vida há ondas fortes, que eu chamo de momentos, não devemos afundar, porque quando elas passam, tudo se ilumina, tudo se transforma! Fatyly.

Daqui a cinco anos você estará bem próximo de ser a mesma pessoa que é hoje, exceto por duas coisas: os livros que ler e as pessoas de quem se aproximar. Charles Jones.

Temos aprendido a voar como os pássaros, a nadar como os peixes, mas ainda não aprendemos a sensível arte de viver como irmãos. Martin Luther King.

Todos os dias devíamos ouvir um pouco de música, ler uma boa poesia, ver um quadro bonito e, se possível, dizer algumas palavras sensatas. Goethe.

200. **PENSAMENTOS INESQUECÍVEIS**

(Autores citados no próprio texto)

Fiz um acordo de coexistência pacífica com o tempo: nem ele me persegue, nem eu fujo dele, um dia a gente se encontra. Mário Lago.

Nunca ande pelo caminho traçado, pois ele conduz somente até onde os outros foram. Grahan Bell.

Sempre há um pouco de loucura no amor, porém sempre há um pouco de razão na loucura. F. Nietzshe.

O tempo é muito lento para os que esperam, muito rápido para os que têm medo, muito longo para os que lamentam, muito curto para os que festejam. Mas, para os que amam, o tempo é eternidade. William Shakespeare.

Muitas pessoas perdem as pequenas alegrias enquanto aguardam a grande felicidade. Pearl S. Buck.

A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás; mas só pode ser vivida olhando-se para a frente. Soren Kierkegaard.

Para que repetir os erros antigos quando há tantos erros novos a cometer? Bertrand Russel.

Se eu pudesse voltar à juventude, cometeria todos aqueles erros de novo. Só que mais cedo. Tallulah Bankhead.

Você não pode ensinar nada a um homem; você pode apenas ajudá-lo a encontrar a resposta dentro dele mesmo. Galileu Galilei.

Há pessoas que nos falam e nem as escutamos; há pessoas que nos ferem e nem cicatrizes deixam, mas há pessoas que simplesmente aparecem em nossa vida e nos marcam para sempre. Cecília Meireles.

A verdadeira filosofia é reaprender a ver o mundo. (Merleau-Ponty).
O amor é a melhor música na partitura da vida. Sem ele você será um eterno desafinado no imenso coral da humanidade. Roque Schneider.

Me ame quando eu menos merecer, pois é quando eu mais preciso. Provérbio chinês.

201. **BELOS PENSAMENTOS**

(Autores citados no próprio texto)

Chegará o dia em que, depois de utilizar o espaço, os ventos, as marés e a gravidade, o homem vai implorar a Deus para utilizar a energia do amor. Nesse dia, pela segunda vez na história, teremos descoberto o fogo. Teilhard de Chardin.

Os obstáculos são aquelas coisas terríveis que você vê quando desvio os olhos do seu objetivo. Henry Ford.

As rugas deviam indicar, apenas, onde os sorrisos estiveram. Mark Twain.

Aquilo que você é fala tão alto que não posso ouvir o que você está dizendo. Ralph Waldo Emerson.

Experiência não é o que acontece a um homem. É o que o homem faz com aquilo que lhe acontece. Aldous Huxley.

Eu sou apenas um, mas sou alguém. Não posso fazer tudo, mas posso fazer alguma coisa. Tenho o dever de fazer tudo o que posso e, com a ajuda de Deus, serei capaz. Everett Hale.

Estou agradecido. Primeiro, porque nunca fui roubado antes. Segundo, porque, apesar de terem levado minha carteira, eles não me tiraram a vida. Terceiro, porque, apesar de terem levado tudo, não perdi muita coisa. E, quarto, porque fui roubado, não fui eu que roubei. Matthew Henry.

Se sua visão for para um ano, plante trigo. Se sua visão for para dez anos, plante árvores. Se sua visão for para a vida inteira, plante pessoas. Antigo Provérbio Chinês.

Ele desenhou um círculo e impediu minha entrada. Um herege, um rebelde, uma criatura desprezível. Mas, o amor e eu tivemos a habilidade para triunfar: desenhos um círculo e o convidamos para entrar. Edwin Markban.

O amor tem um ornamento em suas vestes, tão longo que se arrasta pelo chão. Varre estradas, ruas e veredas, porque ele pode e deve trabalhar com perfeição. Madre Teresa.

Nenhum sucesso na vida, como ser Presidente de uma nação, ser rico, frequentar faculdade, escrever um livro ou qualquer outra coisa, é capaz de sobrepujar o sucesso do homem que tem a sensação do dever cumprido e cujos filhos e netos se levantam e o chamam abençoado. Theodore Roosevelt.

202. **ACALME MEU PASSO, SENHOR**

(Desconheço o autor)

Desacelere as batidas do meu coração, acalmando minha mente.
Diminua meu ritmo apressado com uma visão da eternidade do tempo.
Em meio às confusões do dia a dia, dê-me a tranquilidade das montanhas.
Retire a tensão dos meus músculos e nervos com a música tranquilizante dos rios de águas constantes que vivem em minhas lembranças.
Ajude-me a conhecer o poder reparador do sono.
Ensina-me a arte de tirar pequenas férias: reduzir o meu ritmo para contemplar uma flor, papear com um amigo, afagar uma criança, ler um poema, ouvir uma música preferida.
Acalme meu passo, Senhor, para que eu possa perceber no meio do incessante labor cotidiano dos ruídos, lutas, alegrias, cansaços ou desalentos, a Tua presença constante no meu coração.
Acalme meu passo, Senhor, para que eu possa entoar o cântico da esperança, sorrir para o meu próximo e calar-me para escutar a Tua voz.
Acalme meu passo, Senhor, e inspire-me a enterrar minhas raízes no solo dos valores duradouros da vida, para que eu possa crescer até as estrelas do meu destino maior.

Obrigado Senhor, pelo dia de hoje, pela família que me deste, meu trabalho e, sobretudo pela Tua presença em minha vida.
Em nome de Jesus,
Amém!

203. ACEITAÇÃO – O INÍCIO DA TRANSFORMAÇÃO
(Desconheço o autor)

A primeira impressão que temos quando ouvimos ou pensamos em aceitar, seja uma pessoa, um fato ou uma circunstância é de que estaremos nos submetendo ou nos subjugando, desistindo de lutar, sendo fracos.
De verdade, se quisermos modificar qualquer aspecto da nossa vida e de nós mesmos, devemos começar aceitando. Nos aceitando.
A aceitação é detentora de um poder transformador que só quem já experimentou pode avaliar.
É difícil aceitar uma perda material ou afetiva; uma dificuldade financeira; uma doença; uma humilhação; uma traição.
Mas, a aceitação é um ato de boa vontade, mente aberta, sabedoria e humildade, pois ao contrário de que muitos pensam, a vida em si, não estão sob o nosso controle.
As pessoas são como são, dificilmente mudam.
Não podemos contar com isso. A única pessoa que podemos mudar, somos nós mesmos, portanto, se não houver aceitação, o que estaremos fazendo é insensato, é insano.
Ser resistente, brigar, revoltar-se, negar, deprimir, desesperar, indignar-se, culpar, culpar-se são reações emocionais carregadas de raiva. Raiva do outro, raiva de si mesmo, raiva da vida. E a raiva destrói, fere, desagrega.
A aceitação é uma força que desconhecemos porque somos condicionados a lutar, a esbravejar, a brigar e fazer barulhos. Aceitar é paz, entendimento, leveza.
Aceitar não é desistir, nem tão pouco resignar-se. Aceitar é estar lúcido do momento presente e se assim a vida se apresenta, assim deve ser.
Aceitação é colocar-se pronto para ver a dificuldade de outro anglo de outro prisma. Sem o peso que nós colocamos ou imaginamos ter.
No instante em que aceitamos, desmaterializamos situações que foram criadas por nós, soluções surgem naturalmente através da intuição ou fatos trazem as respostas e as saídas para o problema. Simples assim!
Tudo é movimento. Nada é permanente.
A nossa tendência natural é resistir, não aceitar, combater tudo o que nos contraria e o que nos gera sofrimento. Dessa forma prolongamos a situação. Resistir só nos mantém presos dentro da situação desconfortável, muitas vezes perpetuando e tornando tudo mais complicado e pesado.

Quando não aceitamos nos tornamos amargos, revoltados, aprisionados, frustrados, insatisfeitos, cheios de rancor e tristeza, e esses padrões mentais e emocionais criam mais dificuldades, nunca trazem solução.
E, muitas vezes, achamos que os outros ou as coisas são responsáveis pelos acontecimentos. E não são.
Aceitar é expandir a consciência e encontrar respostas, soluções, alívio. Aceitar é o que nos leva à Fé.
Aceitação é um passo concreto para deixar a vida mais leve, mais alegre e mais saudável.
É fundamental entender que aceitar não significa desistir e seguir adiante com otimismo.
Ter muitos propósitos a serem atingidos é nossa atitude saudável diante da vida.
Estar grato colabora e muito para aprender a aceitar.
Aceitar se refere ao momento presente, ao agora.
No instante que você aceita, você se entrega ao que a vida quer-lhe oferecer.
Novas ideias surgem para prosseguir na direção desejada, saindo do sofrimento.
Como dizem; "A dor existe, mas sofrer é opcional, é uma escolha".
Quer ser feliz? Aceite!
Não se esqueça: Você só pode mudar você mesmo.
Só você é responsável por tudo que lhe ocorre e sente.
Muita paz no dia de hoje.

Oração da serenidade:
Deus, concedei-me a serenidade para ACEITAR as coisas que não posso modificar, CORAGEM para modificar aquelas que posso e SABEDORIA para perceber a diferença.

204. **APRENDER**
(William Shakespeare)

Eu aprendi que ter uma criança adormecida nos braços é um dos momentos mais pacíficos do mundo;
Eu aprendi que ser gentil é mais importante do que estar certo;
Eu aprendi que eu sempre posso fazer uma prece por alguém quando não tenho a força para ajudá-lo de alguma outra forma;
Eu aprendi que não importa quanta seriedade a vida exija de você, cada um de nós precisa de um amigo brincalhão para se divertir juntos;
Eu aprendi que algumas vezes tudo o que precisamos é de uma mão para segurar e um coração para nos entender;

Eu aprendi que os passeios simples com meu pai em volta do quarteirão nas noites de verão quando eu era criança fizeram maravilhas para mim quando me tornei adulto;
Eu aprendi que deveríamos ser gratos a Deus por não nos dar tudo que lhe pedimos;
Eu aprendi que dinheiro não compra classe;
Eu aprendi que são os pequenos acontecimentos diários que tornam a vida espetacular;
Eu aprendi que debaixo da 'casca grossa' existe uma pessoa que deseja ser apreciada, compreendida e amada;
Eu aprendi que Deus não fez tudo num só dia; o que me faz pensar que eu possa?
Eu aprendi que ignorar os fatos não os altera;
Eu aprendi que quando você planeja se nivelar com alguém, apenas esta permitindo que essa pessoa continue a magoar você;
Eu aprendi que o AMOR, e não o TEMPO, é que cura todas as feridas;
Eu aprendi que a maneira mais fácil para eu crescer como pessoa é me cercar de gente mais inteligente do que eu;
Eu aprendi que cada pessoa que a gente conhece deve ser saudada com um sorriso;
Eu aprendi que ninguém é perfeito até que você se apaixone por essa pessoa;
Eu aprendi que a vida é dura, mas eu sou mais ainda;
Eu aprendi que as oportunidades nunca são perdidas; alguém vai aproveitar as que você perdeu.
Eu aprendi que quando o ancoradouro se torna amargo a felicidade vai aportar em outro lugar;
Eu aprendi que devemos sempre ter palavras doces e gentis, pois amanhã talvez tenhamos que engoli-las;
Eu aprendi que um sorriso é a maneira mais barata de melhorar sua aparência;
Eu aprendi que não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a respeito;
Eu aprendi que todos querem viver no topo da montanha, mas toda felicidade e crescimento ocorrem quando você esta escalando-a;
Eu aprendi que só se deve dar conselho em duas ocasiões: quando é pedido ou quando é caso de vida ou morte;
Eu aprendi que quanto menos tempo tenho, mais coisas consigo fazer.

205. **APRENDI**
(William Shakespeare)

Aprendi que a vida às vezes nos dá uma segunda chance.

Aprendi que viver não é só receber, é também dar.
Aprendi que se você procurar a felicidade, vai se iludir. Mas se focalizar a atenção na família, nos amigos, nas necessidades dos outros, no trabalho, procurando fazer o melhor, a felicidade vai encontrá-lo.
Aprendi que sempre que decido algo com o coração aberto, geralmente acerto.
Aprendi que quando sinto dores, não preciso ser uma dor para outros.
Aprendi que diariamente preciso alcançar e tocar alguém.
As pessoas gostam de um toque humano - segurar na mão, receber um abraço afetuoso ou simplesmente um tapinha amigável nas costas.
Aprendi que ainda tenho muito que aprender.
As pessoas se esquecerão do que você disse.
Esquecerão o que você fez.
Mas nunca se esquecerão de como você as tratou.
E, finalmente, aprendi que não se precisa morrer para aprender a viver!

206. **APRENDIZ DA VIDA**

(Desconheço o autor)

Um dia desses, na sala de espera de um consultório médico, percebi, solta entre as revistas, uma folha de papel. A curiosidade fez com que a tomasse para ler o conteúdo.
Era uma bela mensagem que alguém havia escrito.
O título, interessante e curioso: 'Aprendi'.
E dizia o seguinte:
Aprendi que eu não posso exigir o amor de ninguém, posso apenas dar boas razões para que gostem de mim e ter paciência, para que a vida faça o resto.
Aprendi que posso passar anos construindo uma verdade e destruí-la em apenas alguns segundos.
Eu aprendi que posso fazer algo em um minuto e ter que responder por isso o resto da vida.
Aprendi que por mais que se corte um pão, cada fatia continua tendo duas faces e o mesmo vale para tudo o que cortamos em nosso caminho.
Aprendi que vai demorar muito para me transformar na pessoa que quero ser e devo ter paciência.
Mas, aprendi também, que posso ir além dos limites que eu própria coloquei.
Aprendi que preciso escolher entre controlar meus pensamentos ou ser controlado por eles.
Aprendi que os heróis são pessoas que fazem o que devem fazer naquele momento, independentemente do medo que sentem.

Aprendi que nos momentos mais difíceis, a ajuda veio justamente daquela pessoa que eu achava que iria tentar piorar as coisas.
Aprendi que posso ficar furioso. Tenho direito de me irritar, mas não tenho o direito de ser cruel.
Aprendi e repasso ao mundo, que jamais posso dizer a uma criança que seus SONHOS SÃO IMPOSSÍVEIS, pois seria uma tragédia para o mundo se eu conseguisse convencê-la disso.
Aprendi que não é o bastante ser perdoado pelos outros. Eu preciso me perdoar primeiro.
Aprendi que, não importa o quanto meu coração esteja sofrendo, o mundo não vai parar por causa disso.
Eu aprendi que as circunstâncias de minha infância são responsáveis pelo que eu sou, mas não pelas escolhas que eu faço quando adulto.
Aprendi que, numa briga, eu preciso escolher de que lado estou, mesmo quando não quero me envolver.
Aprendi que, quando duas pessoas discutem, não significa que elas se odeiem; e quando duas pessoas não discutem, não significa que elas se amem.
Aprendi que, por mais que eu queira proteger os meus filhos, eles vão se machucar e eu também. Isso faz parte da vida.
Aprendi que a minha existência pode mudar para sempre, em poucas horas, por causa de gente que eu nunca vi antes.
Aprendi que as palavras de amor perdem o sentido, quando usadas sem critério.
E que amigos não são apenas para guardar no fundo do peito, mas para mostrar que são amigos.
Aprendi que certas pessoas vão embora da nossa vida de qualquer maneira, mesmo que desejemos retê-las para sempre.
Com essa folha de papel eu aprendi que ainda tenho muito que aprender em minha vida.
Com todo meu carinho, para vocês que continuam me ensinando como viver.

207. ARRUME TEMPO

(Desconheço o autor)

Arrume tempo para ser feliz.
É fundamental que você não só repare nas flores, mas tenha tempo para cheirar e apreciar suas cores.
E principalmente, disponha de tempo para oferecê-las a alguém.
Arrume tempo para ter paz.
É fundamental que você ouça uma boa música, mas é mais importante ainda, deixar que a música limpe a sua alma.

Que ela penetre no seu ser e que você viva cada nota.
Arrume tempo para uma viagem.
Pode ser uma viagem curta, ou longa, tudo depende de sua disposição, tempo e dinheiro.
Mas o mais importante é ter tempo para ler um livro e viajar com os personagens, onde a emoção puder te levar.
Arrume tempo para organizar-se.
É fundamental ter tempo para organizar as suas coisas, mas é fundamental ter um tempo para organizar as suas ideias, seus desejos e reciclar os sonhos.
Sonhos parados são como água estagnada, criam bichos e doenças.
Arrume tempo para a família.
É fundamental criar filhos, namorar (sempre, em qualquer idade), bater papo com os pais, com os irmãos, com os amigos mais próximos.
Mas é muito importante que você não guarde mágoas, por isso, a conversa ainda é a melhor resposta contra as dúvidas, dores e separações.
Arrume tempo para DEUS.
É fundamental contar com Deus.
Seja qual for a sua crença, seja qual for a sua religião, sem Deus é impossível ser plenamente feliz.
Quanto tempo da sua vida é dedicado a Ele?
Quantos minutinhos você dedica à leitura de um salmo, um versículo, uma passagem da Bíblia para meditar e praticar mudanças?
Quantas de suas decisões têm a opinião de Deus?
Arrume tempo para o amor. Ame-se! Ame muito.
Não se importe com as dores e decepções do amor. Mais infeliz é aquele que ainda não viveu um grande amor. E todo amor é grande quando você o torna importante.
APROVEITE O TEMPO PARA SER FELIZ!

208. **REFLEXÕES**

(Charles Danvers e Carl Sigman)

- A humildade é uma virtude que você usa para olhar-se no espelho.
- Tirar o véu do orgulho é reconhecer o que você não é.
- Envolva quem você ama com palavras e atos, porque a pessoa amada não se veste com flores.
- O Destino conduz você por uma estrada que sempre esteve ali, sem atalho, à sua espera.
- A própria alma é o primeiro alvo dos nossos monólogos em silêncio.
- As coisas ruins machucam, as boas cicatrizam as feridas e, juntas, aceleram a nossa evolução.
- A fraternidade na terra é um teste seletivo para a entrada no céu.

- Nunca force a sua crença sobre o credo de outrem, porque cada um descobre sua forma de conceber a ideia da divindade.
- Quem se embriaga pela gratidão por estar vivo, logo ao amanhecer, permanecerá sóbrio o dia inteiro.

- Os bens que possuímos, por efêmero tempo, nesta vida, devem servir de instrumento para adquirir bens eternos.
- Quando a gente é jovem, se lembra de que já tem asas, mas esquece de que, ainda, não sabe voar.
- Há pessoas que, por um punhado de moedas, são capazes de vender até seus sentimentos mais nobres.
- As pessoas mais felizes não são as que têm grandes coisas, mas, sim, aquelas que encontram, nas pequenas, a plenitude da vida.
- Você pode ter uma vida bela, através de pequenos trabalhos bem feitos, como gotas d´água que se ajuntam para decorar o oceano.
- Não espere um amigo morrer para lhe mandar uma coroa de flores. Dê a ele apenas uma, enquanto pode sentir seu perfume.
- Quando o filho é pequeno, duvidamos que seja da gente. Mas, quando crescer, temos a certeza que ele é só dele.
- A verdadeira ajuda é aquela que consegue desenhar sorrio num rosto já pintado com lágrimas.
- Quando escapar de sua mão uma coisa muito boa, mantenha-a aberta para receber outra melhor.
- Somente quem ama por inteiro, a pessoa que vê refletida no espelho, pode amar de verdade a que está a seu lado.
- Quem sabe que é filho do sol que brilha em cada manhã não se torna órfão da luz.
- Passe afeto a alguém que lamenta pela idade, para que ele abandone, um pouco, o calendário e se apegue à eternidade.
- Se você tiver uma pequena tristeza, conte a metade a um amigo. Mas, se tiver uma grande alegria, passe-a por inteiro a ele.
- É muito fácil tomar um grande espaço na sua agenda. Porém, muito difícil ocupar um cantinho do seu coração.
- Trace seus planos antes dos sonhos, como faz a flor que abre primeiro um botão para sentir se cabe a corola.
- Às vezes, precisamos erguer o topete diante dos confrontos da vida e momentos em que temos que usar a nossa brandura.
- O beija-flor ajuda polinizar até as flores que não exalam perfume. Faça o mesmo com as pessoas que não têm caráter.
- Há pessoas que tomam assento do nosso lado e, quando se levantam, a gente demora para perceber que o banco está vazio.
- A vida é um presente de Deus e o que fizermos de bom durante ela, será um presente para ele.

209. **AS QUATRO LOUCURAS**
(Roberto Shinyashiki)

A primeira, é instituir que todos têm de ter sucesso, como se ele não tivesse significados individuais.
A segunda loucura é: Você tem de estar feliz todos os dias.
A terceira é: Você tem que comprar tudo o que puder. O resultado é esse consumismo absurdo.
Por fim, a quarta loucura: Você tem de fazer as coisas do jeito certo. Jeito certo não existe. Não há um caminho único para se fazer as coisas.
As metas são interessantes para o sucesso, mas não para a felicidade. Felicidade não é uma meta, mas um estado de espírito.
Tem gente que diz que não será feliz enquanto não casar, enquanto outros se dizem infelizes justamente por causa do casamento.
Você pode ser feliz tomando sorvete, ficando em casa com a família ou amigos verdadeiros, levando os filhos para brincar ou indo a praia ou ao cinema.
Quando era recém-formado em São Paulo, trabalhei em um hospital de pacientes terminais.
Todos os dias morriam nove ou dez pacientes. Eu sempre procurei conversar com eles na hora da morte.
A maior parte pega o médico pela camisa e diz:
"Doutor, não me deixe morrer. Eu me sacrifiquei a vida inteira, agora eu quero aproveitá-la e ser feliz".
Eu sentia uma dor enorme por não poder fazer nada. Ali eu aprendi que a felicidade é feita de coisas pequenas.
Ninguém na hora da morte diz se arrepender por não ter aplicado o dinheiro em imóveis ou ações, ou por não ter comprado isto ou aquilo, mas sim de ter esperado muito tempo ou perdido várias oportunidades para aproveitar a vida.
Todos, na hora da morte dizem se arrepender de ter esperado muito tempo ou perdido várias oportunidades para aproveitar a vida.
Pense, medite: Alguma coisa parece semelhante em tua vida?

210. **AS FLORES**
(Desconheço o autor)

Em um antigo mosteiro budista um jovem monge questiona o mestre:
- Mestre, como faço para não me aborrecer? Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes. Algumas são indiferentes. Sinto ódio das que são mentirosas. Sofro com as que caluniam.
- Pois viva como as flores! Advertiu o mestre.
- Como é viver como as flores? Perguntou o discípulo.

- Repare nas flores. Continuou o mestre, apontando os lírios que cresciam no jardim.
- Elas nascem no esterco, entretanto, são puras e perfumadas. Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas. Justo angustiar-se com as próprias culpas, mas não é sábio permitir que os vícios dos outros o importunem. Os defeitos deles são deles e não seus. Se não são seus, não há razão para aborrecimento. Exercite, pois, a virtude de rejeitar todo mal que vem de fora. Isso é viver como as flores.

211. CELEBRE A VIDA

(Trechos do livro 'Sementes de Felicidade', de Lourival Lopes e Osho)

Curve-se diante da beleza da vida. Respeite-a. Ame-a.
Cale a voz negativa. Renda sua homenagem ao Criador de tudo. Ele merece.
Um poder infinito, um amor sem fronteiras, tudo fez. Imagine-se dentro desse contexto maravilhoso.
Vibre com a vida. Dobre-se diante da grande beleza.
O deslumbrante espetáculo da vida é construído pelo mesmo Deus que habita em você.

Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano, ele treme de medo.
Olha para trás, para toda a jornada: os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê a sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre.
Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Ninguém pode voltar.
Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente. O rio precisa se arriscar e entrar no oceano.
E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece, porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano. Mas tornar-se oceano.
Por um lado é desaparecimento e por outro lado é renascimento.
Assim somos nós. Voltar é impossível na existência. Você pode ir em frente e se arriscar. Coragem!
Torne-se OCEANO!

212. AUTODEFESA, AUTOPROTEÇÃO - Como se proteger das energias negativas

(Desconheço o autor)

Todos nós sabemos que as energias negativas são uma das maiores preocupações do ser humano. Procurar fugir delas é besteira.

Ela nos alcança em qualquer lugar do planeta.
Mas, podemos nos defender, começando a tomar uma série de atitudes e providências. Conheça diversas dicas para começar a combatê-las.
Não temas!
Uma das armas mais eficazes na subjugação de um ser é impingir-lhe o medo. Sentimento capaz de uma profunda perturbação interior, vindo até a provocar verdadeiros rombos na aura, deixando o indivíduo vulnerável a todos os ataques.
Temer alguém significa colocar-se em posição inferior, temer significa não acreditar em si mesmo e em seus potenciais, temer significa falta de fé.
O medo faz com que baixemos o nosso campo vibracional, tornando-nos assim vulneráveis as forças externas.
Sentir medo de alguém é dar um atestado de que ele é mais forte e poderoso.
Quanto mais você der força ao opressor, mais ele se fortalecerá.
Não sinta culpa!
Assim como o medo, a culpa é um dos piores estados de espírito que existem. Ela altera nosso campo vibracional, deixando nossa aura (campo de força) vulnerável ao agressor.
A culpa enfraquece nosso sistema imunológico e fecha os caminhos para a prosperidade. Um dos maiores recursos utilizados pelos invejosos é fazer com que nos sintamos culpados pelas nossas conquistas.
Não faça o jogo deles e saiba que o seu sucesso é merecido. Sustente as suas vitórias sempre!
Adote uma postura ativa!
Nem sempre adotar uma postura defensiva é o melhor negócio. Enfrente a situação. Lembre-se sempre do exemplo do cachorro: quem tem medo do animal e sai correndo, fatalmente será perseguido e mordido.
Já quem mantém a calma e contorna a situação pode sair ileso.
Ao invés de pensar que alguém pode influenciá-lo negativamente, por que não se adiantar e influenciá-lo beneficamente?
Ou será que o mal dele é mais forte que o seu bem?
Por que será que nós sempre nos colocamos uma atitude passiva de vítimas?
Antes que o outro o alcance com sua maldade, atinja-o antecipadamente com muita luz e pensamentos de paz, compaixão e amor.
Fique sempre do seu lado!
A maior causa dos problemas de relacionamentos humanos é a 'Auto-Obsessão'. A influência negativa de uma pessoa sobre outra sempre existirá enquanto houver uma ideia de dominação, de desigualdade humana, enquanto um se achar mais e outro menos, enquanto nossas relações não forem pautadas pelo respeito mútuo.
Mas, grande parte dos problemas existe porque não nos relacionamos bem com nós mesmos.

'Auto-Obsessão" significa não se gostar, não se apoiar, se autoboicotar, se desvalorizar, não satisfazer suas necessidades pessoais e dar força ao outro, permitindo que ele influencie sua vida, achar que os outros merecem mais do que nós. 'Auto-obsediar-se' é não ouvir a voz da nossa alma, é dar mais valor à opinião dos outros.
Os que enveredam por esse caminho acabam perdendo sua força pessoal e abrem as portas para toda sorte de pessoas dominadoras e energias de baixo nível.
A força interior é nossa maior defesa.
Suba para posições elevadas
As flechas não alcançam o céu. Coloque-se sempre em posições elevadas com bons pensamentos, palavras, ações e sentimentos nobres e maduros.
Uma atmosfera de pensamentos e sentimentos de alto nível faz com que as baixas energias que têm pequeno alcance, não o atinjam.
Feche-se às influências negativas!
As vias de acesso pelas quais as influências negativas podem entrar em nosso campo são as portas que levam à nossa alma, ou seja, a mente e o coração.
Além de manter o coração e mente sempre resguardados das energias dos maus pensamentos e sentimentos, fuja das conversas negativas, maldosas e depressivas.
Evite lugares densos e de baixo nível. Quando não puder ajudar, afasta-se de pessoas que não lhe acrescentam nada e só o puxam para o lado negativo da vida.
O mesmo vale para as leituras, programas de televisão, filmes, músicas e passatempos de baixo nível.

PARA SER FELIZ VOCÊ NÃO PRECISA DE EMOÇÕES EXTERNAS. VOCÊ É FILHO DE DEUS. O QUE MAIS VOCÊ PRECISA?

213. AGORA
(Ralph Marston)

Pare por um instante e acalme seus pensamentos. Esqueça suas ansiedades e dê uma olhada ao seu redor. O que você vê? Você vê um mundo repleto de beleza. Você vê uma vida cheia de possibilidades.
Você vê sonhos nascendo, sendo criados e sendo atingidos.
Sim, há desafios. Sim, há tristeza. Sim, há violência e ódio.
Mas, mais do que isto, há amor, há bondade, há alegria.
O futuro é incerto. E isso significa que não há nenhum limite em quão belo e feliz você pode fazê-lo.
Mas tudo o que você tem é somente o AGORA.
E AGORA é exatamente como deveria ser.

É seu tempo de viver. Pense como a vida é preciosa. E como verdadeiramente abençoado você é por a estar vivendo. AGORA.
Agora, quaisquer ansiedades que tenha sobre o futuro é somente ilusão.
Esqueça todas elas. Faça com que elas sejam apagadas enquanto a beleza e perfeição do AGORA se estendem sobre você.
A melhor coisa que você pode fazer para o futuro é viver com tudo que você tem no presente.
AGORA você pode exercer uma força realmente positiva e duradoura no mundo ao seu redor. Como fazer isso?
Seguindo o seu coração.
Sendo o que realmente você é. Você pode ter vagado pra longe.
AGORA é o momento de retornar ao lar.
Você sabe em seu coração que está aqui por uma razão.
A dor que você sente é este propósito, esta razão de viver, que constantemente luta para se libertar.
Quando isto acontecer, você estará mais vivo do que jamais pudesse ter imaginado.
Inspire a beleza ao seu redor, a beleza e riqueza de estar vivo.
É sua graça. É sua fortuna. É sua bênção.
E é seu viver, experimentar, cumprir. AGORA!

214. O UNIVERSO DIZ SIM
(Esther e Jerry Hicks)

A Lei da Atração é a Lei mais poderosa do Universo, mas você tem que compreendê-la antes que qualquer coisa que lhe seja oferecido possa ter algum valor.
E você tem que compreendê-la antes que qualquer coisa que esteja vivendo, ou qualquer coisa que observe que outras pessoas estejam vivendo, faça qualquer sentido.
Tudo em sua vida nas vidas das pessoas a seu redor é afetado pela Lei da Atração.
Ela é a base de tudo que você possa ver manifestado; é a base de tudo que você vivencia.
Consciência da Lei da Atração e a compreensão de como ela funciona são essenciais a uma vida vivida com propósito.
Na verdade, isto é essencial para que você viva a vida cheia de alegria que você veio aqui para viver.
A Lei da Atração diz: Os semelhantes se atraem.
Quando dizemos: "Passarinhos da mesma cor se ajuntam", estamos, na verdade, falando da Lei da Atração.

Você confirma isto quando acorda se sentindo infeliz e, durante todo o dia, as coisas ficam cada vez piores, até que, no fim do dia, você diz: "Eu não deveria ter saído da cama".

Você vê a Lei da Atração funcionando na sociedade em que vive, quando observa que quem mais fala sobre doença, é doente; quem mais fala sobre prosperidade, é próspero.

A Lei da Atração fica evidente quando você sintoniza sua TV e espera assistir o programa transmitido pelo seu canal favorito porque você entende que os sinais entre a torre de transmissão e seu aparelho receptor devem combinar.

Quando você começa a entender, ou, melhor dito, quando começa a se lembrar da poderosa Lei da Atração, a evidência dela ao seu redor será claramente percebida, pois você começará a reconhecer a correlação exata entre o que você tem pensado e o que está realmente acontecendo na sua vida.

É isto que você atrai – em todos os detalhes. Não há exceções!

Como a Lei da Atração responde a seus pensamentos o tempo todo, é mais do que certo dizer que você está criando sua própria realidade.

Tudo que acontece na sua vida é atraído a você, porque a Lei da Atração está respondendo aos pensamentos que você está tendo.

Quer você esteja se lembrando de alguma coisa do passado, observando algo do presente ou imaginando algo sobre o futuro, o pensamento que você está enfocando no seu poderoso momento presente ativa a vibração dentro de você e a Lei da Atração está respondendo a isto agora.

As pessoas geralmente afirmam, em meio a coisas desagradáveis que estão vivendo, que certamente não criaram nada daquilo.

"Eu nunca teria feito esta coisa indesejada a mim mesmo!", elas explicam.

E, embora saibamos que você não atraiu essa coisa indesejada para sua vida deliberadamente, ainda assim temos que explicar que só você poderia tê-la causado, pois ninguém mais tem o poder de atrair o que lhe acontece, a não ser você mesmo.

Ao enfocar essa coisa indesejada, ou a essência dela, você a criou por falta de conhecimento.

Por não compreender as Leis do Universo, ou as regras do jogo, por assim dizer, você convidou coisas indesejáveis a fazerem parte de sua vida pela atenção que deu a elas.

Para entender melhor a Lei da Atração, veja a si mesmo como um ímã, atraindo para você a essência daquilo que está sentindo ou no que está pensando.

Dessa maneira, se você está se sentindo gordo, não poderá atrair magreza.

Se você se sente pobre, não pode atrair prosperidade, e assim por diante.

Isto vai contra a Lei. Quanto melhor você compreender o poder da Lei da Atração, maior interesse você terá em direcionar seus pensamentos, pois você atrai aquilo em que pensa, quer o deseje ou não.
Não há exceções: aquilo em que você pensa é o que está convidando o Universo a dizer Sim.

215. **PALAVRAS**
(Gillian Macbth-Louthan)

Quando nós falamos, estamos dando vida ao que estamos dizendo, plantando uma semente.
Palavras são como sementes: possuem poder de criação.
Nós somos o que somos hoje devido às palavras que dissemos no passado.
Todas as nossas palavras se tornarão uma autoprofecia no futuro.
Preste atenção ao que você diz a respeito de si mesmo.
Pensamentos negativos não precisam se tornar palavras negativas.
No momento que você diz alguma coisa abertamente, um sentido totalmente diferente é adquirido, assim como uma energia totalmente diferente.
Se você não gosta do que tem experimentado na vida, comece a mudar suas palavras.
Nós construímos nosso futuro através das palavras que dizemos no agora.
Nossas palavras são sempre profecias que se autocumprem.
Não plante sementes negativas.
Apenas profetize o que é bom e as boas intenções.
Você tem o poder de anular os planos mais bem arquitetados do universo através de suas palavras negativas e suas contemplações negativas.
Suas palavras são poder de vida ou de perda.
Você obterá aquilo que anda a falar.
Suas palavras darão vida exatamente ao que estiver dizendo.
É melhor se calar a dizer algo negativo.
Palavras negativas anulam os planos de Deus.
Você estará prevendo seu futuro.
Suas palavras podem ser usadas para estraçalhar ou para abençoar seu futuro.
Declare palavras de fé. Declare o suporte que Deus oferece à sua luz e ao seu coração.
Mude a atmosfera de todos os lugares que você vai através de suas palavras.
Clame por Deus, peça por luz, peça por amor e por ajuda divina.
Mude seu mundo mudando as suas palavras.
Sua língua tem o poder de transformar sua vida.
Não fale sobre os problemas, fale sobre as soluções.

Nós não somos os repórteres de nossas vidas e sim, aqueles que fazem as previsões.
Nós devemos falar de um futuro desconhecido como se já fosse previsível, visível.
Clame por aquilo que você deseja, clame com palavras recheadas de fé, clame com luz!
Você tem dado luz à vida ou a destruição?
Circunstâncias são formadas através de cada palavra pronunciada.
Suas palavras são profecias que se autocumprem.
Você é o criador de suas próprias circunstâncias.
O que foi criado com suas próprias palavras também pode ser mudado.
Quando agimos negativamente às mudanças repentinas e ao caos em nossas vidas, estamos atrasando o propósito da criação.
Se nós aceitarmos o caos como uma oportunidade para a elevação espiritual, a dor desaparece.
Sozinhos determinamos o ritmo de cada passo em períodos turbulentos.
Existem incontáveis e potenciais futuros que existem ao mesmo tempo.
Nosso próprio comportamento determina em qual universo adentramos.
A profecia é poder enxergar o futuro em nossas ações no presente.
Esteja atento às suas palavras. Elas abrirão as portas do amanhã.

216. O PODER DO PENSAMENTO

(Jael Klein Coaracy)

O maior instrumento de poder de que se tem notícia se encontra dentro de nós: O NOSSO PENSAMENTO.
Como a eletricidade, o dinheiro e tantas outras coisas que, em essência, não são boas nem más, o pensamento produz resultados de acordo com o uso que se faz dele.
O fato é que estamos continuamente interagindo com o cosmos, emitindo e recebendo vibrações, e assim, criando as experiências que vivemos.
Ao tomarmos consciência do poder do pensamento, conquistamos a chave para abrir as portas que levam à realização dos nossos desejos mais profundos.
Depois de Einstein e da física quântica, não há como negar que, em essência, somos energia.
É essa energia que se consubstancia na matéria, transformando-se em corpo, mente, emoção.
Se temos bons pensamentos e nos mantemos em sintonia com as correntes vibratórias carregadas de energia positiva, nos tornamos capazes de realizar as ações que nos levarão à felicidade.

Se, ao contrário, abrigamos pensamentos negativos de inveja, maldade, crítica, intolerância, por exemplo, as nossas ações não irão resultar em experiências positivas.
Os pensamentos nos fazem sentir emoções variadas, das mais alegres e elevadas às mais deprimentes e assustadoras.
Essas emoções, por sua vez, influenciam a nossa mente, o nosso organismo e a nossa saúde, nos tornando depressivos e doentes ou ajudando a nos manter saudáveis e bem dispostos.
Cria-se assim, um círculo virtuoso ou vicioso, dependendo do cuidado que temos com aquilo que abrigamos em nossas mentes.
Assim, se queremos ter relacionamentos diários felizes, o primeiro cuidado a ser adotado é em relação aos nossos pensamentos.
A lei da sintonia, como toda lei espiritual, pode não ser aceita ou compreendida, mas nem por isso deixa de produzir efeitos.
Assim como a gravidade atrai os corpos para o centro da Terra, os nossos pensamentos têm o poder de atrair para nós aqueles relacionamentos que desejamos viver.
Se nos dispomos a ver o que o outro tem de bom, nossas atitudes refletirão esses pensamentos e serão agradáveis e amorosas, despertando uma reação de igual natureza.
Se pensarmos positivamente sobre as pessoas com quem nos relacionamos, n naturalmente, as nossas palavras o nosso modo de agir se tornarão muito mais leves e atraentes.
Quando focamos o pensamento no que não gostamos em alguém, desconfiando que seremos desapontados ou traídos, nosso comportamento muda.
Tornamo-nos mais agressivos, ríspidos ou impacientes e a sintonia vai perdendo a graça e se tornando pesada.
Para pensar bem do outro é preciso antes que pensemos bem sobre nós mesmos.
É necessário reconhecermos as nossas próprias qualidades e a potencialidade que trazemos dentro de nós e que nos torna capazes de crescer, aprender e avançar.
Só é possível dar aquilo que se possui.
Apenas quem é capaz de se amar e de se valorizar pode amar e valorizar o outro.
O caminho para uma boa autoestima está em cultivar bons pensamentos e ter em mente que eles são a nossa companhia mais constante.
Temos a opção de escolher, a cada momento, o que abrigamos em nossas mentes.
Com atenção, esforço e responsabilidade é possível detectarmos um pensamento menos bom na sua origem, e substituí-lo por outro que irá produzir resultados positivos.

A melhor estratégia para se encontrar a pessoa ideal para estar ao nosso lado é tornamo-nos a pessoal ideal para estar ao lado de alguém.
O universo funciona como um espelho e tudo aquilo que transmitimos, retorna para nós, amplificado.
Para despertarmos os melhores sentimentos em alguém é preciso pensar o melhor desta pessoa.
Só assim estaremos irradiando o tipo de energia e de vibrações que desejamos receber, estabelecendo uma sintonia de amor e de harmonia nos nossos relacionamentos diários.
Pensemos o melhor das pessoas que estão ao nosso redor.
Acreditemos na harmonia e na felicidade com toda a força de nosso ser.
Trabalhemos para isso, cultivemos bons pensamentos e o resultado será surpreendente e grandioso.

217. **VERDADE**
(Osho)

Se você encontrou a verdade dentro de você, não há mais nada para descobrir em toda esta existência.
A verdade está atuando através de você.
Quando você abre os olhos, é a verdade abrindo seus olhos.
Quando fecha os seus olhos, é a verdade que está fechando os olhos.
Esta é uma meditação extraordinária.
Se você puder simplesmente entender o mecanismo, não precisará fazer nada.
O que quer que estiver fazendo, estará sendo feito pela verdade.
Se você estiver andando, será a verdade andando; se estiver dormindo, será a verdade dormindo.
Se estiver falando, será a verdade falando; se estiver em silêncio, será a verdade em silêncio.
Esta é uma das mais puras técnicas de meditação.
Pouco a pouco, tudo se acomoda segundo esta fórmula singela.
E então, não há mais necessidade da técnica.
Quando você está curado, joga fora a meditação, joga fora o remédio.
Então, você vive como verdade cheio de vida, radiante, satisfeito, abençoado, uma canção em si mesmo.
Toda a sua vida se transforma em uma prece sem palavras, melhor dizendo, em um estado de oração!
Toda a sua vida se transforma em um estado de graça, de beleza que não pertence a este mundo!
Toda a sua vida se transforma em um raio de luz vindo do além, iluminando a escuridão o nosso mundo.

E quando você entrar no mais íntimo âmago do seu ser, você não acreditará em seus próprios olhos.
Você estava carregando tanta alegria, tantas bençãos, tanto amor, e você estava fugindo de seus próprios tesouros.

218. **UM DIA DE SOL**
(Paulo Roberto Gaefke)

Que tal fazer deste dia o melhor dia de sua vida?
Que tal enganar a tristeza e sorrir feito criança que acabou de ganhar um brinquedo novo?
Que tal despistar a dor e perceber que ela sumiu?
Que tal ligar para uma pessoa com quem há muito tempo você não conversa e perceber que ela só estava esperando o seu 'alô' para matar as saudades?
Que tal descobrir a simplicidade da vida e sair para a rua observando melhor a natureza e suas milhares de formas, cores e belezas.
Que tal por alguns minutos você acreditar que pode realmente mudar a sua vida, e acabar descobrindo que ela já mudou?
Que tal enganar aquelas pessoas que não acreditam na sua capacidade, e transformar-se num vitorioso bem na frente deles?
Que tal nesse momento dar uma gargalhada e sair contagiando a todos com o seu bom humor, que nem você sabia que tinha.
Que maravilha que é ver a vida com um sorriso, com alegria.
Que tal você parar de reclamar nesse dia lindo, esquece as dores, as frustrações, quem o magoou, quem o deixou triste, aquilo que você fez e se arrependeu, aquilo que você não fez e disseram que você fez.
Esquece nesse momento a falta de grana, a desilusão no amor, as dificuldades de relacionar-se, o medo de sair à rua, a sua timidez, a insegurança, a obsessão, o Karma, esquece tudo isso nesse instante e apenas sinta a grandeza de Deus.
Fica quietinho, não faça nenhum barulho, ouça o som do mundo, ouça o seu anjo gritando palavras doces de amor, de ternura e de amizade.
Ouça a vida gritando dentro de você, querendo lhe oferecer só o melhor, enquanto você insiste em sofrer, em acreditar em derrotas, em dores, em mágoas.
Aproveita esse dia como se fosse seu último dia sob o sol que insiste em brilhar após cada tempestade, como se estivesse lhe dizendo sempre: Viu como a vida é bela?
Se você ainda não despertou para a vida, para o verdadeiro amor, se você se julga infeliz, chegou o seu dia.
È hoje e nenhum minuto pode ser desperdiçado.
Corre agora atrás dos sonhos que poderão lhe fazer feliz.
Não transfira pra ninguém a sua felicidade.

Você, e só você é capaz de sentir as suas dores, então a felicidade é sua responsabilidade.
Hoje, agora, nesse minuto, você merece ser feliz!

219. TRAVESSIA
(Letícia Thompson)

As oportunidades da vida são como as brisas nas noites quentes de verão, elas vêm e vão e precisamos aproveitar cada minuto quando estão presentes para nos preparar para o depois.
E quantas vezes elas chegam, vemos, somos conscientes, mas não fazemos nada.
Duvidamos, simplesmente, de nós!
São nossas barreiras emocionais, a insegurança, o medo, a falta de fé, que paralisam nossas pernas.
Mas Deus jamais nos diz para atravessar sem que Ele mesmo nos forneça os meios para chegar do outro lado.
Se não vamos, é porque confiamos demais nesse nosso lado humano e de menos na nossa parte que mais se parece com Deus, nosso lado espiritual.
A guerra que se estabelece na nossa cabeça nos momentos de escolha é muito comum e todo mundo passa por isso, sem exceção.
Há um lado que nos impele a ir em frente e o outro que nos enche de dúvidas.
E se?
E se não der certo?
E se eu não for capaz?
E se não for isso?
As desculpas que nos achamos para nos fazer desanimar são quase sempre mais evidentes e, não raro, muitos se apegam a elas e param no meio do caminho, ou seguem outra direção.
Penso em Moisés, quando Deus pediu que fosse libertar o povo de Israel.
Ele duvidou e tentou se desculpar dizendo que tinha problemas para falar.
Mas o Senhor, com Sua infinita sabedoria, retrucou que ele não estaria sozinho.
E não estava mesmo.
Ele foi, libertou o povo, e o conduziu.
Cumpriu assim a sua parte e tornou-se parte da história da humanidade.
É nosso bom relacionamento com Deus que faz a diferença.
Como no amor ou amizade, onde quanto mais próximos estamos de uma pessoa, mais acreditamos nela, mais confiamos.
Quando as oportunidades baterem à sua porta, antes de dizer não com um monte de desculpas que nem você mesmo acredita, olhe para o alto.

Se uma vozinha responder dentro do seu coração e sua alma se encher de paz, é que você fez a boa escolha.
Vá, então, em frente!
Não espere ver todas as soluções de uma vez só, as flores nascem cada uma a seu tempo e há frutos para todas as estações.
Deus, que olha por você, vai plantar no seu caminho, vai te dar coragem, vai te motivar e te empurrar quando for preciso.
Ele nunca nos prometeu um caminho sem dificuldades, um mundo sem aflições, mas nos disse para termos bom ânimo.
Moisés, guiado por Deus, atravessou o mar.
Não há nenhuma razão para que nós não atravessemos a vida como mais que vencedores.

220. **DIANTE DA ETERNIDADE**
(Lourenço Nisticò Sanches)

Diante do horizonte mais amplo de nossas vidas, face sua eternidade, se nos conscientizarmos mais do quão a existência física é curta, efêmera, certamente pensaremos melhor antes de jogar fora as oportunidades que nos são dadas para sermos felizes, e de também nos dedicarmos a promover a felicidade dos outros.
Não sabemos por quanto tempo, sejam anos ou dias, poderemos desfrutar da convivência com nossos familiares, amigos, colegas de trabalho, enfim todas as pessoas que fazem parte de nosso circulo de relacionamento.
Afinal, muitos de nós são chamados por Deus ainda muito cedo, inesperadamente.
E não podemos prever como e nem quando isso ocorrerá a cada um de nós.
Alguns sequer chegam a nascer, vendo interromper sua efêmera jornada na matéria ainda no ventre materno.
Alguns nos deixam antes mesmo de atingir a maturidade.
Outros um pouco mais tarde.
Dentre todos, felizmente, há os que conseguem bem aproveitar sua existência, acumulando em sua bagagem experiências enriquecedoras que os acompanharão no seu retorno à Pátria Celeste.
De fato, não sabemos por quanto tempo ainda faremos parte do mundo visível, nem quando será chegada a "nossa hora da partida", e tampouco o momento da despedida de ninguém!
Em decorrência dessa nossa verdadeira alienação de consciência relativa a valorização que devemos conferir à esta nossa vida, aos seus objetivos maiores, e de nossa responsabilidade perante o Pai, nos despreocupamos e negligenciamos com os esforços e com a cuidadosa atenção que devemos ter para com nós mesmos e para com todos que nos cercam!

Nos deixamos influenciar pelo nosso orgulho ferido, nos desequilibramos e permitimos ser emocionalmente afetados pela supervalorização que damos às insignificâncias, naturais do cotidiano e do convívio entre as pessoas.
E acabamos por nos aborrecer desnecessariamente.
Muitas vezes nos calamos quando deveríamos falar e falamos além do necessário quando o recomendável seria permanecer em silêncio.
Exigimos compreensão para com nossas pequenas falhas, mas nem sempre agimos amorosamente com o que pré-julgamos se constituir nos grandes erros dos outros.
Julgamos com a severidade que não queremos nos seja aplicada e exigimos total complacência para conosco!
Infelizmente, essa é a justiça aceita pelo nosso atual nível de evolução.
Diante dessa realidade a pautar nossos passos, desperdiçamos tempo por demais precioso.
Às vezes nos permitimos a anos de desencontros e de desamor!
Evitamos o contato, não oferecemos o aconchego, o carinho e o abraço fraterno que tanto nossa alma pede e que confessamos à intimidade de nosso travesseiro, tudo porque nosso orgulho e insensatez impedem essa aproximação.
Não damos um beijo amoroso porque nossa altivez o impede murmurando que não estamos habituados a essas demonstrações e tampouco manifestamos nosso querer bem, nosso amor, porque achamos que o outro já deve saber o que nós sentimos.
Perdemos a maravilhosa oportunidade de amar e bloqueamos o amor que tanto clamamos e que nos seria destinado, impedindo que ele chegue até nós!
E assim deixamos transcorrer o tempo permanecendo taciturnos e fechados em nosso orgulho, enraizando na alma - cada vez mais - a nossa intransigência, nossa amargura para com os outros e, sem nos darmos conta, para conosco mesmo.
No mundo consumista em que vivemos atualmente, reclamamos daquilo que não temos ou então achamos que não temos o suficiente.
Cobramos muito dos outros, da vida e de nós mesmos!
Nos desgastamos com frustrações e angústias.
Costumamos comparar nossas vidas com as daqueles que materialmente possuem mais do que nós.
E se experimentássemos nos comparar com aqueles que possuem menos?
Seguramente essa nova avaliação nos surpreenderia, fazendo uma enorme diferença!
E com isso o tempo vai passando. Passamos pela vida sem ter aproveitado a oportunidade do aprendizado e da prática da Lei do Amor que Jesus nos ensinou.

Subsistimos sofrendo e nos arrastando porque não ousamos contrariar nosso amor próprio.
Até que, finalmente, acordamos e olhamos para trás; muitas vezes tarde demais para a presente vida material.
E então nos perguntamos: E agora? Agora, já, hoje!
Ainda é tempo de reconstruir, de dar o abraço amigo, de dizer uma palavra carinhosa, de agradecer a Deus por nossa vida, por tudo aquilo que nos cerca e pelo que a Misericórdia Divina nos disponibiliza para desfrutarmos, material e espiritualmente.
Nunca se é velho demais, ou jovem demais, para se rever posições, para perdoar, para sermos perdoados e para amar; dizer uma palavra gentil ou fazer um gesto carinhoso.
Não se permita ficar preso aos tropeços do passado.
O que passou, passou e já produziu suficientes danos.
Impeça que permaneça indefinidamente a causar estragos em sua vida!
As experiências vividas serviram para nosso aprendizado.
Agora é o momento de pensarmos no daqui para frente, em nosso futuro.
E ele poderá ser do tamanho de nossos sonhos!
Não tarde em buscar a reconciliação com seus companheiros de jornada, e principalmente para com sua própria essência, e aproveite.
Ainda há tempo para exalar o amor fraterno ao seu derredor, harmonizar sua alma e voltar a sorrir!
Ainda há tempo de voltar-se para nosso Pai, o Deus de Amor que nos criou e agradecer pela vida, rogando pelas forças que nos faltam para fazermos, o quanto antes, a Reforma Intima necessária à nossa vida, desde já e para toda a eternidade!
Reflita! E não perca mais tempo!

221. **PONTO DE PARTIDA**
(Mago de Luz)

Há momentos em que imaginamos estar no limite das nossas forças.
Isso tende inclusive a aumentar nos próximos tempos que se avizinham.
Nesses momentos, tudo à nossa frente torna-se um enorme vácuo e, pouco importam nossa capacidade e nosso conhecimento, pois somos tomados por um desânimo maior que nós mesmos.
Isso acontece indistintamente a todos nós, por vivermos ainda dentro desses invólucros densos e, enquanto aqui estivermos, estaremos sempre à mercê desses altos e baixos, que são relacionados à nossa ignorância a nosso próprio respeito.
Apesar de tudo, do fundo de nossas almas sempre ouvimos a voz de nosso espírito, nos dizendo que não podemos parar, nos incentivando através de

energias que desconhecemos, a prosseguir nossos caminhos e assim, ultrapassarmos os obstáculos, por nós mesmos criados.
Mesmo que pareça o contrário, ou seja, criados por outras pessoas.
Somos os donos de nossas vidas e temos o que criamos e merecemos.
Quando chegamos a esses momentos, significa que nossa Presença Eu Sou, começa a conseguir vencer a inércia, que nós mesmos criamos para não crescermos, pois crescimento, implica em liberarmos os nossos apegos.
Esses momentos representam em nossas vidas, os nossos constantes pontos de partida!
E esses pontos de partida estão atrelados a mudarmos completamente o curso de nossa história, que apenas acontecerá, se nos livrarmos de tudo o que não mais nos serve. De absolutamente tudo.
Oremos sim, mas façamos a nossa parte. Confiemos mais em nós mesmos.
Somos os criadores das nossas vitórias e das nossas derrotas.
Façamos por onde, que seremos ajudados e sigamos adiante, confiando que não estamos sós, confiando principalmente na Energia Suprema que ilumina cada um de nossos passos, que é nosso próprio espírito, que é a nossa própria integração com Deus.
Ninguém pode interferir em nosso livre arbítrio.
Somos os arquitetos de nosso futuro, os responsáveis pelos nossos sonhos e pela realização de cada um deles.
Lembremos a todo instante que o futuro ainda não existe.
Existe apenas o agora e é no agora, que o estamos criando.
Tomemos as rédeas de nossas vidas, antes que seja tarde.
Somos Luz Divinal e é assim que precisamos nos ver.
Compreendamos e aceitemos isso, que tudo muda à nossa volta.
Aqui estamos em aprendizado. Erramos? Consertemos o erro!
Estabelecendo uma analogia.
O futuro é como uma estrada a ser percorrida!
O amor - o poderoso combustível!
Devemos muito mais nos preocupar em trilhar essa estrada, do que ficarmos a vida toda estudando a melhor forma de passar por ela.
Só a conheceremos, caminhando. Sigamos adiante, com muito amor no coração, sem nos permitirmos estacionar, pois já fazemos isso há muito mais tempo que possamos imaginar.
Apenas precisamos caminhar.
AGORA, é o nosso ponto de partida.

222. **HOJE EU VOU MUDAR**
(Paulo Roberto Gaefke)

Hoje eu vou mudar!

E para não ficar apenas nas promessas, vou começar pelo mais fácil, vou mudar o caminho, vou andar por novas ruas, ver novas caras, quem sabe, começar uma nova amizade.
Pensando em pequenas mudanças, vou abrir mão de pequenas coisas, coisas que me incomodam e que faço automaticamente, alias, vou prestar mais atenção nos meus atos, vou ser um observador de mim mesmo. Vou vigiar meus passos, e tentar cortar aqueles que me levam até a decepção. Hoje eu vou mudar!
Promessa antiga, que me faço sempre que quebro a cara, mas hoje, hoje eu quero e preciso do novo, ou quem sabe, resgatar antigos hábitos saudáveis, como ser feliz com o que tenho, valorizar as pessoas que gostam de mim como eu sou.
Valorizar a roupa que eu uso, a comida que eu como, a família que eu tenho, o amor que me acompanha, o estudo que eu conclui, a escola que eu frequento, o emprego que eu tenho.
São tantas coisas, e tão pouco tempo para ver, pouco tempo para o que é bom e estável, muito tempo para o que ainda não tenho, muito tempo para lamentações e dores.
Chega!
Hoje eu vou mudar, por isso, começo o dia com uma prece sentida, Agradecendo pela oportunidade de ter mais uma chance, de poder desejar e fazer mudanças, para fazer em mim, o ser que eu gostaria de ser.
E ser livre para dizer que amo a vida, dizer para cada pessoa que eu conheço que elas são importantes para mim, e abraçar cada um, como se fosse despedida, sendo apenas mais um dia, DIA DE MUDAR!

223. CAMINHOS DA VIDA
(René Juan Trossero)

Quando cortas uma flor para ti, começas a perdê-la porque murchará em tuas mãos e não se fará semente para outras primaveras.
Quando aprisionas um passarinho para ti, começas a perdê-lo porque não mais cantará no bosque para ti nem criará outros passarinhos em seu ninho!
Quando guardas teu dinheiro começas a perdê-lo porque o dinheiro não vale por si, mas pelo o que com ele se pode fazer.
Quando não arriscas tua liberdade para tê-la começas a perdê-la porque a liberdade que tens se comprova quando te atiras optando e decidindo!
Quando não deixas partir o teu filho para a vida, começas a perdê-lo porque nunca o verás voltar para ti livre e maduro.
Aprende no caminho da vida a paradoxal lição da experiência: sempre ganhas o que deixas e perdes o que reténs.
Grandes artistas obtiveram o melhor das suas obras nos grandes momentos de aflição e dor.

Faça o mesmo:
Mostre o que de grande há em você tirando partido das suas decepções!
CONSTRUA-SE!

224. O QUE TE FAZ FELIZ?
(Sofia Morgado)

Escreva uma lista de coisas que despertem teu interesse, não importando serem grandes, pequenas, prováveis ou improváveis.
A seguir faça com que aconteçam.
E aprecie as coisas boas que toma por garantidas - o abraço do seu filho ou um bom livro.
Procure momentos de alegria e saboreie-os.
Sentir-se bem pode ser um modo de vida e não apenas um incidente ocasional.
Toma cuidado com a tua saúde.
Comer bem e fazer exercício levantará o teu ego e ânimo.
A falta de nutrientes vai te deixar desanimado por isso não falhe refeições nem coma enlatados.
O exercício físico é conhecido por estimular a endorfina que acalma a ansiedade e elimina a depressão.
Por isso ande, nade, corra ou faça o que quiser, faça o que goste mais de fazer.
Sorria.
Sorrir ativa sentimentos felizes no cérebro e reduz o stress.
Mesmo que não se sinta feliz ou confiante aja como se assim fosse e em breve assim será.
Encontre a alegria na tua vida e será mais agradável e atraente estar contigo!
A alegria é contagiosa, mas também o é a tristeza.
Cuidado com quem banaliza seus feitos ou diz o que pensar.
Tira o máximo partido dos teus recursos.
Tenha cuidado com aquilo que pensa que tem que fazer ou ter.
Domina tua crença de que tem de ter uma nova relação, um trabalho melhor e uma casa maior para ser feliz.
Lembra-te que o que quer é tudo o que não tem, mas o que precisa está á tua volta.
Seja Positivo.
A negatividade é um hábito. Escreva todos os pensamentos negativos que tiver durante a semana.
Normalmente não percebemos que estamos cabisbaixos.
Sob cada pensamento negativo que tenha escrito procura encontrar uma maneira alternativa de ver o assunto, que não seja tão negativa.

Veja se exagerou a situação ou a generalizou, ou se está sendo desnecessariamente intolerante.
Conta sempre com o Sucesso
Reconheça todas as possibilidades.
Ao perceber o fracasso em um projeto ou pensamento, reconheça-o como uma mudança de atitude.
É sensato ver a situação de todos os ângulos e ter um plano a que recorrer no caso de falhar.
Agindo assim, encarando o fracasso como mais um passo para o possível sucesso, é pouco provável que o fracasso se concretize.
Defenda os teus direitos.
Pensa naquilo que tem direito.
Pensa nos direitos que todos os seres humanos deviam ter, tal como o simples direito de viver feliz.
Agora, proteja os teus direitos com a tua vida e observa a tua integridade e autoestima aumentarem.
Cuida de teus amores e tuas amizades.
Tira um tempo para dedicar aos amigos e entes queridos.
Converse e ria com eles!
Ouça e compreenda os pontos de vista de todos.
Não dê mais importância a ter razão do que a uma amizade.
As pessoas que tem alguns amigos muito próximos têm muito mais probabilidades de serem felizes que aquelas que vivem sozinhas ou trancadas em si.
Dedica mais tempo a ti.
Para a maioria de nós, a vida não passa de uma correria.
Assegura-te de que reservará um tempo para ti todos os dias!
Relaxe a ler um livro, no banho, ao ver TV.
Saboreia o sol no rosto ou o canto dos passarinhos.
À noite, programa-te para que durma o necessário e desfruta da tua melhor forma no dia seguinte.
Mude a perspectiva dos fatos.
Quando algo de ruim acontece é tentador acreditar que nada mais correrá bem de novo.
A vida é para aprender.
Sem erros aprendemos muito pouco.
Veja se não exagera ou generaliza um assunto.
Modifica teus pensamentos para que fiquem mais próximos da realidade.
Tenha o total controle.
Trabalhando demasiadamente, os momentos de lazer e prazer serão protelados.
Se tem muitas tarefas incompletas, prioriza as mais urgentes e organiza-te para as demais em outros dias.

Desta forma, perceberá a realização a cada passo e certamente sobrará tempo para ti.
A criatividade motiva tua vida
Dar vida a algo que imaginamos quer seja uma pintura, uma refeição deliciosa, um vestido, um invento ou um plano de marketing é infinitamente gratificante.
Sentirá prazer cada vez que pensar nisso.
Se quer ser feliz, seja criativo no trabalho, no meio familiar, na comunidade.
Viva o momento.
Alegria é muitas vezes estar vivendo o agora!
Esteja absorvido no que tens a fazer.
Não relembre demasiadamente do passado, nem tente desvendar o futuro.
Descubra o que realmente quer e avance.
Pode precisar de coragem, mas vale o risco.
Vale a alegria de sonhar com o sucesso do teu projeto.
Mérito teu tantas conquistas.
Tenha consciência de que mereces todos os elogios e agrados.
Encha a tua vida de alegria, orgulho, afeto e entusiasmo.
Todos os dias serão novas batalhas a serem vencidas.
Todos os dias novos desafios a serem superados.
Todos os dias novas conquistas a serem comemoradas.
Guarde tuas conquistas a sete chaves!
Mantenha distância de quem possa te afastar desta felicidade.
É mérito teu. A plenitude é tua grande medalha.

225. CURVAS DA VIDA

(Iyanla Vanzant, do livro 'Um dia minha alma se abriu por inteiro')

'NÃO IMPORTA O QUE VOCÊ PEDIR, É APENAS UMA VISÃO MICROSCÓPICA DAQUILO QUE DEUS DESEJA LHE DAR'.

Você já se perguntou por que a estrada tem curvas?
Por que é que todas as estradas não são retas?
Por que é que as ruas da cidade sobem, descem, e dobram esquinas?
As curvas da estrada nos dão a oportunidade de ir vendo um pouquinho de cada vez.
À medida que vamos avançando, ganhando terreno, um pouco mais nos é revelado.
É assim que a vida funciona.
Ela vai lhe dando aquilo com que você consegue lidar em pequenas doses, mesmo quando você acha que aguentaria mais.
Isso é o que chamamos de graça de Deus.
Onde quer que você se encontre, é exatamente onde precisa estar.

Mesmo quando você queria estar em outro lugar, em circunstâncias diferentes, a vida sabe que você provavelmente não conseguiria lidar com a outra situação.

Deepak Chopra escreveu: "Sejam quais forem os relacionamentos que você atraiu para dentro de sua vida, numa determinada época, eles são os relacionamentos de que você precisava naquele momento".

Quando você estiver preparada para fazer uma coisa nova, de uma maneira nova, você fará, com pessoas novas.

Há gente à espera da pessoa na qual você está se transformando.

É provável que você ainda não esteja pronto para conhecê-las.

A cada momento específico, cada um de nós está passando pelo processo de ser e de se tornar.

Estamos aprendendo o máximo que podemos.

A estrada tem curvas e estamos sendo preparados para lidar com o que nos aguarda a cada curva.

Obrigada, meu Deus, por ter feito as curvas da estrada!

Obrigada por nos amar o suficiente para nos dar apenas aquilo com que conseguimos lidar no momento em que acontece!

Obrigada, meu Deus, por permitir que o curso do processo da vida seja lento e suave.

DEUS QUER O MELHOR PARA VOCÊ E SÓ DEUS SABE O QUE É MELHOR PARA VOCÊ.

226. **DESPERTADOR**

(Roberto Shinyashiki)

Na Índia os mestres sempre dizem:

Os problemas são despertadores que tentam acordar as pessoas para a vida.

Aproveite para acordar logo, antes que o próximo despertador faça mais barulho.

Pense nisso: o que essa dificuldade está querendo mostrar a você?

Problemas são avisos que a vida nos envia para corrigir algo que não estamos fazendo bem.

Problemas e doenças são sinais de emergência para que possamos transformar nossas vidas.

Aliás, problemas e doenças guardam muita semelhança entre si.

Infelizmente, a maioria das pessoas, quando fica doente, cai num lamentável estado de prostração ou simplesmente toma remédio para tratar os sintomas em vez de fazer uma pausa para refletir sobre os avisos que essa doença está enviando.

São poucos os que se perguntam: por que meu organismo ficou enfraquecido e permitiu que a doença o atacasse?

Uma doença é sempre um aviso, embora muita gente não preste atenção nele.
Assim como os problemas, os sintomas vão piorando na tentativa de fazer com que você entenda o recado.
No começo pode ser uma leve dor de cabeça um recado para que você pare e analise o que está faltando em sua vida.
Mas você não tem tempo, toma um analgésico e nem percebe direito que a dor está aumentando.
Então a dor piora, mas você vai à acupuntura para aliviá-la e não presta atenção quando o médico diz que o tratamento é paliativo e que você precisa mudar seu estilo de vida para eliminar as causas da doença.
As doenças são recados que precisamos levar a sério, principalmente as doenças que se repetem.
Dores de cabeça, alergias de pele, má digestão, todos esses distúrbios querem nos mostrar algo.
Saber procurar e achar as causas deles é uma atitude muito sábia.
Nossos inimigos, da mesma forma que os problemas e as doenças, são gritos de alerta para cuidarmos de algo que não está certo em nossa vida.
Quando os ouvimos com atenção, nossos inimigos podem se transformar em maravilhosas alavancas de crescimento pessoal.
Assim como as doenças e os inimigos, os problemas nos enviam avisos que precisamos aprender a decodificar.
Se você tem um problema que está se repetindo em sua vida, é chegada a hora de fazer uma análise do seu significado para poder superá-lo. E tenha muito claro que, no momento em que supera um problema que o acompanha por algum tempo, uma nova pessoa nasce dentro de você.

227. **DONOS DO PENSAMENTO**

(Silvia Schmidt)

Onde é que se encontra a paz de espírito?
Há quem a procure na meditação e acredita que esta só é possível num ambiente tranquilo, com uma discreta e suave música, com fumaçinha de incenso levemente perfumada, e que só desse modo entra em contato com a paz.
Não é verdade!
A paz de espírito não depende de como está o lado lá fora de nós.
Ela depende de como estamos por dentro.
Só conseguem ter e manter-se em paz aqueles que têm domínio sobre seus pensamentos.
Você pode estar no mais tranquilo lugar, mas se não tiver pensamentos tranquilos, será a mesma coisa que estar no mais caótico trânsito, como nas horas de 'rush'.

Cada momento da nossa vida pode ser uma grande aventura, pois não há momento que não traga nada de novo e nada para ser descoberto.
Se ficarmos atentos (e calmos), por pior que pareça um momento, veremos nele pelo menos uma novidade.
Há sempre um tesouro escondido, prontinho para ser descoberto.
A vida é um jogo de sorte e não um jogo de azar.
Não existe jogo de azar: existem jogadores azarados.
Você já pensou na fortuna que você tem nas mãos quando consegue controlar sua mente?
Quando você toma as rédeas dos seus pensamentos você recebe uma carta de alforria.
Você ganha a liberdade!
Você toma posse do que é seu!
Os pensamentos que carregamos é que determinam nossa paz ou nossa guerra em todas as situações.
A maneira como você pensa é que promove os seus sucessos e os seus fracassos.
Isso ainda é novidade para você?
Então desperte para essa realidade.
Abandone a ilusão do mal. Vá para a verdade do bem.
Seja o único dono dos seus pensamentos!
É assim que você pode alcançar a milagrosa consciência de que sua vida está apenas em suas mãos e inteiramente dominada.
Dominada por você!

228. **ESCOLHAS DE UMA VIDA**
(Pedro Bial)

A certa altura do filme Crimes e Pecados, o personagem interpretado por Woody Allen diz: "Nós somos a soma das nossas decisões".
Essa frase acomodou-se na minha massa cinzenta e de lá nunca mais saiu.
Compartilho do ceticismo de Allen: a gente é o que a gente escolhe ser, o destino pouco tem a ver com isso.
Desde pequenos aprendemos que, ao fazer uma opção, estamos descartando outra, e de opção em opção vamos tecendo essa teia que se convencionou chamar 'minha vida'.
Não é tarefa fácil.
No momento em que se escolhe ser médico, se esta abrindo mão de ser piloto de avião.
Ao optar pela vida de atriz, será quase impossível conciliar com a arquitetura.
No amor, a mesma coisa: namora-se um, outro, e mais outro, num excitante vaivém de romances.

Até que chega um momento em que é preciso escolher entre passar o resto da vida sem compromisso formal com alguém, apenas vivenciando amores e deixando-os ir embora quando se findam, ou manter um relacionamento com direito a casa própria, orçamento doméstico e responsabilidades.
As duas opções têm seus prós e contras:
Viver sem laços e viver com laços.
Escolha: beber até cair ou virar vegetariano e budista?
Todas as alternativas são válidas, mas há um preço a pagar por elas.
Quem dera pudéssemos ser uma pessoa diferente a cada seis meses: ser casados de segunda a sexta e solteiros nos finais de semana, ter filhos quando se está bem disposto e não tê-los quando se está cansado.
Por isso é tão importante o autoconhecimento.
Por isso é necessário ler muito, ouvir os outros, estagiar em várias tribos, prestar atenção ao que acontece em volta e não cultivar preconceitos.
Nossas escolhas não podem ser apenas intuitivas, elas têm que refletir o que a gente é.
Lógico que se deve reavaliar decisões e trocar de caminho: Ninguém é o mesmo para sempre.
Mas que essas mudanças de rota venham para acrescentar, e não para anular a vivência do caminho anteriormente percorrido.
A estrada é longa e o tempo é curto.
Não deixe de fazer nada que queira, mas tenha responsabilidade e maturidade para arcar com as consequências destas ações.
Lembre-se: suas escolhas têm 50% de chance de darem certo, mas também 50% de chance de darem errado.
Portanto, a escolha é sua!
Arrisque! Vale a pena!

229. **ESCUTA**
(Desconheço o autor)

Teu coração é livre. Tem a coragem de escutá-lo
Toma conselho com o vinho, mas, depois, decido com água.
Todo mundo vê o que aparentas ser, mas poucos veem quem realmente és.
Um amigo vem a tempo, Os outros, quando têm tempo.
Não se pode separar a paz da liberdade, porque ninguém pode estar em paz, consigo mesmo, se não for livre.
Um pessimista é um homem que, quando cheira flores, procura um caixão em redor.
Não tenhas medo de dar um grande passo. Um precipício não se passa com saltitos.
Se choras por teres perdido o Sol, as lágrimas impedir-te-ão de ver as Estrelas.

Não sonhes a tua vida, vive o teu sonho.
Não te esforces em ser conhecido, mas em ser alguém que vale a pena conhecer.
Quando perderes, não te fixes no que perdeste, mas no que sobrou para venceres.
Há silêncios que dizem tudo e palavras que não dizem nada.
Expressa o que o teu coração sente e não o que a tua mente te faz imaginar.
O sorriso é o único vírus que não faz danos na alma.
Acredita-se no sangue que corre e duvida-se das lágrimas que caem nesta vida, ama, perdoa e esquece.
Hoje, é uma amizade que to diz, amanhã, to dirá a vida.
Em algo tão pequeno como uma lágrima, cabe algo tão grande como um sentimento.
Não faças nada hoje, que comprometa o teu amanhã.

230. **CHAVES DE LUZ**
(Gillian MacBeth-Louthan)

Você é continuamente e completamente responsável por sua vida.
Ninguém nunca fez nada para você, você não é uma vítima.
Você escreveu, dirigiu, produziu e atuou no roteiro de sua escolha, que foi criado e fornecido de si mesmo para si mesmo.
Se em algum momento se cansar do roteiro que criou, então você tem a livre escolha, e livre arbítrio para criar um novo roteiro para atuar dentro e fora.
Reprises e capítulos finais é uma escolha pessoal.
Qualquer um pode escrever um roteiro.
É escrito a cada palavra, cada pensamento, cada ação, cada reação a situações coletivas e pessoais e estímulos mundanos.
O que você pensa hoje torna-se então a sua minissérie semanal de amanhã.
Co-criação não é um trabalho para os fracos.
Você não está aqui como um turista.
Está aqui em uma missão; a amnésia seletiva não é mais permitida.
O café da lembrança está sendo servido energeticamente no terraço da terra 4D.
O Despertar é garantido.
A Terra é uma escola de 24 horas, 7 dias por semana.
Não existem dias de folga, você não pode alegar que está doente.
O dever de casa deve estar concluído no instante seguinte.
Não copie ou cole de outros alunos, você será avaliado em uma curva universal determinada por você e só você.
Depois de ter concluído o ensino terreno, então você vai se formar deixando SEU CORPO presente e todo o material acumulado para trás.

Se garante a formatura a todos os alunos da terra, não importa qual seja a sua média de notas.
Assim que sair do planeta, você tem o dom de viver cada momento de sua vida.
O bom, o mau, o feio e o bonito vão mostrar-se para uma última chamada ao palco.
Então virão os aplausos. É nessa hora que a emoção fluirá, envolvendo cada átomo de seu corpo, mente e Espírito, à medida que você se despede sob uma cortina de luz transcendendo para o outro palco etéreo!

231. **LAGO DOS CISNES**

(Regina Brett, 90 anos, de 'The Plain Dealer')

Para celebrar a chegada da minha idade avançada escrevi algumas lições que a vida me ensinou:
A vida não é justa, mesmo assim é boa.
A vida é demasiado curta para perdermos tempo odiando a alguém.
Teu trabalho não cuidará de ti quando estiveres enfermo. Teus amigos e tua família, sim. Mantém-se sempre em contato.
Não tens que ganhar cada discussão. Deves estar de acordo em não estar de acordo.
Chorar com alguém alivia mais que chorar só.
Quando se trata de chocolate, a resistência é inútil.
Faça as pazes com teu passado para que não arruínes o presente.
Não compares tua vida com a dos outros. Não tens nem ideia de como será seu caminho.
Se uma relação tem que ser secreta, melhor não tê-la.
Respira profundamente. Isso acalma a mente.
Elimina tudo que não seja útil, belo ou alegre.
O que não te mata, na realidade te faz mais forte.
Nunca é demasiado tarde para teres uma infância. Mas a segunda somente depende de ti.
Quando se trata de perseguir aquilo que amas na vida, não aceites um 'não' como resposta.
Acende as velas, utiliza os lençóis bonitos, põe a vestimenta cara. Não as guardes para uma ocasião especial. Hoje é especial.
Seja excêntrico agora. Não esperes ser velho para ser.
O órgão sexual mais importante é o cérebro.
Ninguém é responsável por tua felicidade, somente tu.
Marque todo suposto "desastre" com estas palavras: Em cinco anos, isto importará?
Perdoa a tudo e a todos.
O que as outras pessoas pensam de ti, não te compete.

O tempo cura quase tudo. Dê tempo ao tempo.
Por melhor ou pior que seja uma situação, algum dia mudará.
Não leves tudo a sério. Ninguém mais o faz.
Não questiones a vida. Só vive e aproveita ao máximo o dia de hoje.
Chegar à velhice é melhor alternativa que morrer jovem.
O único que importa é que no final tenhas amado.
Sai todos os dias. Os milagres estão esperando em todas as partes.
Se juntássemos nossos problemas e víssemos os dos demais, iríamos querer os nossos.
A inveja é uma perda de tempo. Tu já tens tudo o de que necessitas.
O melhor está ainda por chegar.
Não importa como te sintas. Apronta e apresenta-te.
Cede!
A vida não está envolta com um laço, mas continua sendo um presente.

232. **LEI HERMÉTICA**

(Desconheço o autor)

Quero dar-te como presente um dos tesouros mais preciosos que jamais tenhas recebido.
Se o fizeres, verás como tua vida inundar-se-á de dita e prosperidade.
Quero te contar que, há milhares de anos atrás, existiu um grande homem cuja imensa sabedoria transcendeu fronteiras e com ela venceu ao mesmo tempo.
Esse homem chamava-se Hermes Trimegistos,
E especialmente no Egito e na Grécia, foi considerado um autêntico Deus, por entregar à humanidade um maravilhoso ensinamento pelo qual só podiam acessar os "Adeptos Qualificados".
Nenhum conhecimento oculto tem sido tão zelosamente guardado como os fragmentos de seus ensinamentos.
Seu primeiro princípio nos:
O TUDO é Mente; o universo é mental.
O universo é uma criação mental mantida pela mente do TUDO.
Não saberia dizer o que é esse poder, tudo o que sei é que existe. Graham Bell.

Tu crias teu próprio universo durante a caminhada. Winston Churchill.

Tudo o que somos é o resultado de nossos pensamentos. Buda.

A imaginação é tudo, é uma visão antecipada das atrações da vida que virão. Einstein.

Dá teu primeiro passo com fé, não é preciso que vejas a escada inteira, dá somente teu primeiro passo com fé. Martin Luther King.

O exterior é o reflexo do interior. Emmanuel Kant.

Podemos considerar os pensamentos como a manifestação prânica mais elevada. Prana é o mais elevado, que dá forma e matéria ao universo; é, pois, energia absoluta é em geral toda a força em estado primitivo. Arnold Krumm-Heller V. M. Huiracocha.

Não há nada como a Imaginação para criar o futuro. O que hoje é utopia, será carne e sangue amanhã. Victor Hugo.

Todo problema é uma forma mental que a mente mantém. Os problemas deixam de existir quando os esquecemos. Todo problema foi criado pela mente e existe enquanto a mente o mantenha. V. M. Samael Aun Weor.

Se tu estás verdadeiramente comprometido com tua meta, o Universo inteiro conspira a teu favor para que apareçam os instrumentos e pessoas, que te permitirão lográ-lo. Goethe.

Por tuas palavras serás condenado, e por tuas palavras serás justificado. Jesus de Nazaré.

As coisas, em última instância, estão constituídas por conceitos. Platón.

Todos nós podemos trabalhar com um Poder Infinito. Todos nos guiamos exatamente pelas mesmas leis. As leis naturais do Universo são leis exatas.
As leis naturais do Universo são leis exatas.
E existe uma fórmula exata para lograr sorte e prosperidade em tua vida.
Onde quer que nos encontramos, todos estamos trabalhando com as mesmas leis.
E a primeira lei Hermética nos ensina uma chave maravilhosa! O que é e como funciona?
Tudo o que vem para nossa vida, tu e somente tu, o estás atraindo. Atraís para tua vida aquilo que pensas ou imaginas.
Seja o que for que penses ou que tenhas em tua mente e faças uma imagem, O está atraindo para ti! De forma inconsciente e consciente estás atraindo. A atração inconsciente acontece quando deixamos que nossos pensamentos funcionem mecanicamente. A atração consciente ocorre quando manipulamos voluntariamente nossos pensamentos. Tudo o que pensas, seja bom ou mau, o estás atraindo na tua vida.

Cada pensamento feliz, alegre, atrairás para a tua vida o positivo no que estás pensando.
Se pensas em bem-estar, terás bem-estar. Cada pensamento de preocupação atrairás mais isso na tua vida. Se pensas em dúvidas, mais dúvidas terás.
Existe uma fórmula muito simples:
Pensamentos+ Sentimentos = Atração
Polo (+) + Polo (–) = Criação (+-)
As emoções te guiarão.
A chave para controlar teus pensamentos está em simplesmente observar as emoções que desencadeiam teus pensamentos.
As emoções podem ser divididas em duas grandes categorias: Emoções Positivas e Emoções Negativas.
Gera emoções positivas todos os dias!
Sinta-se feliz todos os dias!
Agora, te pergunto: O que é que tens atraído para tua vida?
Uma vez que TU aceites que TU és o fabricante de TUA própria realidade, verás que tens a energia para mudar essa realidade por qualquer coisa que TU desejes.
Que desejas atrair? Prosperidade? Saúde? Bem estar? Felicidade? Algo material?
Começa agora a mudar teu mundo, usa as leis do Universo para atrair sorte e prosperidade para tua vida.
1. Define com exatidão o que queres atrair.
2. Faz uma imagem mental daquilo que desejas atrair. Isto é, visualiza o que queres.
3. Escolhe uma hora do dia para passar de 5 a 15 minutos seguidos, sem fazer nada, além de visualizar nitidamente teu objetivo.
Põe emoções em teus pensamentos e agradece.
O Poder da Gratidão.
Crie o hábito de agradecer. Escreve uma lista de todas aquelas coisas pelas quais podes agradecer. Agradece todos os dias. Verás que em apenas alguns dias tua lista começa a crescer.
Lembra de te desfazer dos velhos hábitos.
Põe atenção nos teus objetivos, concentre-se na direção para onde queres ir e não permitas que aquelas coisas que detestas, façam ninho na tua mente e em teu coração. Porque quanto mais penses nelas, mais se manifestarão na tua vida.
Esqueça das fofocas, a crítica mordaz, as injúrias, as mentiras e as calúnias. Porque quem as profere, já estará vivendo um calvário. E agora estará te convidando para ingressar a seu próprio inferno.
Pratica o perdão, porque ao fazê-lo, evitas que tua mente e teu coração se contaminem de ódio e rancor. Perdoando te perdoas e, assim, te libertas dos efeitos imundos do ego.

Uma última e importante recomendação.
"Aqueles que ensinam à humanidade a fazer uso de determinadas forças sem incentivar a elevar-se a um nível moral mais alto, obram sem consciência. Assemelham-se a pais irreflexivos que permitem às crianças inconscientes brincarem com fogo. Este não as ilumina, só as queima reduzindo-as a cinzas."
"A energia mental é dádiva de Deus e só deve ser utilizada para bons propósitos e com boas intenções. É justo que o pobre melhore sua situação econômica, mas não é justo utilizar a força mental para prejudicar a outras pessoas."
Arnold Krumm-Heller - Huiracocha

233. NÍVEL DE CONSCIÊNCIA

(Mensagem do livro 'Conviver e Melhorar' - Francisco do Espírito Santo Neto, ditado pelos espíritos Lourdes Catherine e Batuíra)

Quem vive num baixo nível de consciência tem uma visão primária e muito acanhada das pessoas, dos atos e dos acontecimentos. O discernimento ou a opinião que fazem sobre as coisas é estreita e rudimentar.
Há um ditado que diz: a verdade é uma tocha que brilha nas trevas, mas não as extingue. Esse adágio leva a entender que diferentes pessoas, num mesmo ambiente, podem perceber o mesmo fato de maneira divergente, e até mesmo antagônica.
A aurora boreal extasia com seu espetáculo fascinante e encantador, mas para alguns é mero fenômeno que passa despercebido, sem valor algum. A brisa do mar é sempre aromática e revigorante, mas para determinados indivíduos é simplesmente vento inoportuno e incômodo, que despenteia os cabelos. Cada um vê a criação e as criaturas exatamente como vê a si mesmo.
Quando você estiver com a consciência desperta, notará com facilidade em todos os acontecimentos um roteiro ou um ensinamento de vida. Ficar atento a tudo que acontece, aos fatos interiores e exteriores, pode conduzi-lo a um autêntico caminho de realização, fazendo com que você encontre um verdadeiro orientador interno.
Conferências, cursos, métodos e disciplinas o ajudarão a iniciar a caminhada ascensional, mas lembre-se de que, para aprender a ver e discernir, você terá como requisito básico o aperfeiçoamento de seus potenciais.
Não menospreze as opiniões e os sentimentos de seus familiares, nem lhes exija obediência absoluta. Respeite a individualidade de cada um e oriente seus parentes queridos com compreensão, sem usar mãos imperiosas.
A evolução ocorre de forma surpreendente quando as pessoas estão preparadas. Trata-se de processo que vai se desenvolvendo ao longo do

tempo e que tem início quando elas mesmas se sentirem habilitadas. Não se pode reformar o mundo, apenas reformar o próprio mundo individual.
Quem tem olhos sensíveis e lúcidos enxerga nas ações humanas, mesmo nas que pareçam más, alguns valores positivos, e identificam nos erros oportunidades de crescimento. Ao contrário, aqueles que possuem os olhos turvos pela ignorância veem de acordo com o que eles realmente são em seu interior.
Como veria o Cristo nessa circunstância? É uma indagação sempre oportuna e conveniente em todas as situações. Entretanto, não devemos cair em uma angelitude ingênua, vivendo em um paraíso antecipado, crendo facilmente em tudo o que é dito ou mostrado pelos intérpretes intransigentes da vida cristã.
Os objetos exteriores nos estimulam à ação de formular ideias ou ativar o raciocínio, mas o que se percebe não se encontra nos objetos, e sim na mente de quem os interpreta. A qualidade da percepção não se acha nas coisas que vemos, mas, proporcionalmente, no desenvolvimento espiritual do indivíduo que examina.
Nossa forma de ver é uma riqueza que não se vende nem se compra, mas se conquista. O desrespeito é a verdadeira sepultura do discernimento do homem.
Seja acessível. Lembre-se de que o direito de cada um consiste nas resoluções adotadas conforme sua vontade, podendo ou não coexistir com o arbítrio dos demais. Esse é o fundamento da lei de liberdade.

234. O RELÓGIO DO CORAÇÃO

(Desconheço o autor)

Há tempos em nossa vida que contam de forma diferente.
Há semanas que duraram anos, como há anos que não contaram um dia.
Há paixões que foram eternas, como há amigos que passaram céleres, apesar de o calendário mostrar que ficaram por anos em nossas agendas.
Há amores não realizados que deixaram olhares de meses, e beijos e abraços não dados que até hoje esperam o desfecho.
Há trabalhos que tomaram décadas de nosso tempo na Terra, mas que nossa memória insiste em contá-los como semanas.
E há casamentos que, ao olharmos para trás, mal preenchem os feriados da folhinha.
Há tristezas que nos paralisaram por meses, mas que hoje, passados os dias difíceis, mal guardamos a lembrança de horas.
Há eventos que marcaram, e que duram para sempre: o nascimento do filho, a morte da avó, a viagem inesquecível, o êxtase do sonho realizado.
Estes têm a duração que nos ensina o significado da palavra “eternidade”.

Já viajei para a mesma cidade uma centena de vezes, e na maioria das viagens o tempo do percurso foi (quase) o mesmo.
Mas conforme meu espírito, houve viagem que não teve fim até hoje, como há também o percurso que nem me lembro de ter feito, tão feliz estava eu na ocasião.
O relógio do coração, hoje descubro, bate em frequência diversa daquele que carrego no pulso.
Marca um tempo diferente, o das emoções que perduram e que mostram o verdadeiro tempo da existência da gente.
Por este relógio, velhice é coisa de quem não conseguiu esticar o tempo que temos no mundo.
É olhar as rugas e não perceber a maturidade e a experiência adquiridas.
É pensar antes naquilo que não foi feito, ao invés de se alegrar e sorrir com as lembranças do que viveu.
Pense nisso.
Consulte sempre o relógio do coração!
É ele que lhe mostrará o verdadeiro tempo da vida...

"A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa. Quando se vê, já são seis horas! Quando de vê, já é sexta-feira! Quando se vê, já é natal. Quando se vê, já terminou o ano... Quando se vê perdemos o amor da nossa vida. Quando se vê passaram 50 anos! Agora é tarde demais para ser reprovado. Se me fosse dada outra oportunidade, eu nem olharia o relógio, seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas. Seguraria o amor que está a minha frente e diria que eu o amo. E tem mais: não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo. Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz: A única falta que sentirás será a desse tempo, que infelizmente, jamais voltará". Mário Quintana (O tempo).

"O Presente é a sombra que se move separando o Ontem do Amanhã. Nele repousa a esperança". Frank Lloyd Wright.

"O tempo foi algo que inventaram para que as coisas não acontecessem todas de uma vez". Autor Desconhecido.

"Tudo tem o seu tempo determinado e há tempo para todo propósito debaixo do céu: Há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de chorar e tempo de rir; tempo de abraçar e tempo de afastar-se; tempo de amar e tempo de aborrecer; tempo de guerra e tempo de paz". Eclesiastes.

Pense nisto. Viva o tempo do seu coração e seja feliz!

235. O SEGREDO DO SEGREDO
(Olga Mendonça)

Milhares de pessoas assistiram ao filme "O Segredo", um documentário com 92 minutos de duração, que exibe cerca de 20 autores entre filósofos, cientistas e especialistas em desenvolvimento pessoal, ensinando "o segredo" para se obter o que quer que se deseje na vida: prosperidade, saúde, amor...
"Peça, Acredite, Receba", o Segredo instrui, pois o universo fará com que os seus desejos se tornem realidade.
Não há exemplo melhor da mágica ensinada pelo filme, do que o sucesso mundial do próprio Segredo e de sua criadora, Rhonda Byrne, uma australiana que até três anos atrás, produzia documentários para a TV, de pouca audiência...
Para quem não assistiu ao filme nem leu o livro, o "segredo" é a Lei da Atração ou o princípio de que "semelhante atrai semelhante".
Como um imã, nossa mente emite ondas eletromagnéticas, que podem atrair pessoas, situações e coisas materiais vibrando na mesma frequência e assim materializar aquilo que desejamos.
Mas se você está insatisfeito, ou se tem pensamentos negativos e derrotistas, da mesma forma, o universo responderá a esses pensamentos, manifestando mais negatividades em sua vida.
Não importa se você deseja algo bom ou teme algo ruim... Aquilo no que concentrar sua atenção, mais cedo ou mais tarde, será atraído até você.
Este é o princípio do pensamento positivo, difundido há mais de um século...
Mas o grande diferencial é que o Segredo enfatiza a função dos sentimentos na atração do que desejamos.
Não basta pensar positivamente, você também precisa sentir-se positivo – alegre, feliz, pleno!
Quanto melhor você puder se sentir, mais chances terá de atrair o que deseja!
Este parece ser um princípio muito simples. Pense no que você quer, se inunde de emoções positivas, "como" se já tivesse recebido e seu desejo será atendido!
No entanto a maioria das pessoas que vem estudando e procurando colocar em prática o Segredo, se questiona do por que da Lei da Atração não está funcionando em suas vidas...
Concentrar-se no que você quer – a solução - e não naquilo que você não quer – o problema - não é um ensinamento complicado...
E por que não funciona?
Qual é o segredo do Segredo?

A maioria das pessoas condicionou suas mentes durante 20, 40 ou 60 anos para fazer exatamente o contrário. O tempo todo elas pensam no que não querem e são dominadas por emoções negativas como medo, dúvida e culpa.
Essencialmente, alguém está dizendo agora para você "girar o botão" para pensamentos e ações positivas.
Isso é possível? Não é fácil!
Ninguém desenvolve a capacidade de ter a positividade como foco principal, simplesmente porque quer...
Decididamente, esta não é uma questão de força de vontade!
Digamos que você queira perder peso. Eu lhe ofereço uma dieta baseada em consumir certo número de calorias. Também sugiro que você coma muitas frutas e legumes e se exercite regularmente. Essas instruções são bem simples!
Mas, será que o sucesso do seu emagrecimento está garantido, depois de você ouvir essas instruções?
Na realidade, a maioria das pessoas vai continuar a tomar sorvete, comer batata frita, torta de chocolate e outros alimentos calóricos, porque elas desenvolveram o hábito de comer esse tipo de comida.
Estão condicionadas a compensar carências, amarguras ou o vazio interior, comendo guloseimas que as inundam temporariamente de endorfinas...
Esse hábito não é fácil de quebrar...
Da mesma forma, o Segredo pede que você mude sua dieta mental – focar no positivo em vez de no negativo - outro hábito muito difícil de quebrar...
Da mesma forma, o Segredo pede que você mude sua dieta mental – focar no positivo em vez de no negativo - outro hábito muito difícil de quebrar...
A questão da negatividade.
Por que a grande maioria das pessoas, está habituada à negatividade?
De onde ela vem?
Como devemos lidar com ela?
Realizar desejos e ter mais dinheiro, sucesso ou relacionamentos nutritivos, depende do quanto gostamos de nós e achamos que merecemos ser felizes...
Recente pesquisa na área da Psicologia indica que 78% das pessoas não se conhece - não sabe que tipo de pessoa é, não tem um bom conceito sobre si, nem noção de sua importância...
Sem autoestima, essa grande maioria vive em conflito consigo mesma, se auto-exigindo e condenando, se maltratando, sabotando e torturando...
Compreendendo a negatividade
A aplicação prática do Segredo exige uma grande transformação dessa forma negativa de se relacionar com o próprio eu, o que começa com o autoconhecimento.
É necessário conhecer as causas, as raízes dessa negatividade, localizadas nas regiões mais profundas de nossa mente:

Lá habitam aspectos sombrios e predatórios de nosso ego, que destroem nossa autoestima e roubam nosso direito à felicidade...
Precisamos levar luz a essa região obscura e revelar a natureza desses hóspedes indesejáveis em nossa cabeça.
Culpas, medos, crenças limitantes, imagens e valores distorcidos sobre nós, vitimismo, auto-recriminações, necessidade de punição e sistema de auto-tortura, são alguns desses vilões.
É imprescindível conhecê-los para poder transformá-los!
Porque enquanto isso não acontecer, esses vilões continuarão a determinar nossa realidade, nos fazendo atrair inconscientemente, situações, pessoas e acontecimentos que nos deixam infelizes:
Fracassos profissionais, empregos insatisfatórios, relacionamentos conflitantes, dívidas, acidentes, doenças físicas, etc.
Cheios de insatisfação e impotência, levamos a vida com resignação, acreditando que estamos nesse mundo para sofrer...
Numerosas são as maneiras como a negatividade involuntária atua, principalmente quando nos propomos usar a Lei da Atração para realizar sonhos e desejos que nos tornem felizes:
Sabotagens do tipo eu não mereço, eu não consigo; resistências às práticas sugeridas; desânimo, dúvidas, impaciência e preocupações quanto aos resultados pretendidos, são apenas alguns exemplos...
A Lei da Atração só pode criar os resultados desejados, quando formos capazes de oferecer uma vibração positiva contínua ao universo, para que ele possa atuar.
Isso se chama alinhamento com o desejo!
Se semelhante atrai semelhante, como alguém pode atrair sua alma gêmea se sentindo solitário e infeliz? Ou prosperidade e sucesso, vivendo preocupado e ansioso? Como resgatar a saúde, focando nos sintomas da doença ao invés de no bem estar?
Estar alinhado com o desejo de encontrar a alma-gêmea, por exemplo, significa não apenas libertar-se da carência, solidão, ansiedade ou desespero que costumamos sentir quando ficamos sozinhos, mas principalmente, poder nos transformar no tipo de pessoa que desejamos encontrar...
Se você está fechado e defensivo, frio ou desconfiado, como vai atrair alguém aberto, carinhoso e amoroso?
Já para alinhar-se com o desejo de prosperidade, você deve resolver seus conflitos em relação ao dinheiro:
O hábito de preocupar-se com contas e dívidas; a sensação de escassez; a crença de que o dinheiro é sujo ou que você tem de ralar para ganhá-lo, são alguns dos obstáculos à manifestação da prosperidade.
Sentir-se despreocupado, grato, opulento, rico, vitorioso - independente das circunstâncias - é o desafio para quem deseja abundância financeira!
Transformando a negatividade.

A Lei da Atração requer perseverança e treino para desenvolvermos a habilidade de mudar nossos estados emocionais - Alquimia! E transformar o chumbo do medo, culpa, ansiedade ou desespero, em sentimentos luminosos de bem estar, alegria, gratidão, sensação de realização e sucesso, que nos coloca em sintonia com as Forças Criadoras do universo!
Também é importante estarmos conscientes e alertas ao que falamos, evitar palavras e expressões que traduzam ânimo negativo, do tipo:
"Nasci para ralar", "Isso só acontece comigo", "Um urubu pousou na minha sorte", "Nada dá certo comigo", "Hoje não é o meu dia", e muitas outras coisas que nos habituamos a dizer sem pensar...
Para transformar a negatividade de nossos pensamentos, sentimentos e atitudes é necessário coragem e determinação para vencer as resistências dos velhos e sombrios padrões subconscientes...
E eles farão de tudo para continuar nos dominando e mantendo presos à negatividade...
Devemos abrir nossa mente, limpá-la, recondiciona-la, criar novas programações que não nos causem mais danos, adotar valores que priorizem nosso bem estar, crenças que não contradigam nossos desejos...
Somente uma mente livre de condicionamentos negativos pode mudar a relação com o nosso eu!
Autoconsciência, boa autoestima, senso de autovaloração - eis a base sobre a qual é possível criar a vida de nossos sonhos!
Sim! O Segredo funciona!
Segundo as grandes religiões mundiais, somos feitos à imagem e semelhança de Deus e estamos nessa terra para nos tornar Perfeitos Criadores!
Aprender a realizar desejos usando os princípios da Lei da Atração - "Pedir, Acreditar, Receber" - é o início desse treinamento!
Talvez o filme tenha pecado por nos fazer acreditar que esse é um processo fácil e simples...
Pedir o que queremos ao universo, acreditar no poder magnético de nossa mente para atrair o que desejamos, não é difícil...
O grande desafio é transformar a negatividade que impede a resposta do universo e nos mantém distante das coisas que queremos!
E quando se trata de transformar a natureza humana, não existem atalhos fáceis!

Somente pelo autoconhecimento, podemos nos tornar PERMISSORES e não mais resistir e impedir as Forças Criadoras de fluírem.
Quando entendermos que é o desejo do próprio Universo em nós que deseja, que é sua vontade em nós que quer, então podemos manifestar toda saúde, amor, dinheiro, sucesso, realização, paz, alegria e bem estar que Nele existem!
Somos dotados de livre arbítrio.

Podemos escolher viver como vítimas de nossa própria negatividade e continuar criando inconscientemente, dor e confusão em nossas vidas.
Ou escolher nos libertar dos grilhões interiores para tomar nas mãos as rédeas do nosso destino como Filhos do Universo, e vivermos felizes como é nosso direito natural!
Tudo depende de você.
É você quem escolhe o que deseja para sua vida!
Amigo, que a Chave do Segredo possa ajudá-lo a tornar-se um permissor de todas as coisas boas que o seu coração desejar e você seja muito feliz!

236. O SILÊNCIO DA ALMA
(Neale Donald Walsch)

Lembre-se: os silêncios mantêm os segredos, portanto, o som mais doce é o som do silêncio.
Essa é a canção da alma. Alguns escutam o silêncio na oração, outros cantam a canção em seu trabalho, alguns procuram os segredos na contemplação tranquila.
Quando se alcança a maestria, os sons do mundo se apagam, as distrações se aquietam.
Toda a vida se transforma em meditação.
Tudo na vida é uma meditação na qual se pode contemplar o Divino e vivendo dessa forma, aprendemos que tudo na vida é bênção.
Já não há luta, nem dor, nem preocupação. Só há experiência.
Respira em cada flor, voa com cada pássaro, encontra beleza e sabedoria em tudo, já que a sabedoria está em todos os lugares onde se forma a beleza.
E a beleza se forma em todas as partes, não há que procurá-la, porque ela virá a ti.
Quando ages nesse estado, transformas tudo o que fazes numa meditação e assim, num dom, num oferecimento de ti para tua alma e de tua alma para o Todo.
Ao lavar os pratos desfruta do calor da água que acaricia tuas mãos. Ao preparar a ceia sinta o amor do universo que te trouxe esse alimento e, como um presente teu ao preparar essa comida, derrama nela todo o amor de teu ser.
Ao respirar, respira longa e profundamente, respira lenta e suavemente, respira a suave e doce simplicidade da vida, tão plena de energia, tão plena de amor.
É amor de Deus o que estás respirando.
Respira profundamente e poderás senti-lo.
Respira muito, muito profundamente e o amor te fará chorar de alegria.
Porque conheceste teu Deus e teu Deus te presenteou com tua alma.
Faz da tua vida e de todos os acontecimentos uma meditação.

Caminha na vigília, não adormecido.
Move-te com a perfeição, não sem ela e não te detenhas na dúvida nem no temor, tampouco na culpa ou na auto- recriminação. Vive no esplendor permanente, com a certeza de que és muito amado.
Sempre és Um com Deus, Sempre és bem-vindo à casa. Porque teu lar é Meu coração e o Meu é o teu.
Somos tudo o que é, tudo o que foi e tudo o que será.

237. O TEMPO TEM QUE TER O SEU TEMPO

(Desconheço o autor)

Com o tempo...
Você aprende que estar com alguém, só porque esse alguém lhe oferece um bom futuro, significa que mais cedo ou mais tarde você irá querer voltar ao passado...
Com o tempo...
Você se dará conta que casar só porque "está na hora", é uma clara advertência de que o seu matrimônio será um fracasso...
Com o tempo...
Você compreende que só quem é capaz de lhe amar com os seus defeitos, sem pretender mudar-lhe, é que pode lhe dar toda a felicidade que deseja...
Com o tempo...
Você se dará conta de que se você está ao lado de uma pessoa só para não ficar sozinho (a), com certeza uma hora vai desejar não voltar a vê-la.
Com o tempo...
Você se dará conta de que ter amigos vale mais do que qualquer montante em dinheiro e entende que os "verdadeiros amigos" se contam nos dedos, e que aquele que não luta para tê-los, mais cedo ou mais tarde se verá rodeado unicamente de amizades falsas...
Com o tempo...
Você aprende que as palavras ditas num momento de raiva podem continuar a magoar a quem você disse durante toda a vida...
Com o tempo...
Você aprende que desculpar, todos o fazem, mas perdoar, somente as "almas grandes" conseguem...
Com o tempo...
Você compreende que se você feriu muito um amigo, provavelmente a amizade jamais será a mesma...
Com o tempo...
Você se dá conta de que cada experiência vivida com cada pessoa é insubstituível e única...
Com o tempo...

Você se dá conta de que aquele que humilha ou despreza um ser humano, mais cedo ou mais tarde sofrerá as mesmas humilhações e desprezos, só que multiplicados...
Com o tempo...
Você aprende a construir todos os seus caminhos hoje, porque o terreno do amanhã é demasiado incerto para fazer planos...
Com o tempo...
Você compreende que apressar as coisas ou forçá-las para que aconteçam, fará com que no final não sejam como você esperava...
Com o tempo...
Você se dará conta de que, na realidade, o melhor não era o futuro, mas sim o momento que estava vivendo naquele instante...
Com o tempo...
Você aprende que tentar perdoar ou pedir perdão, dizer que ama ou dizer que sente falta, dizer que precisa ou que quer ser junto de um caixão deixa de fazer sentido...
Por isso, recorde sempre estas palavras: o homem torna-se velho muito rápido e sábio demasiado tarde, exatamente quando já não há tempo.

238. O CAMINHO DE VOLTA

(Desconheço o autor)

Até os 35, 40 anos, a existência é totalmente voltada para fora: trabalhar, procriar, produzir.
Na segunda metade da vida, começa a jornada para o mundo interno e para a busca de uma espiritualidade mais intensa.
De repente, o coração pede uma maior profundidade.
Surge o desejo de procurar um outro sentido para a vida e uma conexão com algo maior.
Seguindo este forte impulso, nos tornamos buscadores espirituais.
Ao trilharmos esses novos caminhos, surgirão riscos e perigos, mas também infinitos presentes e alegrias.
No começo, pode ser algo difuso, um sentimento de que alguma coisa não vai bem. A vida pode estar até boa, mas parece sem sentido.
O coração clama por mais alívio, paz, alegria, não mais com base no que nos oferece o mundo material, mas a partir de algo mais interno e profundo.
Assim, inicia-se uma jornada que pode levar anos até a chegada a um porto seguro.
E assim começamos a nos conhecer melhor, a escutar nosso coração e a nos desapegar das coisas desnecessárias.
É o caminho de volta para casa.
Muitas vezes silencioso, reflexivo, mas na maioria do tempo questionador daquilo que vale a pena.

Neste ponto já entendemos que independente da escolha, sempre ganhamos e sempre perdemos.
É a lei da polaridade, do yin e do yang, do alto e do baixo, da luz e da escuridão. Para termos equilíbrio precisamos conviver com a nossa sombra.
E também já sabemos, que para evoluir, precisamos nos relacionar cada vez mais uns com os outros.
Por tudo isso, é preciso clareza em cima do que se está buscando.
Em outras palavras, se é alívio financeiro, talvez seja melhor se empenhar mais no trabalho ou trocar de atividade profissional se não estiver satisfeito com seus rendimentos.
Se o caso for uma desilusão amorosa, uma terapia pode ser mais indicada.
Mas, se a busca for pela espiritualidade, se aquiete, confie e agradeça!

239. O PODER DO SILÊNCIO

(Augusto Cury - Código da Inteligência)

Pensar antes de reagir é uma das ferramentas mais nobres do ser humano nas relações interpessoais.
Nos primeiros trinta segundos de tensão, cometemos os maiores erros de nossa vida, falamos palavras e temos gestos diante das pessoas que amamos que jamais deveríamos expressar.
Nesse rápido intervalo de tempo, somos controlados pelas zonas de conflitos, impedindo o acesso de informações que nos subsidiariam a serenidade, a coerência intelectual, o raciocínio critico.
Um médico pode ser muito paciente com as queixas de seus pacientes, mas muitíssimo impaciente com as reclamações de seus filhos.
Pensa antes de reagir diante de estranhos, mas não diante de quem ama.
Não sabe fazer a oração dos sábios, nos focos de tensão, o silêncio.
Se vivermos debaixo da ditadura da resposta, da necessidade compulsiva de reagir quando pressionados, cometeremos erros, alguns muito graves.
Só o silencio preserva a sabedoria quando somos ameaçados, criticados, injustiçados.
Cada vez as pessoas estão perdendo o prazer de silenciar, de se interiorizar, refletir, meditar.
O dito popular de contar até dez antes de reagir é imaturo, não funciona.
O silêncio não é se aguentar para não explodir, o silêncio é o respeito pela própria inteligência.
Quem faz a oração dos sábios não é escravo do binômio do bateu-levou.
Quem bate no peito e diz que não leva desaforo pra casa, não pensa nas consequências de seus atos.
Quem se orgulha de vomitar para fora tudo que pensa, machuca quem mais deveria ser amado.
Não conhece a linguagem do autocontrole

Decepções fazem parte do cardápio das melhores relações
Nesse cardápio precisamos do tempero do silencio para prepara o molho da tolerância.
Para conviver com maquinas não precisamos de silêncio nem da tolerância, mas com seres humanos elas são fundamentais.
Ambos são frutos nobres da arte de pensar antes de reagir. Preserva a saúde psíquica, a consciência, a tranquilidade.
O silêncio e a tolerância são o vinho dos fortes, a reação impulsiva é a embriagues dos fracos.
O silencio e a tolerância são as armas de quem pensa, a reação instintiva é a arma de quem não pensa.
É muito melhor ser lento no pensar do que rápido em machucar.
É preferível conviver com uma pessoa simples, sem cultura acadêmica, mas tolerante, do que com um ser humano de ilibada cultura saturada de radicalismo, egocentrismo, estrelismo.
Sabedoria e tolerância não se aprendem nos bancos de uma escola, mas no traçado da existência.
Ninguém é digno de maturidade se não usar suas incoerências para produzi-la.

Todo ser humano passa por turbulências na vida. Para alguns, falta o pão na mesa; a outros, a alegria na alma; uns lutam para sobreviver, outros são ricos e abastados mas, mendigam o pão da tranquilidade e da felicidade. Os milionários quiseram comprar a felicidade com seu dinheiro, os políticos quiseram conquistá-la com seu poder, as celebridades quiseram seduzi-la com sua fama. Mas, ela não se deixou achar. Balbuciando aos ouvidos de todos disse: "Eu me escondo nas coisas simples e anônimas...".

Todos fecham os seus olhos quando morrem. Mas, nem todos enxergam quando estão vivos.

240. **O QUE NOS PERTENCE**
(Desconheço o autor)

A morte é uma grande realidade.
Um homem morreu intempestivamente.
Ao dar-se conta viu que se aproximava um ser muito especial que não se parecia com nenhum ser humano. Levava uma maleta consigo.
E disse-lhe:
- Bem, amigo, é hora de irmos. Sou a morte.
O homem, assombrado, perguntou à morte:
- Já? Eu tinha muitos planos para breve!

- Sinto muito, amigo, mas é o momento da tua partida. Respondeu a morte.
- Que trazes nessa maleta? Perguntou.

E a morte respondeu-lhe:

- Os teus pertences.

E o homem questionou:

- Os meus pertences? São as minhas coisas, as minhas roupas, o meu dinheiro?

Respondeu a morte:

- Não amigo, as coisas materiais que tinhas, nunca te pertenceram. Eram da terra.
- Trazes as minhas recordações? Indagou o homem novamente.

E a morte respondeu:

- Não amigo, essas já não veem contigo. Nunca te pertenceram, eram do tempo.

E o home voltou a perguntar:

- Trazes os meus talentos?
- Não amigo, esses nunca te pertenceram. Eram das circunstâncias. Respondeu a morte.
- Trazes os meus amigos, os meus familiares? Insistiu o homem.

A morte continuou:

- Não amigo, eles nunca te pertenceram, eram do caminho.
- Trazes a minha mulher e os meus filhos? Perguntou o homem.
- Não amigo, eles nunca te pertenceram. Eram do coração. Respondeu a morte.

E o homem perguntou:

- Trazes o meu corpo?
- Não amigo. Esse nunca te pertenceu, são propriedade da terra.

E o homem perguntou:

- Então, trazes a minha alma?
- Não amigo, ela nunca te pertenceu. Era do Universo.

Então o homem, cheio de medo, arrebatou à morte a maleta e abriu-a e deu-se conta de que estava vazia.

Com uma lágrima de desamparo a brotar dos seus olhos, o homem disse à morte:

- Nunca tive nada?

A morte respondeu:

- Tiveste, sim, meu amigo. Cada um dos momentos que viveste foram só teus.

A vida é só um momento. Um momento todo teu. Desfruta-o na sua totalidade. Vive o AGORA, Vive a TUA VIDA e não te esqueças de SER FELIZ.

241. O SEGREDO
(Bob Proctor)

"Este segredo dá a você todo o que deseja, felicidade, amor, saúde, dinheiro, paz espiritual, não há nada que você não possa conseguir se aprender a aplicar o segredo em sua vida diária". Bob Proctor.

No ano de 2006 se descobriu um segredo que havia estado guardado por anos. Este segredo tem sido usado através dos tempos pelos homens mais famosos da humanidade.
Nele se revela a fórmula exata para adquirir: RIQUEZA, SAÚDE, FAMA, FORTUNA, AMOR, E TUDO O QUE POSSAMOS DESEJAR.
Personagens de renome e conhecidos por suas fortunas e por sua trajetória conheciam este segredo, falavam sobre ele.

Você cria seu próprio universo durante o caminho. Winston Churchill.

Qualquer coisa que a mente do homem pode conceber, também pode alcançar. W. Clement Stone.
A imaginação é tudo, é uma visão antecipada das atrações da vida que virá. Einstein. -

Dá seu primeiro passo com fé, não é necessário que veja todo o caminho completo, só dê seu primeiro passo. Martin Luther King Jr.

Tudo o que somos é o resultado de nossos pensamentos. Budha.

Não saberia dizer qual é esse poder, tudo o que sei é que este existe. Graham Bell.

No filme também aparecem vários líderes mundiais, escritores, filósofos, conferencistas, guias espirituais, todos da atualidade, falando sobre o mesmo segredo que outros homens de muito êxito já sabiam.
O segredo não é novo. O segredo é algo que qualquer um pode usar, você pode usá-lo neste mesmo instante para melhorar sua vida e atrair tudo o que quiser.

O SEGREDO É "A LEI DA ATRAÇÃO".
O segredo que todos os homens importantes vêm usando para fazer coisas extraordinárias é A Lei da Atração.
E todos os seres humanos somos regidos pelas mesmas forças, usamos a mesma energia para iluminar-nos e o mesmo oxigênio para respirar.

Não importa qual seja o lugar onde mora, você está utilizando o mesmo poder que todos os demais e este poder é A ATRAÇÃO.
Tudo o que chega a sua vida (quer seja bom ou mal), você mesmo está atraindo pelo poder da atração.
Os líderes do passado que possuíam o segredo o guardavam zelosamente para protegê-lo de cair nas mãos do público.
Só uns poucos conheciam o segredo
Ao ocultar o segredo mantinham os demais ignorantes trabalhando por um salário e em condições sub-humanas. Tiraram deles o poder de SABER. O poder de MUDAR.
Porque somente 1% da população mundial ganha cerca de 96% de todo o dinheiro que existe? Você acredita que é por acidente?
Mais de 90% do total da população mundial vive na pobreza, simplesmente porque ignora o segredo que durante muitos anos foi ocultado!
Focaliza os pensamentos naquilo que deseja, tudo é atraído para você graças às imagens que têm em sua mente. O que está pensando qualquer coisa que esteja acontecendo em sua mente, você a está atraindo. Quer seja positiva, ou negativa!
Se quer ter uma vida feliz e exitosa, seu trabalho é...
Deixa de lado os medos e pensamentos de brigas e temores, apaga as más notícias e coloca em sua mente imagens de paz mundial e amor.
Você atrai tudo aquilo que teme.
Você atrai tudo aquilo que agradece.
Você atrai tudo aquilo em que foca sua atenção.
Você atrai tudo aquilo do que se queixa.
Você atrai todas suas experiências sem se dar conta, pelo maravilhoso poder de sua mente que funciona sem parar.

SÓ VOCÊ PODE MUDAR SUA VIDA NIGUÉM MAIS PODE FAZÊ-LO POR VOCÊ PARA COMEÇAR A USAR A LEI DA ATRAÇÃO AGORA MESMO.

Coloque todas suas metas por escrito e dedica um tempo para visualizá-las e dar-lhes energia mental DIARIAMENTE por alguns minutos.
Suas emoções ajudarão no trajeto.
Não é necessário que se dedique a monitorar seus pensamentos todo o tempo para saber se está atraindo cosias boas ou não, seus sentimentos são os melhores ajudantes já que eles dirão.
QUANDO VOCÊ ESTÁ SENTINDO BEM:
Atrai coisas positivas. Felicidade, alegria, otimismo, amor, paixão, esperança, emoção, sorrisos, compaixão.
QUANDO VOCÊ ESTÁ SENTINDO MAL:

Atrai coisas negativas. Ódio, inveja, raiva, depressão, tristeza, preocupação, solidão, culpa, vergonha, medo, apatia.
Quer saber o que está atraindo agora? Pergunte-se: Como me sinto? Aí encontrará a resposta a tudo o que acontece com você.
Se todo o tempo está de mau humor, é lógico que só recebe coisas que não deseja, ou que suas condições de vida não sejam como desejaria.
Ser feliz é o atalho para chegar mais rápido aonde você quer.
Se você é feliz é um canal aberto para receber as coisas que tanto deseja.
"O universo sempre está ouvindo seus pedidos"
APENAS PEÇA E RECEBERÁ!
Toma uma folha de papel e escreva: "Sou tão feliz e agradecido agora que tenho: _____".
Escreva no presente, como se já o tivesse. Agradeça por antecipação, foca em seus sonhos e dê-lhes tempo.
Entusiasme-se com seus sonhos antes que apareçam, isso os magnetiza para atraí-los.
Encontra o lugar emocional de seus desejos e se familiarize com ele.
Faça um "teste-drive" e dirija o carro de seus sonhos.
Visite a casa que tanto deseja comprar.
FAÇA O NECESSÁRIO PARA SENTIR QUE SEU DESEJO JÁ SE REALIZOU.
E o universo inteiro conspirará para que seus sonhos se tornem realidade
Agora que já conhece o segredo...

242. PACIÊNCIA

(Desconheço o autor)

Ah! Se vendessem paciência nas farmácias e supermercados...
Muita gente iria gastar boa parte do salário nessa mercadoria tão rara hoje em dia.
Por muito pouco a madame que parece uma 'lady' solta palavrões e berros que lembram as antigas 'trabalhadoras do cais', e o bem comportado executivo. 'o cavalheiro' se transforma numa 'besta selvagem' no trânsito que ele mesmo ajuda a tumultuar!
Filhos atrapalham, os idosos incomodam, a voz da vizinha é um tormento, o jeito do chefe é demais para sua cabeça, a esposa virou uma chata, o marido uma "mala sem alça".
Aquela velha amiga uma "alça sem mala", o emprego uma tortura, a escola uma chatice.
O cinema se arrasta, o teatro nem pensar, até o passeio virou novela.
Outro dia, vi um jovem reclamando que o banco dele pela Internet estava demorando para dar o saldo, eu me lembrei da fila dos bancos e balancei a cabeça inconformado.

Vi uma moça abrindo um e-mail com um texto maravilhoso do Jabor e ela deletou sem sequer ler o título, dizendo que era longo demais.
Pobres de nós, meninos e meninas sem paciência, sem tempo para a vida, sem tempo para Deus.
A paciência está em falta no mercado, e pelo jeito, a paciência sintética dos calmantes está cada vez mais em alta.
Pergunte para alguém que você saiba que é "ansioso demais", aonde ele quer chegar?
Qual é a finalidade de sua vida?
Surpreenda-se com a falta de metas, com o vago de sua resposta.
E você? Aonde você quer chegar? Está correndo tanto para que? Por quem?
Seu coração vai aguentar?
Se você morrer hoje de infarto agudo do miocárdio o mundo vai parar?
A empresa que você trabalha vai acabar?
As pessoas que você ama vão parar?
Será que você conseguiu ler até aqui?
Respire. Acalme-se.
O mundo está apenas na sua primeira volta e, com certeza, no final do dia vai completar o seu giro ao redor do sol, com ou sem a sua paciência.

"NÃO SOMOS SERES HUMANOS PASSANDO POR UMA EXPERIÊNCIA ESPIRITUAL SOMOS SERES ESPIRITUAIS PASSANDO POR UMA EXPERIÊNCIA HUMANA". (Theilard Chardin).

Existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.

243. **PALAVRAS E SILÊNCIO**
(Florian Bernard)

Há algumas coisas que são lindas demais para serem descritas por palavras. É necessário admirá-las em silêncio e contemplação para apreciá-las em toda sua plenitude.
É necessário tão poucas palavras para exprimir a sua essência As grandes falas servem frequentemente só confundir ou doutrinar. O silêncio é frequentemente mais esclarecedor que um fluxo de palavras. Olhe para uma mãe com criança em seu colo. O bebê sabe obter tudo o que quer sem dizer ao menos palavra.
De fato, palavras devem ser a embalagem dos pensamentos. Não adianta fazer discursos muito longos para expressar os sentimentos de seu coração. Um olhar conta um pouco mais que uma carreira de palavras.

Acredito que a natureza, em sua grande sabedoria nos deu apenas uma língua e duas orelhas para que ouçamos mais e falemos menos.
Se uma fala não é e mais bonita do que o silêncio, então é preferível não dizer nada. Esta é uma grande verdade sobre a qual os grandes líderes deste mundo deveriam meditar um pouco. Quanto mais o coração é grande e generoso menos palavras são usadas.
É necessário se lembrar do provérbio dos filósofos: as verdadeiras palavras sempre não são bonitas, mas as palavras bonitas nem sempre são verdades.
É características das grandes mentes fazer com que em poucas palavras muitas coisas sejam ouvidas. As mentes pequenas, acham que têm, pelo contrário a concessão para falar, e não dizer nada. Falam bobagens, mas há aqueles que sabem o que escutar para colher.
Se duas palavras só são necessárias dizer 'que eu gosto de você', todas as outras palavras que poderiam ser ditas são supérfluas.
Sim e não são as palavras mais curtas e fáceis de serem ditas, mas são aquelas que trazem as mais pesadas consequências.
São necessários apenas dois anos para que o ser humano aprenda a falar e toda uma vida para que ele aprenda a ficar em silêncio.
Ser comedido em suas palavras não é um defeito, mas prova profunda sabedoria.
Aquele que fala muito quase nunca tem sucesso para organizar as coisas. Tende antes a confundir .

244. **LIÇÃO DE PERSEVERANÇA**

(Desconheço o autor)

Já observou a atitude dos pássaros ante às adversidades?
Ficam dias e dias fazendo seu ninho, recolhendo materiais, às vezes trazidos de locais distantes.
E quando já ele está pronto e estão preparados para por os ovos, as inclemências do tempo ou a ação do ser humano ou de algum animal destrói o que com tanto esforço se conseguiu.
O que faz o pássaro?
Para, abandona a tarefa?
De maneira nenhuma. Começa, uma outra vez, até que no ninho apareçam os primeiros ovos.
Muitas vezes, antes que nasçam os filhotes, um animal, uma criança, uma tormenta, volta a destruir o ninho, mas agora com seu precioso conteúdo. Dói recomeçar do zero.
Mas, ainda assim, o pássaro jamais emudece, nem retrocede, segue cantando e construindo, construindo e cantando.
Já sentiu que sua vida, seu trabalho, sua família, seus amigos não são o que você sonhou?

Tem vontade de dizer basta, não vale a pena o esforço, isto é demasiado para mim?
Você está cansado de recomeçar, do desgaste da luta diária, da confiança traída, das metas não alcançadas quando estava a ponto de conseguir?
Mesmo que a vida o golpeie mais uma vez, não se entregue nunca, faça uma oração, ponha sua esperança na frente e avance.
Não se preocupe se na batalha seja ferido, é esperado que algo assim aconteça.
Junte os pedaços de sua esperança, arme-a de novo e volte a ir em frente. Não importa o que você passe. Não desanime, siga adiante.
A vida é um desafio constante, mas vale a pena aceitá-lo. E, sobretudo, nunca deixe de cantar.

245. **PENSAMENTOS**
(Augusto Cury)

O passado é uma cortina de vidro. Felizes os que observam o passado, para poder caminhar no futuro.
Se um dia fecharem-lhe as portas da vida, pule a janela.
Todos querem o perfume das flores, mas poucos sujam as suas mãos para cultivá-las.
Uma pessoa inteligente aprende com os seus erros, uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros.
A vaidade é o caminho mais curto para o paraíso da satisfação, porém ela é, ao mesmo tempo, o solo onde a burrice melhor se desenvolve.
Os que desprezam os pequenos acontecimentos nunca farão grandes descobertas.
Pequenos momentos mudam grandes rotas.
Não tropeçamos nas grandes montanhas, mas nas pequenas pedras.
Os nossos maiores problemas não estão nos obstáculos do caminho, mas na escolha da direção errada.
Construí amigos, enfrentei derrotas, venci obstáculos, bati na porta da vida e disse-lhe: Não tenho medo de vivê-la.
Não é possível destruir o passado, para reconstruir o presente, mas é possível reconstruir o presente, para reescrever o passado.
Os problemas nunca vão desaparecer, mesmo na mais bela existência.
Problemas existem para serem resolvidos, e não para perturbar-nos.
Viver sem problemas é impossível.
O sofrimento nos constrói ou nos destrói.
Sábio é o ser humano que tem coragem de ir diante do espelho da sua alma para reconhecer seus erros e fracassos, e utilizá-los para plantar as mais belas sementes no terreno de sua inteligência.
As grandes ideias surgem da observação dos pequenos detalhes.

A vida é um grande espetáculo. Só não consegue homenageá-la quem nunca penetrou dentro de seu próprio ser, para perceber como é fantástica a construção da sua inteligência.
O destino é uma questão de escolha.
Quando somos abandonados pelo mundo, a solidão é superável; quando somos abandonados por nós mesmos, a solidão é quase incurável.
Educar é semear com sabedoria e colher com paciência.
Toda beleza é imperfeitamente bela.
Jamais deveria haver um padrão, pois toda beleza é exclusiva como um quadro de pintura, uma obra de arte.
A maior represália contra um inimigo é perdoá-lo.
Se o perdoamos, ele morre como inimigo e renasce a nossa paz.
O perdão nutre a tolerância e a sabedoria.
Não há céu sem tempestades, nem caminhos sem acidentes.
Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la intensamente.
Os sonhos regam a existência com o sentido.
Entendo que solidariedade é enxergar no próximo as lágrimas nunca choradas e as angústias nunca verbalizadas.
Lembre-se de que sonhos sem riscos produzem conquistas sem méritos.

246. **VIVENDO**
(Desconheço o autor)

Olhe para trás, veja os obstáculos que você superou. Veja o quanto você já aprendeu nesta vida e quanto você cresceu...
Olhe para frente, não fique parado, levante-se quando tropeçar e cair. Estabeleça metas, tenha planos e prossiga com firmeza.
Olhe para dentro, conheça seu coração e analise seus projetos, mantenha puros seus sentimentos, não deixe que o orgulho, a vaidade e a inveja dominem seus pensamentos e seu coração.
Olhe para o lado, socorra quem precisa de você. Ame o próximo e seja sensível para perceber as necessidades daqueles que o cercam.
Olhe para baixo, não pise em ninguém, perceba as pequenas coisas e aprenda a valorizá-las.
Olhe para cima. Há um Deus maior do que você que te ama muito e cuida para que você tenha tudo aquilo que necessitar.
Olhe para Deus. Perceba a profundidade, a riqueza e o poder da bondade divina.
Sinta esse Deus que olha por você em todos os dias de sua vida.
Seja feliz.

247. **CAMINHAR**
(Desconheço o autor)

Nós nos convencemos, que a vida ficará melhor, quando nós formos casados, tivermos um filho e, depois, mais um.
Então nos frustramos, porque nossos filhos não têm idade suficiente e achamos que as coisas mudarão quando eles ficarem mais velhos.
Então nos frustramos, porque eles viraram adolescentes e querem discutir conosco a respeito de tudo. Mas achamos que tudo ficará melhor, quando eles forem uns 10 anos mais velhos.
Nós nos dizemos, que a vida melhorará, quando nós trabalharmos juntos com nossos parceiros, quando tivermos um carro bonito, quando tirarmos férias, quando descansarmos.
A verdade é que não há nenhum momento melhor para ser feliz do que agora.
Se não for agora, então quando?
A sua vida muda o tempo inteiro. É melhor ter paciência com tudo e se decidir a ser feliz.
Durante muito tempo nós pensávamos que a vida começaria a seguir. A vida de verdade.
Pensávamos sempre, é preciso primeiro que uma outra coisa aconteça durante esse tempo: realizar alguma coisa, terminar um trabalho, esperar um momento, atingir um objetivo. E depois começaria a vida de verdade tão desejada. No final eu entendi que o « depois » já era a vida de verdade.
Desse ponto de vista eu entendi que não existe um caminho para ser feliz.
Ser feliz É o caminho.
Curta então o 'ser feliz'.
Pare de esperar até terminar a escola, até voltar para a escola, perder 5 quilos, ganhar peso, começar a trabalhar, casar-se, até a sexta à noite ou sábado de manhã, esperar um carro novo, ter pago a hipoteca, até a primavera, o verão, o outono ou o inverno, até que a sua música toque no rádio, até morrer e nascer novamente. Decida a ser feliz antes.
A felicidade é uma viagem e não um destino.
Não há melhor momento para ser feliz do que AGORA!
Viva e curta o momento.
Tente responder essas perguntas:
1 – Diga o nome das cinco pessoas mais ricas do mundo.
2 – Diga o nome das últimas 5 Miss-Universo.
3 – Diga o nome dos últimos 10 ganhadores do Prêmio Nobel.
4 – Diga o nome dos últimos 10 ganhadores do Oscar de melhor ator.
Você não conseguiu? É bem difícil, não é?
Não fique triste, ninguém consegue.
Os aplausos passam! As taças se enchem de poeira. Os ganhadores são logo esquecidos.
Agora responda as perguntas a seguir:
1 – Diga o nome de 3 professores que lhe deram aulas.

2 – Diga o nome de 3 amigos que te ajudaram quando você precisou.
3 – Diga o nome de uma ou duas pessoas que te deixam com a sensação de ser "especial".
4 – Diga o nome de 5 pessoas com quem você gosta de passar o tempo.
Mais fácil de responder? Foi mais simples, não é?
As pessoas que significam algo para você não são "as melhores", não são as mais ricas, não ganharam os maiores prêmios.
São os amigos que se preocupam com você, com os quais você se preocupa, são aqueles que continuam ao seu lado depois que tudo passa.
Reflita sobre isso por um momento.
A vida é tão curta! Deixe-me te dar uma dica.
Provavelmente você não está entre aqueles que "recebem a maior atenção" do mundo, você é um daqueles de quem eu me lembro e a quem eu mando essa mensagem.
Há algum tempo, nos jogos olímpicos de Seattle, 9 atletas, todos preparados física e mentalmente, estavam a postos na linha de partida para correr os 100 metros.
Foi dado o disparo e a corrida começou. Todos queriam ser o primeiro e ganhar.
Um dos atletas caiu no chão, teve um machucado leve e começou a chorar, porque a corrida tinha acabado para ele.
Os outros 8 ouviram-no chorar.
Eles diminuíram a velocidade e olharam para trás.
Eles pararam e voltaram. Todos os 8 atletas. Então os 9 atletas correram ombro a ombro juntos até a linha de chegada.
Todo o público do estádio levantou-se e aplaudiu. E parecia que os aplausos não iam mais acabar.
As pessoas que viram ou participaram disso lembram-se até hoje.
Por quê?
Porque bem dentro de nós, todos sabemos que o mais importante da vida não é ganhar para si mesmo.
O mais importante da vida é ajudar os outros a ganhar. Mesmo que isso signifique ir mais devagar e interromper a corrida.
Se você repassar esse e-mail, talvez tenhamos sucesso em mudar os nossos corações, talvez também o coração de outra pessoa...
O que você escolhe?

248. **QUANTAS VEZES**
(José Silva dos Santos)

Quantas vezes nós pensamos em desistir, deixar de lado o ideal e os sonhos!
Quantas vezes batemos em retirada, com o coração amargurado pela injustiça!

Quantas vezes sentimos o peso da responsabilidade, sem ter com quem dividir!
Quantas vezes sentimos solidão, mesmo cercado de pessoas!
Quantas vezes falamos sem sermos notados.
Quantas vezes lutamos por uma causa perdida!
Quantas vezes voltamos para casa com a sensação de derrota!
Quantas vezes aquela lágrima, teima em cair, justamente na hora em que precisamos parecer fortes!
Quantas vezes pedimos a Deus um pouco de força, um pouco de luz; E a resposta vem, seja lá como for, um sorriso, um olhar cúmplice, um cartãozinho, um bilhete, um gesto de amor!
E a gente insiste.
Insiste em prosseguir, em acreditar, em transformar, em dividir, em estar, em ser!
E Deus insiste em nos abençoar, em nos mostrar o caminho!
Aquele mais difícil, mais complicado, mais bonito.
E a gente insiste em seguir, por que tem uma missão.
SER FELIZ!

249. **VOAR**
(Frei Leonardo Boff)

Passamos uma vida presos
Qual pássaros em suas gaiolas!
Medo de amar!
Medo de olhar a vida de frente!
E naquele pequeno espaço,
Cantamos nossas dores e sonhos!
Muitas vezes se abrem as portas de nossas gaiolas, mas permanecemos ali acostumados, encolhidos nas nossas vontades e sonhos!
Não tenhamos dúvidas!
À primeira oportunidade devemos alçar o voo dos falcões!
Calmo, confiante, determinado.
Amar sem medo!
Brincar um pouco com a vida!
Não ter medo dos rochedos!
E sobre eles estender nossas asas corajosas de falcões!
E sair em busca de nossos sonhos! Como o Condor.
Tentar enxergar as pequeninas coisas à nossa volta e saber apreciá-las!
Dando um sentido novo à nossa vida!
Não sermos como pássaros de gaiolas, mas, Falcões e Condores do céu!
A cada dia existe uma renovação constante e nunca um dia será como o outro.

Não há dores eternas! Não há lágrimas eternas! Não há perdas eternas!
Há sorrisos esperando-nos dias de sol, o abraço dos amigos, dos filhos.
E tantos sonhos lindos!
Um amor nos espera para voar, voar, voar.
Porque a vida é um recomeçar diário de um voo!
E gaiolas não foram feitas para pássaros, tampouco para Falcões!

250. **A MAGIA ESTÁ EM VOCÊ**
(Paulo Araujo)

Por que algumas pessoas veem mágica em suas vidas e outros não?
A diferença, talvez, esteja nos pontos abaixo: Acredite na mágica que há dentro de você.
Toda pessoa é um ser mágico, sua concepção e nascimento foi uma grande magia da natureza.
Acredite, existe um grande poder dentro de você, um poder que é capaz de mudar suas atitudes, influenciar o meio em que você vive.
A escolha é sua!
Você pode decidir entre realmente fazer a diferença ou ser mais um no meio da multidão.
Mas, saiba que como todo bom mágico é preciso muito trabalho e perseverança para estar entre os melhores.
Acreditar nos seus dons, nos seus sonhos, no seu talento é a base para construir uma carreira de sucesso.
Experimente novas cores em sua vida.
Provoque e construa mudanças positivas.
Experimente uma nova vida colocando novos temperos em seu dia-a-dia.
Crie novos hábitos como a leitura, o trabalho voluntário, opinar e dar mais ideias no ambiente de trabalho.
Não mude tudo! Não seja radical! Comece com pequenas mudanças no comportamento.
Quer ser mais paciente, menos ansioso, pratique a meditação.
Quer ter mais pique no trabalho, pratique mais atividades físicas.
Comece trocando 02 ou 03 maus comportamentos por outros mais salutares.
Mude sua percepção sobre os fatos, procure ver o contexto, não tire conclusões precipitadas, somente decida ou comente algo quando estiver convicto que vale a pena fazê-los.
Crie momentos mágicos.
A plateia, digo, sua família, colegas de trabalho, clientes e comunidade, estão todos ávidos por um novo show.
Tenha o bom humor, o alto astral sempre como aliados.
Procure iluminar o lugar em que você vive.

Demonstre seu entusiasmo pela vida, paixão naquilo que faz, agradeça sempre ao Criador por tudo o que você tem e é.
Conheci um mestre que dizia que problema sério é problema de saúde, o resto você pode, deve e vai superar.
Tenha sempre essa certeza.
Não faça tempestade em copo d'água!
Não crie problemas imaginários!
Pare de procurar "pelo em ovo", pois assim você acaba encontrando.
A vida é curta demais para torná-la um grande peso, seja pró-ativo e foque a solução do problema.
Ensine seus momentos mágicos.
Agora que você conhece novos truques para encantar seus expectadores é hora de repassar seus conhecimentos e nova filosofia de vida.
Divulgue e treine as pessoas à sua volta.
Peça sempre um sorriso, faça questão de um "bom dia" diferente, estimule pensamentos positivos, aceite sugestões, mantenha a porta e o coração abertos e aumente a autoestima de toda e qualquer pessoa que conviva com você.
A velha e boa história "faça o bem, não importa a quem" vai se tornar um grande impulso para novos saltos em sua vida.
A decisão é sua.
A magia está dentro de você.
Tá na hora de procurar onde você tem deixado sua varinha de condão.

251. JANELAS DA VIDA
(Lady Foppa)

Abra a janela do teu coração e deixe a alma arejar!
Sabe aquele cheiro de mofo de sonhos que envelheceram e você nem se deu conta?
Deixe que o vento leve para longe.
Livre-se também do ranço amargo de toda mágoa e do rancor, faça uma boa limpeza na vidraça da janela do coração, garanto que você enxergará melhor a vida lá fora.
Deixe a luz inundar tudo, apagar as marcas das decepções, as tristezas das derrotas, o vício de sofrer por sofrer e acima de tudo, permita que o sol derreta o gelo da solidão.
Apaixone-se por um sorriso e sorria junto, ilumine as janelinhas dos olhos, atraia beija-flores, borboletas, vaga-lumes, ame a pessoa que o espelho reflete todas as manhãs.
Escancare a janela dos desejos e esbanje sonhos, ninguém sonha em vão, e também não é verdade que os sonhos fogem, as pessoas é que desistem, e eles morrem.

Alicerce seus desejos com bases sólidas e construa dia a dia degraus para você chegar até a sua meta, depois se aplauda, porque você conseguiu! Nisso reside o prazer...
Não permita que nenhuma sombra pesada amortalhe o sol, que nenhuma parede aprisione o vento e cale o som da vida. Jamais se transforme em órfão da luz.
Desenhe um horizonte além da tua janela, exagere nas cores e entremeie alegria entre folhas. Floresça todos os campos que tua vista alcança e depois, vá além, muito além.
Exponha na janela toda a alegria de viver, mostre ao mundo um rosto luminoso, uma face sem rugas de preocupações, prontinha para ser acariciada, admirada e beijada.
Amplie a essência da ternura, semeie à brisa um gesto doce ou um suspiro.
Seguramente alguma alma comovida escutará e devolverá o eco da tua voz...
Desvia teu olhar das coisas tristes e infelizes, transforme em oásis toda aridez que aparecer, jorre venturas e aventuras em abundância, através da tua janela.
Espalhe poeira dourada de sonhos além da janela, plante flores, colha encantamento.
Permita que a semente da felicidade se espalhe e contamine toda a terra.
Refaça tuas crenças, redima equívocos, culpas, regenere erros e falhas, distribua perdão.
Valorize o melhor de cada pessoa e principalmente o melhor que existe em você.
Abra a janela da vida e seja pleno em cada coisa ainda que pareça pequena.
Viva na forma adulta de ser criança, debruce na janela e não olhe a vida passar através dela.

252. O MUNDO MELHORA QUANDO VOCÊ MELHORA

(Desconheço o autor)

Uma coisa é certa:
Quando você está de bem com a vida, tudo ao seu redor lembra flores, tudo é mais perfumado, todos sorriem mais facilmente, os amigos aparecem de todos os lados, paixões brotam que nem feijão lançado ao chão, e a vida parece ser maravilhosa.
Você com certeza já ouviu frases como: 'dinheiro atrai dinheiro' ou 'quem tem sorte, ganha até dormindo'. Essas afirmações são corretíssimas, já testadas e aprovadas pela vida.
A vida é como aquela amiga poderosa, dona de muitos recursos e que faz tudo para agradar aos amigos, sabe aquela pessoa que todos querem ser amigo?

Pois é, a vida é igualzinha a essa pessoa, só com uma diferença: os poderes da vida são muito maiores, e ela faz qualquer coisa para agradar quem está de bem com ela.
Mas, como é estar de bem com a vida num mundo onde existem tantas traições, tragédias sem fim, violência até não querer mais e gente cuspindo ódio por todo lado?
O segredo esta em procurar as coisas que agradem ao seu espírito, fazer coisas que não violentam o seu entendimento, que não ferem o seu lado gente.
Se pensar em uma pessoa te lembra amargura e raiva, pra que pensar?
Se você insiste em uma relação que só traz dor e tristeza, pra que continuar?
Se você anda triste, chorando pelos cantos e nem sabe porque, por que não sorrir?
Se você anda desanimado, sem estímulo e nem sabe pra onde caminhar, por que parar?
Se você anda muito sozinho, cabisbaixo e infeliz, porque não mudar?
A vida espera com mil agrados aqueles que descobrirem que estar de bem com ela é um prazer, um grande barato que começa pelo simples fato de descobrir que a vida é bela sim, que é composta de mil dores sim, mas com um milhão de alegrias, cores, cheiros, sabores, pessoas.
Existem pelo menos mil maneiras de fazer diferente a mesma coisa que você faz todos os dias, assim como existem pelo menos um milhão de pessoas diferentes daquela que te magoou.
Abrace a vida com alegria, descubra o prazer das coisas simples, feche o jornal que traz só violência, leia um bom livro.
Cante, dance, sorria, sonhe, sinta a felicidade dentro de você!
E... Deixe a vida te levar!

253. **POR UM FUTURO MELHOR**

(Desconheço o autor)

Durante nossa vida aprendemos a valorizar coisas que não são fundamentais: materialismo, modismo, poder, status.
E coisas desse tipo são o que importam na nossa sociedade.
Por isso, queremos convocá-lo para uma revolução.
Vamos renovar a espécie humana! Vamos investir na alma!
Resgatar, não só a natureza, mas o natural.
Vamos vender mais paz. Não filtrar as emoções. Coalescer a inveja!
Contabilizar as boas relações. Reciclar as relações ruins!
Reatar as velhas amizades. Equipe o prazer. Trabalhe a perseverança.
Vença o cansaço! Faça a diferença, sem precisar de propaganda.
Resolva tudo sem alarde! Use o marketing da sinceridade.
Cobre o profissionalismo de todos, inclusive daqueles que você elegeu.

Vamos maximizar a energia. Preservar os recursos.
Tratar a água, pois ela é a nossa fonte de vida.
E como o ar, que também é meio de vida, vamos ser transparentes!
Renove o estoque de sorrisos. Canalize os bons pensamentos.
Use o marketing do amor! Abrace mais. Beije os seus amores.
Relembre o quanto os ama.
E, com a mesma força, diga não ao racismo, à intolerância, à discriminação.
Seja saudável, inclusive nas atitudes. Dê bons exemplos!
Diga a verdade, principalmente às crianças, para que elas cresçam sabendo acreditar.
Crie seus filhos como cidadãos do mundo.
Cultive DEUS e viva na razão da emoção, lutando pela felicidade plena, e por um futuro melhor.
E agradeça sempre a Deus por estar nesse mundo.

254. **SENTIDO DA VIDA**

(Desconheço o autor)

"Dizem que o que procuramos é um sentido para a vida. Penso que o que procuramos são experiências que nos façam sentir que estamos vivos."
(J. Campbell)

Para uns, a jornada é curta e agradável.
Para outros, a jornada é acidentada, e em alguns momentos, dá vontade de desistir.
Ao contrário do que você pensa, é nesses momentos que algo muito maior está acontecendo.
Estamos aqui para aprender, não para sofrer... Abandone o passado... Desbloqueie sua paralisia afetiva.
À medida que ganhamos experiências, um pouco mais nos é revelado. Abra-se!
Ninguém é igual a ninguém e ninguém é perfeito.
A vida vai dando coisas com que você consegue lidar, conforme você vai aprendendo a lidar com elas.
É assim que a vida funciona.
Avançamos no caminho espiritual através dos relacionamentos.
Deepak Chopra escreveu: Seja qual for o relacionamento que você atraiu para dentro de sua vida, numa determinada época, ele foi aquilo de que você precisava naquele momento.
Repare: Nada é por acaso.
Nós nos colocamos em uma espécie de "trilha", que sempre esteve aí, o tempo todo, à sua espera. Você elegeu seu destino.
A vida que você tem que viver é essa mesma.

'Você não consegue mudar o que não consegue encarar'. (James Baldwin).
Por isso, onde quer que você se encontre, é exatamente onde precisa estar, neste momento.
Quando você estiver pronto para fazer uma coisa nova, de maneira nova, você fará.
Há sempre alguém à espera da pessoa na qual você está se transformando.
Talvez, você ainda não esteja pronto para reconhecê-la.
A cada momento, cada um de nós está passando pelo processo de Ser e de se tornar. Como as pessoas, os nossos relacionamentos também mudam.
E ainda há muito a aprender sobre AMOR.
Ainda há muito a ser realizado. Apesar de muitos problemas, há Esperança, Fé, Alegria, há o AMOR.
Deus sabe de tudo que nos é necessário para evoluir, antes mesmo de nós!
"Obrigado, Deus, por me amar o suficiente e permitir que me aconteça somente aquilo com que eu consigo lidar, quando acontece. Obrigado por Quem eu me tornarei através de tudo que me acontece."

255. 13 CONSELHOS PARA A VIDA

(Desconheço o autor)

1 - Eu não te amo pelo que tu és, mas pelo que eu sou quando eu estou contigo.
2 - Ninguém merece as tuas lágrimas, e se alguém as merecer não te fará certamente chorar.
3 - Se alguém não te amar como tu desejas, isso não quer dizer que essa pessoa não te ame com todo o seu coração.
4 - O verdadeiro amigo é aquele que segura a tua mão e toca o teu coração.
5 - A pior maneira de sentires a falta de alguém, é sentares-te a seu lado e saberes que ele nunca estará do teu lado.
6 - Nunca deixes de sorrir, mesmo que estejas triste, porque tu não sabes quem poderá apaixonar-se pelo teu sorriso.
7 - Talvez, para a generalidade das pessoas, tu não sejas senão mais um, mas para certas pessoas tu és todo o mundo.
8 - Não percas tempo com quem não está disponível para passar algum tempo contigo.
9 - Talvez Deus queira que tu conheças muitas pessoas más antes de conheceres a pessoa boa, a fim de que tu possas ficar grato quando, enfim, a tiveres encontrado.
10 - Não chores porque alguma coisa terminou, mas sorri porque ela aconteceu.
11 - Haverá sempre alguém que te critica. Mas continua a manter-te confiante, prestando atenção àqueles em quem tu duplamente confias.

12 - Torna-te uma pessoa melhor e assegura-te de que sabes bem quem és tu próprio, antes de conheceres alguém e de esperares que ele veja quem tu és.
13 - Não corras demasiado; as melhores coisas chegam quando menos se espera.

256. **APAIXONE-SE**
(Desconheço o autor)

Apaixone-se mais pela viagem do que pela chegada ao destino, a primeira opção é mais garantida.
Apaixone-se pelas suas memórias. Todas são deliciosas e ninguém pode tirá-las de ti, além de serem excelentes fontes de inspiração nos momentos de dor.
Apaixone-se pelas pessoas que estão ao seu lado, pois, na caminhada do dia-a-dia, a pessoa certa é aquela que está definitivamente ao seu lado.
Apaixone-se pelo sol. Ele é fiel, gratuito, absolutamente disponível e te inunda de prazer.
Apaixone-se por alguém. Não espere alguém apaixonar-se por você só por garantia e segurança.
Apaixone-se pelo seu projeto de vida.
Acredite!
A vida é única e só a ti pertence.
Apaixone-se pela dança da vida que está sempre em movimento dentro da gente, mas que por defesa teimamos por aprisioná-la.
Apaixone-se mais pelo significado das coisas que você conquistar do que pelo seu valor material.
Apaixone-se por suas ideias, mesmo que venha julgar que elas para nada servem.
Apaixone-se por seus pontos fortes, mesmo que os pontos fracos insistam em ficar em alto relevo no seu cérebro.
Apaixone-se pela ideia de ser verdadeiramente feliz; a felicidade encontra-se de sobra nas prateleiras de seus recursos interiores.
Apaixone-se pela música... que você pode ser para alguém.
Apaixone-se pelo fato de ser humano!
Apaixone-se definitivamente por você!
Apaixone-se por alguém. O amor e a paixão nos fortalecem,eleva a nossa autoestima, nossa vontade de viver e a de ser muito mais feliz.
Apaixone-se por Jesus. Ele é a Fonte da Vida que dá energia, a Água Viva que refresca e anima, o Pão da Vida que alimenta, a Rosa de Saron que perfuma, o Lírio do Campo que embeleza, a Luz que ilumina, o Caminho que leva a felicidade, o Amigo que ouve e conforta.
Ele simplesmente é!

Que os teus pensamentos, os teus amores, o teu viver, e a tua passagem pela vida sejam sempre abençoados por aquele amor que ama sem nome.
Aquele amor que não se explica, só se sente.

257. CICLOS
(Içami Tiba)

Sempre é preciso saber quando uma etapa chega ao final.
Se insistirmos em permanecer nela mais do que o tempo necessário, perdemos a alegria e o sentido das outras etapas que precisamos viver.
Encerrando ciclos. Fechando portas. Terminando capítulos.
Não importa o nome que damos, o que importa é deixar no passado os momentos da vida que já se acabaram.
Foi despedido? Terminou uma relação? Deixou a casa dos pais? Partiu para viver em outro país? A amizade tão longamente cultivada desapareceu sem explicações?
Você pode passar muito tempo se perguntando por que isso aconteceu.
Pode dizer para si mesmo que não dará mais um passo enquanto não entender as razões que levaram certas coisas, que eram tão importantes e sólidas em sua vida, serem subitamente transformadas em pó.
Mas tal atitude será um desgaste imenso para todos: seus pais, seu marido ou sua esposa, seus amigos, seus filhos, sua irmã, todos estarão encerrando capítulos, virando a folha, seguindo adiante, e todos sofrerão ao ver que você está parado.
Ninguém pode estar ao mesmo tempo no presente e no passado, nem mesmo quando tentamos entender as coisas que acontecem conosco.
O que passou não voltará!
Não podemos ser eternamente meninos, adolescentes tardios, filhos que se sentem culpados ou rancorosos com os pais, amantes que revivem noite e dia uma ligação com quem já foi embora e não tem a menor intenção de voltar.
As coisas passam, e o melhor que fazemos é deixar que elas realmente possam ir embora.
Por isso é tão importante (por mais doloroso que seja!) destruir recordações, mudar de casa, dar muitas coisas para orfanatos, vender ou doar livros que tem.
Tudo neste mundo visível é uma manifestação do mundo invisível, do que está acontecendo em nosso coração e o desfazer-se de certas lembranças. Significa também abrir espaço para que outras tomem o seu lugar.
Deixar ir embora. Soltar. Desprender-se.
Ninguém está jogando nesta vida com cartas marcadas, portanto às vezes ganhamos, e às vezes perdemos.
Não espere que devolvam algo!

Não espere que reconheçam o seu esforço, que descubram seu gênio, que entendam seu amor.
Pare de ligar sua televisão emocional e assistir sempre ao mesmo programa, que mostra como você sofreu com determinada perda!
Isso o estará apenas envenenando, e nada mais.
Não há nada mais perigoso que rompimentos amorosos que não são aceitos, promessas de emprego que não têm data marcada para começar, decisões que sempre são adiadas em nome do momento ideal.
Antes de começar um capítulo novo, é preciso terminar o antigo: diga a si mesmo que o que passou, jamais voltará.
Lembre-se de que houve uma época em que podia viver sem aquilo, sem aquela pessoa.
Nada é insubstituível, um hábito não é uma necessidade.
Pode parecer óbvio, pode mesmo ser difícil, mas é muito importante.
Não por causa do orgulho, por incapacidade, ou por soberba, mas porque simplesmente aquilo já não se encaixa mais na sua vida.
Feche a porta. Mude o disco. Limpe a casa. Sacuda a poeira.
Deixe de ser quem você era, e se transforme em quem você é.

258. O PODER DO MAGNETISMO
(Carlos Cardoso Aveline)

O cosmo coloca à nossa disposição uma fonte de energia inesgotável, mas nem sempre sabemos captá-la.
O caminho magnético correto consiste em desejar coisas coerentes e adequadas, aceitando com humildade as dificuldades e os desafios.
Conforme nossa atitude diante da vida, nosso poder magnético aumentará ou se reduzirá.
Quando respiramos ar puro e mantemos contato com a luz do Sol, aumentamos nosso magnetismo vital.
A respiração curta e apressada é antimagnética, mas a respiração profunda aumenta a força pessoal.
Exercícios diários de respiração, feitos ao ar livre, recarregam o organismo com prana, a força vital do cosmo.
Caminhar pela natureza sem preocupações expande a vitalidade.
Os exercícios físicos moderados oxigenam o corpo todo e são magnetizantes.
As pessoas que naturalmente tem o poder do magnetismo alimentam-se corretamente, nunca comem em excesso, trabalham com gosto e dedicação e agem com calma.
O magnetismo emocional aumenta quando as pessoas mantêm sentimentos elevados, evitam discórdia e praticam o desapego.
A boa vontade com todos é uma prática eficaz.

Se alguém manifesta inveja e procura desprezar o seu trabalho, a pessoa magnética deixa clara a sua independência em relação a esses jogos mentais, mas não produz rancor dentro de si.
Quando conhecemos nosso valor, sabemos inspirar respeito sem necessidade de agredir e reconhecemos o que há de bom nos outros.
Viva e deixe viver eis um lema que faz bem à saúde magnética de todo ser humano.
No plano mental, as pessoas que tem o poder do magnetismo concentram-se serena e profundamente no que é importante para que alcancem suas metas.
Elas têm a capacidade de olhar para cada aspecto da vida de diferentes pontos de vista.
É saudável escolher temas filosóficos como objeto de estudo e leitura.
Naturalmente, uma pessoa magnética evita discussões mesquinhas porque sabe que ideias e opiniões fixas são fontes de perda energética.
Sua mente está naturalmente colocada a serviço do bem através de ações construtivas.
A pessoa que tem o poder do magnetismo tem um pensamento ágil, capaz de revisar constantemente suas premissas, seu raciocínio, suas ideias.

259. **COMO FAZER ACONTECER**

(Desconheço o autor)

Siga estas orientações muito seguras para conseguir sucesso nas empreitadas da vida.
Visualize, com detalhes, como se tudo já estivesse realizado!
Imagine com pormenores o estado desejado.
Essa imagem cristalina é algo que irá naturalmente orientá-lo quanto ao que deve ser feito, como começar, etc.
Dê rapidamente o primeiro passo.
Confie nos lampejos que você tem.
Se você sente confiança interior, haja sem hesitação e dê o primeiro passo.
A natureza fará a sequencia acontecer.
Faça tudo de corpo e alma.
Não seja morno, fazendo por fazer.
Até o impossível se torna possível quando nos envolvemos integralmente.
Faça tudo com boa vontade e prazer!
A probabilidade de dar certo aumenta tremendamente quando fazemos tudo com a mente alegre.
Seja otimista. Não se deixe influenciar pelos cínicos e pelos pessimistas.
Ajude a construir o ideal, a cada dia dando o passo do dia.
Concentre-se em seus pontos fortes ao invés de se deixar bloquear por eventuais pontos fracos.
Ancore-se no que você tem de melhor. Concentre energia.

Evite desperdiçá-la fazendo as coisas pela metade, ou começando muitos projetos sem nada concluir.
Seja natural! Não se deixe derrotar pelo excesso de esforço.
Faça o que tem que ser feito e mantenha a tranquilidade interior.
Dê espaço e tempo para a natureza também fazer a sua parte.
Seja transparente! Nem sequer pense desonestamente, pois isso drena sua energia.
Já imaginou quanto de energia gastamos para proteger a mentira contada ontem?
Ser transparente faz multiplicar energia.
Seja generoso! A generosidade move montanhas.
As coisas fluem melhor à sua volta porque a generosidade faz agir.
Picuinhas, ao contrário, imobilizam as pessoas.
Aja sempre com justiça, isto é, evite a postura de tirar vantagem de tudo.
Aja pensando em benefícios para todos.
As coisas passam a acontecer com mais fluidez.
Confie 100% em sua força interior!
Fazer acontecer exige fé, principalmente em si mesmo.
É essa convicção que o deixa solto para fazer o que é necessário.
Busque excelência, sempre!
Um fazer acontecer efetivo deve estar ancorado na busca do melhor, do perfeito, do ideal.
O tempo que levaremos para chegar à perfeição é outra coisa.
O alvo, porém, deve sempre ser a perfeição.
A acomodação pode tornar-se um vício perigoso em nossa vida.
Utilizamos a palavra vício, pois se permitirmos, ela vai nos dominando, nos dominando, até fazer parte de nosso estado natural de ser.
O que começa hoje com uma pequena preguiça, com um pequeno desânimo, pode ganhar proporções maiores e nos lançar a processos de depressão e tristeza.
Assim, permaneçamos atentos a qualquer indício destes sentimentos que não são nada bem-vindos, e logo os espantemos para longe de nós.

260. **DEPRESSÃO**

(Desconheço o autor)

Eu era uma mesa novinha. Bonita. Feita pelas mãos do melhor carpinteiro do mundo.
Fui entalhada com amor, com matéria prima de qualidade. Nasci forte. Meus detalhes foram esculpidos com sentimento, com o carinho das mãos do meu pai. Não há outra mesa como eu em toda Terra.
Participei de bons momentos. Ajudei muito. Estive presente nos tempos de alegria e nos tempos de dificuldade. Sempre firme, segurando tudo e a

todos. Jamais rejeitei uma carga, mesmo que estivesse acima da minha capacidade.
Quanto significado tive na vida dos que me rodeiam! Participei do progresso, da luta. Recebi lágrimas e risos. Sempre me doei e sei que se não estivesse ali, faria muita falta. Mas, como sempre estava, quase nunca era notada.
E assim transcorreu minha vida. Como a vida da maioria das mesas: sempre muito participante, cooperando, mas sem reclamar muitos cuidados. Afinal a função da mesa é servir.
Mas o tempo passou, e com ele, e a falta de cuidado, fui me desgastando. Minhas quinas um pouco rachadas tornaram-se ásperas. Às vezes, acabava ferindo alguém, mas não era de propósito. Talvez, se tivessem me restaurado no início, eu voltasse a ser bela e útil como antes. Mas a vida é tão corrida e não há tempo a perder com restaurações.
Mesmo apesar do desgaste, do mau uso e da falta de cuidado, prossegui em minha missão, doando o melhor de mim.
As pessoas ao redor acostumaram-se com minhas arestas e, para evitar um ferimento, desviavam-se de mim.
Quando necessitavam, chegavam com cautela para que não houvesse atrito entre nós.
Apesar do meu esforço em resistir, pude perceber que algo me roia por dentro. Já não tinha a mesma força de antes. Sentia minhas pernas fraquejarem ao menor peso. Meu tampão antes tão belo e forte, agora cheio de manchas e rabiscos, parecia afundar em si mesmo.
Senti medo, pois não sabia o que estava acontecendo, mas ainda queria servir e estar presente.
Um dia, quase sem perceber, desmoronei. Todos dão uma desmoronada, um dia.
O peso era pequeno, mas para mim parecia uma tonelada! Quebrei o que estava sobre mim e também algumas coisas à minha volta. Feri os que eu mais amava, pois estavam mais próximos na hora da queda. Todos me olharam com espanto, alguns com indignação, outros com raiva. Ninguém esperava aquilo. Nem eu. Mas, já havia sido devorada, em meu interior, por bichinhos rápidos e silenciosos chamados "cupins".
Os cupins costumam deixar uma sujeirazinha, mas a pressa, às vezes, nos impede de parar e socorrer a mesa antes que ela desabe. Afinal ela ainda está servindo para a sua finalidade...
Sabe, moça, esse cupim se chama DEPRESSÃO.
A mesa sou eu. A mesa é você. É sua mãe que lhe importuna. É seu avô que reclama demais. É seu filho rebelde. É seu namorado ciumento e estressado. É o desemprego. O marido ausente e pessimista. É a esposa impaciente.
Relendo a história da mesa, você poderá considerar sua própria vida, e a vida daqueles que a cercam. Estamos caminhando para o mesmo fim?

Eu lhe digo. Mesmo que sua mesa tenha caído, mesmo que ela tenha quebrado muitas coisas e pareça imprestável; mesmo que vá dar muito trabalho consertá-la, CONSERTE-A!
Não descarte seus pais, seus filhos, seu cônjuge, seus amigos. Não descarte a si mesma! É possível a restauração!
A pessoa deprimida é aquela que doou tudo de si, que esvaziou-se por completo para alcançar algo que ela considerava um bem.
A pessoa deprimida precisa de companhia. Alguém que ajude a encontrar o melhor material para preencher os vazios que a depressão causou. Que ajude a aparar as arestas. Alguém que a queira nova outra vez.
Se, para todo bem, há uma participação Divina, Deus neste momento está providenciando o necessário para que você encontre forças e alternativas para ajudar.
Se você está em depressão, erga os olhos. A ajuda vem do alto. Mas também vem dos lados: de um abraço, uma conversa, uma carta, um e-mail.
Lembre-se de que, para Deus, tudo é possível. É POSSÍVEL SER UMA MESA NOVA!
A depressão é uma travessia. Um estado de espírito. Um momento. Ela pode durar muito ou pouco. Mas, em qualquer das hipóteses, fica mais fácil na companhia de Deus, da família e dos amigos verdadeiros. Confie!

261. MÃES MORREMQUANDO QUEREM

(Desconheço o autor)
"Em geral, as mães, mais que amar os filhos, amam-se nos filhos". (Friedrich Nietzsche).

Eu tinha 7 anos quando matei minha mãe pela primeira vez.
Eu não a queria junto a mim quando chegasse à escola em meu 1º dia de aula.
Eu me achava forte o suficiente para enfrentar os desafios que a nova vida iria me trazer.
Poucas semanas depois descobri aliviado que ela ainda estava lá, pronta para me defender não somente daqueles garotos brutamontes que me ameaçavam, como das dificuldades intransponíveis da tabuada.
Quando fiz 14 anos eu a matei novamente.
Não a queria me impondo regras ou limites, nem que me impedisse de viver a plenitude dos voos juvenis.
Mas, logo no primeiro porre eu, felizmente, a redescobri viva. Foi quando ela não só me curou da ressaca, como impediu que eu levasse uma vergonhosa surra de meu pai.
Aos 18 anos achei que mataria minha mãe definitivamente, sem chances para ressurreição.

Entrara na faculdade, iria morar em república, faria política estudantil, atividades em que a presença materna não cabia em nenhuma hipótese.
Ledo engano: quando me descobri confuso sobre qual rumo seguir voltei à casa materna, único espaço possível de guarida e compreensão.
Aos 23 anos me dei conta de que a morte materna era possível, apenas requeria lentidão.
Foi quando me casei, finquei bandeira de independência e segui viagem.
Mas bastou nascer a primeira filha para descobrir que o bicho mãe se transformara num espécime ainda mais vigoroso chamado avó.
Para quem ainda não viveu a experiência, avó é mãe em dose dupla.
Apesar de tudo continuei acreditando na tese da morte lenta e demorada, e aos poucos fui me sentindo mais distante e autônomo, mesmo que a intervalos regulares ela reaparecesse em minha vida desempenhando papéis importantes e únicos, papéis que somente ela poderia protagonizar.
Mas o final dessa história, ao contrário do que eu sempre imaginei, foi ela quem definiu: quando menos esperava, ela decidiu morrer.
Assim, sem mais, nem menos, sem pedir licença ou permissão, sem data marcada ou ocasião para despedida.
Ela simplesmente se foi, deixando a lição que mães são para sempre.
Ao contrário do que sempre imaginei, são elas que decidem o quanto esta eternidade pode durar em vida, e o quanto fica relegado para o etéreo terreno da saudade.
Não sei se a vida é curta ou longa demais pra nós. Mas, sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas.
Mas, sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas.
Muitas vezes basta ser:
Colo que acolhe, braço que envolve, palavra que conforta, silêncio que respeita, alegria que contagia, lágrima que corre, olhar que acaricia, desejo que sacia, amor que promove. (Cora Coralina).
E isso não é coisa de outro mundo. É o que dá sentido à vida.
Em 1907, Ana Jarvis, da Filadélfia, iniciou uma campanha para estabelecer o Dia nacional das Mães.
Ela sugeriu celebrar a data no segundo aniversário da morte de sua mãe, um segundo domingo do mês de maio.
Ana Jarvis e seus apoiadores firmaram-se no propósito de estabelecer o Dia nacional das Mães.
Sua campanha prosperou e, em 1911, o Dia das Mães foi celebrado em quase todos os estados.
Finalmente, em 1914 o presidente Wilson decretou oficialmente o Dia das Mães como um feriado nacional, fixado no segundo domingo de maio de cada ano.

262. A SABEDORIA DO CHOCOLATE QUENTE
(Desconheço o autor)

Um grupo de jovens formados e bem estabelecidos em suas carreiras estava conversando sobre suas vidas em uma reunião de ex-colegas. Então decidiram que visitariam um velho professor do tempo de faculdade, agora aposentado, e que fora sempre uma inspiração para eles.
Durante a visita, o bate-papo se transformou em reclamação sobre o estresse em seus trabalhos, vidas e relacionamentos.
Ao oferecer chocolate quente a seus visitantes, o professor foi na cozinha e retornou com uma jarra cheia da bebida e com uma variedade grande de canecos. Alguns deles eram de porcelana, outros de vidro, outros de cristal... uns simples, outros bem caros e bonitos, e outros bem feios. Então ele convidou cada um a se servir da bebida.
Quando todos eles já estavam com o chocolate quente em mãos, o professor compartilhou seu pensamento.
- Percebam que todos os canecos caros e bonitos foram os escolhidos, e que os simples e baratos foram deixados na mesa. Embora vocês achem normal desejarem somente os melhores para si, é aí que está a fonte de seus problemas e estresse. O caneco no qual você está bebendo, não acrescenta nada à qualidade da bebida. Na maioria das vezes, ele é apenas mais caro. Às vezes, ele até esconde o que estamos bebendo. O que cada um de vocês queria, na verdade, era chocolate quente. Vocês não queriam o caneco, mas vocês, conscientemente, escolheram os melhores. Logo vocês começaram a olhar uns para os canecos dos outros. Agora amigos, por favor, considerem o seguinte: A vida é o chocolate quente. Seu emprego, seu dinheiro, e sua posição na sociedade são os canecos. Eles são apenas ferramentas que fazem parte da vida. Os canecos que vocês têm em mãos, não definem nem mudam a qualidade de vida que vocês vivem. Às vezes, ao concentrarmos somente no caneco, deixamos de saborear o chocolate quente que Deus tem nos ofertado. Lembrem-se sempre disto. Deus provê o chocolate. Ele não escolhe o caneco.
As pessoas mais felizes não são as que têm o melhor de tudo.
Mas, simplesmente, as que fazem o melhor de tudo que têm!
Viva simplesmente. Ame generosamente. Cuide-se imensamente. Fale bondosamente. Deixe o resto com Deus.
E lembre-se: Os mais ricos não são os que têm mais, mas os que precisam de menos.
Aproveite seu chocolate quente!

263. O QUE A ESCOLA NÃO ENSINA
(Conselhos de Bill Gates)

Aqui estão alguns conselhos que Bill Gates recentemente ditou em uma conferência em uma escola secundária sobre 11 coisas que estudantes não aprenderiam na escola.
Ele fala sobre como a política educacional de vida fácil para as crianças tem criado uma geração sem conceito da realidade, e como esta política tem levado as pessoas a falharem em suas vidas posteriores à escola.
Muito conciso, todos esperavam que ele fosse fazer um discurso de uma hora ou mais. Ele falou por menos de 5 minutos, foi aplaudido por mais de 10 minutos sem parar, agradeceu e foi embora em seu helicóptero a jato.
Regra 1 - A vida não é fácil acostume-se com isso.
Regra 2 - O mundo não está preocupado com a sua autoestima. O mundo espera que você faça alguma coisa útil por ele ANTES de sentir-se bem com você mesmo.
Regra 3 - Você não ganhará R$ 20.000 por mês assim que sair da escola. Você não será vice-presidente de uma empresa com carro e telefone à disposição, antes que você tenha conseguido comprar seu próprio carro e telefone.
Regra 4 - Se você acha seu professor rude, espere até ter um Chefe. Ele não terá pena de você.
Regra 5 - Vender jornal velho ou trabalhar durante as férias não está abaixo da sua posição social. Seus avós têm uma palavra diferente para isso: eles chamam de oportunidade.
Regra 6 - Se você fracassar, não é culpa de seus pais. Então não lamente seus erros, aprenda com eles.
Regra 7 - Antes de você nascer, seus pais não eram tão críticos como agora. Eles só ficaram assim por pagar as suas contas, lavar suas roupas e ouvir você dizer que eles são ridículos. Então antes de salvar o planeta para a próxima geração querendo consertar os erros da geração dos seus pais, tente limpar seu próprio quarto.
Regra 8 - Sua escola pode ter eliminado a distinção entre vencedores e perdedores, mas a vida não é assim. Em algumas escolas você não repete mais de ano e tem quantas chances precisar até acertar. Isto não se parece com absolutamente NADA na vida real. Se pisar na bola, está despedido, RUA! Faça certo da primeira vez.
Regra 9 - A vida não é dividida em semestres. Você não terá sempre os verões livres e é pouco provável que outros empregados o ajudem a cumprir suas tarefas no fim de cada período.
Regra 10 - Televisão NÃO é vida real. Na vida real, as pessoas têm que deixar o barzinho ou a boate e ir trabalhar.
Regra 11 - Seja legal com os CDFs (aqueles estudantes que os demais julgam que são uns babacas). Existe uma grande probabilidade de você vir a trabalhar PARA um deles.

Bill Gates é dono da maior fortuna pessoal do mundo, e da Microsoft, a única empresa que enfrentou e venceu a Big Blue (IBM) desde a sua fundação em meados de 1900. A empresa que construiu o primeiro Cérebro Eletrônico (computador) do mundo.
E se tiver a Graça e bênção de ainda tê-los por perto e coragem para tanto, mostre a seus pais e aos filhos quem tiver!

264. **PENSAMENTOS**
(OSHO)

Simplesmente olhe para a existência e sua abundância.
Qual a necessidade de tantas flores no mundo? Apenas rosas bastariam...
Mas a existência é farta – milhões e milhões de flores, milhões e milhões de pássaros, milhões de animais – tudo em abundância.
A natureza não é ascética, ela está dançando em toda a parte – no oceano, nas árvores. Está cantando em toda parte – no vento passando através dos pinheiros, nos pássaros.
Qual a necessidade de milhões de sistemas solares, qual a necessidade de cada sistema solar ter milhões de estrelas?
Parece que não há necessidade, exceto que a abundância é a própria natureza da existência, que a riqueza é a sua própria essência... que a existência não acredita em pobreza.
Só o ser humano acredita em pobreza e por isso sofre.
Vive na inconsciência, completamente ignorante a respeito de sua origem divina, nasceu para viver na mesma abundância das flores, das plantas e dos pássaros. É filho do Infinito, mas se comporta como mendigo, encoberto pela própria escuridão.
Você é aceito pelo sol, você é aceito pela lua, você é aceito pelas árvores, você é aceito pelo oceano, você é aceito pela terra. O que mais você quer?
Você não existe separado da natureza, somos um só uma única energia! Você é aceito por todo esse universo. Deleite-se nele!
Assim como tudo na natureza, você é um ser absolutamente sagrado!
Você nasceu para as grandes alturas. Voe sem medo, porque você é o INFINITO!

265. **PAIS MAUS**
(Dr. Carlos Hecktheuer)

O texto abaixo foi entregue pelo professor de Ética e Cidadania da escola Objetivo/Americana, Sr. Roberto Candelori, a todos os alunos da sala de aula, para que entregassem a seus pais.
A única condição solicitada pelo mesmo foi de que cada aluno ficasse ao lado dos pais até que terminassem a leitura.

O texto, a seguir transcrito, foi publicado recentemente por ocasião da morte estúpida de Tarcila Gusmão e Maria Eduarda Dourado, ambas de 16 anos, em Maracaípe – Porto de Galinhas. Depois de 13 dias desaparecidas, as mães revelaram desconhecer os proprietários da casa onde as filhas tinham ido curtir o fim de semana. A tragédia abalou a opinião pública e o crime permanece sem resposta.

Um dia quando os meus filhos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e mães, eu hei de dizer-lhes:

Eu amei-vos o suficiente para ter perguntado aonde vão, com quem vão e a que horas regressarão.

Eu amei-vos o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer com que vocês soubessem que aquele novo amigo não era boa companhia.

Eu amei-vos o suficiente para vos fazer pagar os rebuçados que tiraram do supermercado ou revistas do jornaleiro, e vos fazer dizer ao dono: "Nós tiramos isto ontem e queríamos pagar".

Eu amei-vos o suficiente para ter ficado em pé, junto de vocês, duas horas, enquanto limpavam o vosso quarto, tarefa que eu teria feito em 15 minutos.

Eu amei-vos o suficiente para vos deixar ver além do amor que eu sentia por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.

Eu amei-vos o suficiente para vos deixar assumir a responsabilidade das vossas ações, mesmo quando as penalidades eram tão duras que me partiam o coração.

Mais do que tudo, eu amei-vos o suficiente para vos dizer NÃO, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso (e em alguns momentos até odiaram).

Estas eram as mais difíceis batalhas de todas. Estou contente, venci porque, no final, vocês venceram também! E qualquer dia, quando os meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e mães; quando eles lhes perguntarem se os seus pais eram maus, os meus filhos vão lhes dizer:

Sim, os nossos pais eram maus. Eram os piores do mundo. As outras crianças comiam doces no café e nós só tínhamos que comer cereais, ovos, torradas. As outras crianças bebiam refrigerantes e comiam batatas fritas e sorvetes ao almoço e nós tínhamos que comer arroz, feijão, carne, legumes e frutas. Nossos pais tinham que saber quem eram os nossos amigos e o que nós fazíamos com eles. Insistiam que lhes disséssemos com quem íamos sair, mesmo que demorássemos apenas uma hora ou menos. Nossos pais insistiam sempre conosco para que lhes disséssemos sempre a verdade e apenas a verdade. E quando éramos adolescentes, eles conseguiam até ler os nossos pensamentos. A nossa vida era mesmo chata! Nossos pais não deixavam os nossos amigos tocarem a buzina para que saíssemos; tinham que subir, bater à porta, para que os nossos pais os conhecessem. Enquanto todos podiam voltar tarde da noite com 12 anos, tivemos que esperar pelo

menos 16 para chegar um pouco mais tarde, e aqueles chatos levantavam para saber se a festa foi boa (só para verem como estávamos ao voltar). Por causa dos nossos pais, nós perdemos imensas experiências na adolescência. Nenhum de nós esteve envolvido com drogas, em roubo, em atos de vandalismo, em violação de propriedade, nem fomos presos por nenhum crime. FOI TUDO POR CAUSA DOS NOSSOS PAIS! Agora que já somos adultos, honestos e educados, estamos a fazer o melhor para sermos PAIS MAUS, como eles foram. EU ACHO QUE ESTE É UM DOS MALES DO MUNDO DE HOJE: NÃO HÁ PAIS MAUS SUFICIENTES!

266. **PARA SER FELIZ, SIGA ESTES CONSELHOS**
(Desconheço o autor)

Encare a vida de frente; olhos, nos olhos!
Aprecie a natureza, até a mais inóspita!
Aprenda a cuidar de si!
Veja algo de belo até numa tempestade.
Veja como são belas as coisas frágeis.
Valorize o espetáculo dos contrastes naturais.
Não julgue nada nem ninguém pela aparência.
Descubra algo de belo, até nas coisas tristes.
Brinque sempre que lhe apeteça.
Deixe os seus pensamentos viajarem nos sonhos.
Mesmo só, sinta-se sempre acompanhado.
Tente ter pensamentos coloridos.
Aceite que há sempre algo acima de si.
Sempre que possível ofereça flores.
Acarinhe até aqueles que nada esperam de si.
Uma pequena gota pode ser o início dum rio.
Se não houvesse rios não haveria mar!
Sem flores não há jardins.
Tudo na vida começa por ser pequenino.
Veja em cada pôr de sol, a promessa dum amanhã.
Aceite conselhos; troque impressões; converse.
Saiba adaptar-se às circunstâncias.
Não fale alto.
No final de cada dia, memorize tudo o que fez e aceite, que nem tudo foi feito como devia.
Dobre a coluna sempre que necessário, não vai morrer por causa disso.
Depois sorria das coisas mais insignificantes e, se lhe apetecer grite bem alto: EU SOU FELIZ!
SIM! Sinta-se feliz, mesmo que tenha uma vida a preto e branco!

267. **PARTE DE NÓS**
(Desconheço o autor)

Espero que você possa aceitar as coisas como elas são, sem pensar que tudo conspira contra você porque parte de nós é entendimento, mas a outra parte, é aprendizado.
Que você possa ter forças para vencer todos os seus medos. Que no final possa alcançar todos os seus objetivos. Porque parte de nós é cansaço, mas a outra parte é vontade...
Que tudo aquilo que você vê e escuta possa lhe trazer conhecimento. Que essa escola possa ser longa e feliz. Porque parte de nós é o que vivemos, mas a outra parte é o que esperamos.
Que a manhã possa lhe oferecer todo dia a divina luz. Que você possa fazê-la seu único e verdadeiro caminho. Porque parte de nós é dúvida, mas a outra parte é crença.
Que você possa aprender a perder sem se sentir derrotado. Que isso possa fazer você cada vez mais guerreiro. Porque parte de nós é o que temos, mas a outra parte é sonho, mas, se do seu tamanho, lutando você o realizará.
Que durante a sua vida você possa construir sentimentos verdadeiros. Que você possa aceitar que só quem soube da sombra, pode saber da luz. Porque parte de nós é angústia, mas a outra parte é conforto.
Que você nunca deixe de acreditar. Que nunca perca sua fé. Porque parte de Deus é amo e a outra parte também!

268. **POR QUE AS PESSOAS GRITAM?**
(Mahatma Ghandi)

Um dia, um pensador indiano fez a seguinte pergunta aos seus discípulos:
Por que as pessoas gritam quando estão aborrecidas?
Gritamos porque perdemos a calma. Disse um deles.
Mas, por que gritar quando a outra pessoa está ao seu lado? Questionou novamente o pensador
Bem, gritamos porque desejamos que a outra pessoa nos ouça. Retrucou outro discípulo.
E o Mestre volta a perguntar: Então, não é possível falar em voz baixa?
Várias outras respostas surgiram, mas nenhuma convenceu o pensador.
Então ele esclareceu: Vocês sabem por que se grita com uma pessoa quando se está aborrecido?
O fato é que, quando duas pessoas estão aborrecidas, seus corações se afastem muito.
Para cobrir esta distância precisam gritar para poderem escutar-se mutuamente.

Quanto mais aborrecida estiverem, mais forte terão que gritar para ouvir um ao outro, através da grande distância.
Por outro lado, o que sucede quando duas pessoas estão enamoradas?
Elas não gritam. Falam suavemente. E por quê?
Porque seus corações estão muito perto. A distância entre eles é pequena.
Às vezes estão tão próximos seus corações, que nem falam, sussurram.
E quando o amor é mais intenso, não necessitam sequer sussurrar, apenas se olham, e basta. Seus corações se entendem.
É isso que acontece quando duas pessoas que se amam estão próximas.
Por fim, o pensador concluiu, dizendo:
Quando vocês discutirem, não deixem que seus corações se afastem, não digam palavras que os distanciem mais, pois chegará um dia em que a distância será tanta que não mais encontrarão o caminho de volta.

269. **PIPOCAS DA VIDA**

(Extraído do livro 'O amor que acende a lua' de Rubem Alves)

Milho de pipoca que não passa pelo fogo continua a ser milho para sempre. Assim acontece com a gente. As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo. Quem não passa pelo fogo, fica do mesmo jeito a vida inteira.
São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosa. Só que elas não percebem e acham que seu jeito de ser é o melhor jeito de ser.
Mas, de repente, vem o fogo. O fogo é quando a vida nos lança numa situação que nunca imaginamos: a dor.
Pode ser fogo de fora: perder um amor, perder um filho, o pai, a mãe, perder o emprego ou ficar pobre. Pode ser fogo de dentro: pânico, medo, ansiedade, depressão ou sofrimento, cujas causas ignoramos.
Há sempre o recurso do remédio: apagar o fogo!
Sem fogo o sofrimento diminui. Com isso, a possibilidade da grande transformação também.
Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, lá dentro cada vez mais quente, pensa que sua hora chegou: vai morrer.
Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar um destino diferente para si. Não pode imaginar a transformação que está sendo preparada para ela.
A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz. Aí, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece: BUM!
E ela aparece como uma outra coisa completamente diferente, algo que ela mesma nunca havia sonhado. Bom, mas ainda temos o piruá, que é o milho de pipoca que se recusa a estourar.
São como aquelas pessoas que, por mais que o fogo esquente, se recusam a mudar.

Elas acham que não pode existir coisa mais maravilhosa do que o jeito delas serem.
A presunção e o medo são a dura casca do milho que não estoura. No entanto, o destino delas é triste, já que ficarão duras a vida inteira.
Não vão se transformar na flor branca, macia e nutritiva.
Não vão dar alegria para ninguém.

270. **APRENDENDO NAS QUEDAS**
(Letícia Thompson)

Por que será que nos lamentamos tanto quando nos decepcionamos, perdemos e erramos?
O mundo não acaba quando nos enganamos; ele muda, talvez, de direção.
Mas precisamos tirar partido dos nossos erros.
Por que tudo teria que ser correto, coerente, sem falhas?
As quedas fazem parte da vida e do nosso aprendizado dela. Que dói, dói. Ah! Isso não posso negar!
Dói no orgulho, principalmente.
E quanto mais gente envolvida, mais nosso orgulho dói.
Portanto, o humilhante não é cair, mas permanecer no chão enquanto a vida continua seu curso.
O problema é que julgamos o mundo segundo nossa própria maneira de olhar e nos esquecemos que existem milhões e milhões de olhares diferentes do nosso.
Mas, não está obrigatoriamente errado quem pensa diferente da gente só porque pensa diferente. E nem obrigatoriamente certo.
Todo mundo é livre de ver e tirar suas próprias conclusões sobre a vida e sobre o mundo.
Às vezes acertamos, outras erramos.
E somos normais assim.
Então, numa discussão, numa briga, pare um segundo e pense: E se eu estiver errado?
É uma possibilidade na qual raramente queremos pensar.
Nosso 'eu' nos cega muitas vezes. Nosso ciúme, nosso orgulho e até, por que não, nosso amor.
Não vemos o lado do outro e nem queremos ver. E somos assim, muitas vezes injustos tanto com o outro quanto com a gente mesmo, já que nos recusamos a oportunidade de aprender alguma coisa com alguém.
E é por que tanta gente se mantém nessa posição que existem desavenças, guerras, separações. Ninguém cede e as pessoas acabam ficando sozinhas. E de que adianta ter sempre razão, saber de tudo, se no fim o que nos resta é a solidão?

Vida é partilha. E não há partilha sem humildade, sem generosidade, sem amor no coração.
Na escola, só aprendemos porque somos conscientes de que estamos lá porque não sabemos ainda; na vida é exatamente a mesma coisa.
Se nos fecharmos, se fecharmos nossa alma e nosso coração, nada vai entrar.
E será que conseguiremos nos bastar a nós mesmos?
Eu duvido. Não andamos em cordas bambas o tempo todo, mas às vezes é o único meio de atravessar.
Somos bem mais resistentes do que julgamos; a própria vida nos ensina a sobreviver, viver sobre tudo e, sobretudo.
Nunca duvide do seu poder de sobrevivência!
Se você duvida, cai.
Aprenda com o apóstolo Pedro que, enquanto acreditou, andou sobre o mar, mas começou a afundar quando sentiu medo.
Então, afundar ou andar sobre as águas?
Depende de nós, depende de cada um em particular.
Podemos nos unir em força na oração para ajudar alguém, mas só esse alguém pode decidir a ter fé, força e coragem para continuar essa maravilhosa jornada da vida.

271. **PENSAMENTOS DE GANDHI**

(Extraído do livro 'A Bíblia do Otimismo')

Adversários: A nossa natureza está inclinada a ver só o mal do adversário, a atribuir-lhe sempre o mal, e mesmo o mal que nem existe. O mal que vemos nele depende quase sempre do nosso modo apressado e mesquinho de ver o homem.
Medo: Tudo pertence a Deus. Nada, absolutamente nada neste mundo, é nosso. E então por que ter medo? De quem ter medo?
Amor: Eu creio que sou incapaz de odiar. Através de uma disciplina baseada na oração, faz pelo menos 40 anos que procuro amar a todos.
Oração: Como o alimento é indispensável ao corpo, assim a oração é indispensável à alma. Na realidade o alimento não é tão indispensável para o corpo como a oração para a alma.
Religião: Uma vida sem religião é como um barco sem leme.
Humildade: Não precisa confundir a humildade com a inatividade. A verdadeira humildade é um serviço corajoso, ativo, constante do homem.
Cristãos: Sem dúvida, eu seria cristão, se os cristãos o fossem 24 horas por dia.
Força: O amor é a força mais humilde, e também mais poderosa, que o mundo possui. O mundo está cansado de ódio. A bomba atômica? Eu a enfrentaria com um ato de coração.

Sacrifício: O dever do sacrifício não nos obriga a abandonar o mundo e a retirar-nos numa floresta, mas a estarmos sempre prontos a nos sacrificar pelos outros.
Castidade: A castidade deve ser observada nos pensamentos, nas palavras e nas ações. Deus não pode ser compreendido por quem não é puro de coração. Quanto mais puro, tanto mais estarás perto de Deus.
Cristo: Cristo é a maior fonte de força espiritual que o homem tenha conhecido. Ele é o exemplo mais nobre de um que deseja dar tudo sem pedir nada. Cristo não pertence ao Cristianismo, mas ao mundo inteiro. Se Cristo voltasse, estou persuadido de que, se Cristo voltasse, abençoaria a vida de muitos que não ouviram o seu nome, mas que com a própria vida foram um exemplo vivente das virtudes por Cristo praticadas: Virtudes de amar o próximo mais do que a si mesmo, de fazer o bem a todos e mal a ninguém.

272. A MORTE DO BOM SENSO

(Desconheço o autor)

Caro amigo, é com muita tristeza que lhe participamos o falecimento de um amigo muito querido que se chamava BOM SENSO e que viveu muitos e muitos anos entre nós.
Ninguém conhecia com precisão a sua idade porque o registro do seu nascimento foi desclassificado há muito tempo, tamanha a sua antiguidade.
Mas lembramo-nos muito bem dele, principalmente pelas suas lições de vida como: O mundo pertence àqueles que se levantam cedo; Não podemos esperar tudo dos outros; Ou, ainda, o que me acontece pode ser em parte também por minha culpa.
E também O BOM SENSO só vivia com regras simples e práticas como: Não gastar mais do que se tem. E de claros princípios educativos como: São os pais quem dão a palavra final.
Acontece que, o BOM SENSO começou a perder o chão, quando os pais passaram a atacar os professores, que acreditavam ter feito bem o seu trabalho querendo que as crianças aprendessem o respeito e as boas maneiras.
Sabendo que um educador foi afastado ao repreender um aluno por comportamento inconveniente na aula, agravou-se o seu estado de saúde.
Deteriorou-se mais ainda, quando as escolas foram obrigadas a ter autorização dos responsáveis, até para um curativo no machucado de um aluno, sequer podiam informar os pais de outros perigos mais graves incorridos pela criança.
Enfim, o BOM SENSO perdeu a vontade de viver quando percebeu que os ladrões e os criminosos tinham melhor tratamento do que as suas vítimas.
Também recebeu fortes golpes morais e físicos, quando a Justiça decidiu que era crime defendermo-nos de algum ladrão na nossa própria casa,

enquanto a este último é dada a garantia de poder queixar-se por agressão e atentado à integridade física.
O BOM SENSO perdeu definitivamente toda a confiança e a vontade de viver quando soube que uma mulher, por não perceber que uma xícara de café quente iria queimar-lhe, ao derramá-lo em uma das pernas.
Recebeu por isso, uma colossal indenização do fabricante da cafeteira elétrica.
Certamente você já reconheceu, que a morte do BOM SENSO foi precedida pelo falecimento dos seus pais: Verdade e Confiança; da sua mulher Discrição; da sua filha Responsabilidade e do filho Juízo.
Então, o BOM SENSO deixa o seu lugar para três falsos irmãos: Eu conheço os meus direitos e também os adquiridos; A culpa não é minha; Sou uma vítima da sociedade.
Claro que não haverá multidão no seu enterro, porque já não temos muitas pessoas que o conheçam bem, e poucos se darão conta de que ele partiu.
Mas, se você ainda se recorda dele, caso queira reavivar a sua lembrança, previna todos os seus amigos do desaparecimento do saudoso BOM SENSO fazendo circular esta comunicação.
Senão, não faça nada. Deixe tudo como está!

273. O MEDO CAUSADO PELA INTELIGÊNCIA

(Desconheço o autor)

Quando Winston Churchill, ainda jovem, acabou de pronunciar seu discurso de estreia na Câmara dos Comuns, foi perguntar a um velho parlamentar, amigo de seu pai, o que tinha achado do seu primeiro desempenho naquela assembleia de vedetes políticas.
O velho pôs a mão no ombro de Churchill e disse, em tom paternal: "Meu jovem, você cometeu um grande erro. Foi muito brilhante neste seu primeiro discurso na Casa. Isso é imperdoável! Devia ter começado um pouco mais na sombra. Devia ter gaguejado um pouco. Com a inteligência que demonstrou hoje, deve ter conquistado, no mínimo, uns trinta inimigos. O talento assusta".
Ali estava uma das melhores lições de abismo que um velho sábio pôde dar ao pupilo que se iniciava n'uma carreira difícil.
Isso, na Inglaterra. Imaginem aqui, no Brasil.
Não é demais lembrar a famosa trova de Ruy Barbosa:
"Há tantos burros mandando em homens de inteligência, que, às vezes, fico pensando que a burrice é uma Ciência".
A maior parte das pessoas encasteladas em posições políticas é medíocre e tem um indisfarçável medo da inteligência.
Temos de admitir que, de um modo geral, os medíocres são mais obstinados na conquista de posições.

Sabem ocupar os espaços vazios deixados pelos talentosos displicentes que não revelam o apetite do poder.
Mas, é preciso considerar que esses medíocres ladinos, oportunistas e ambiciosos, têm o hábito de salvaguardar suas posições conquistadas com verdadeiras muralhas de granito por onde talentosos não conseguem passar.
Em todas as áreas encontramos dessas fortalezas estabelecidas, as panelinhas do arrivismo, inexpugnáveis às legiões dos lúcidos.
Dentro desse raciocínio, que poderia ser uma extensão do "Elogio da Loucura", de Erasmo de Roterdan, somos forçados a admitir que uma pessoa precisa fingir de burra se quiser vencer na vida.
É pecado fazer sombra a alguém até numa conversa social.
Assim como um grupo de senhoras burguesas bem casadas boicota, automaticamente, a entrada de uma jovem mulher bonita no seu círculo de convivência, por medo de perder seus maridos, também os encastelados medíocres se fecham como ostras, à simples aparição de um talentoso jovem que os possa ameaçar.
Eles conhecem bem suas limitações, sabem como lhes custa desempenhar tarefas que os mais dotados realizam com uma perna nas costas.
Enfim, na medida em que admiram a facilidade com que os mais lúcidos resolvem problemas, os medíocres os repudiam para se defender.
É um paradoxo angustiante!
Infelizmente, temos de viver segundo essas regras absurdas que transformam a inteligência numa espécie de desvantagem perante a vida.
Como é sábio o velho conselho de Nelson Rodrigues: Finge-te de idiota, e terás o céu e a terra.
O problema é que os inteligentes gostam de brilhar!
Que Deus os proteja, então, dos medíocres!

274. **AS DUAS PULGAS**
(Max Gehringer)

Muitas empresas caíram e caem na armadilha das mudanças drásticas de coisas que não precisam de alteração, apenas aprimoramento.
O que lembra a história de duas pulgas.
Duas pulgas estavam conversando e então uma comentou com a outra:
- Sabe qual é o nosso problema? Nós não voamos, só sabemos saltar. Daí nossa chance de sobrevivência quando somos percebidas pelo cachorro é zero. É por isso que existem muito mais moscas do que pulgas.

E elas contrataram uma mosca como consultora, entraram num programa de reengenharia de voo e saíram voando.
Passado algum tempo, a primeira pulga falou para a outra:
- Quer saber? Voar não é o suficiente, porque ficamos grudadas ao corpo do cachorro e nosso tempo de reação é bem menor do que a

velocidade da coçada dele. Temos de aprender a fazer como as abelhas, que sugam o néctar e levantam voo rapidamente.
E elas contrataram o serviço de consultoria de uma abelha, que lhes ensinou a técnica do chega-suga-voa. Funcionou, mas não resolveu.
A primeira pulga explicou por quê:
- Nossa bolsa para armazenar sangue é pequena, por isso temos de ficar muito tempo sugando. Escapar, a gente até escapa, mas não estamos nos alimentando direito. Temos de aprender como os pernilongos fazem para se alimentar com aquela rapidez, para incrementar o tamanho do abdômen.
Resolvido, mas por poucos minutos.
Como tinham ficado maiores, a aproximação delas era facilmente percebida pelo cachorro, e elas eram espantadas antes mesmo de pousar.
Foi aí que encontraram uma saltitante pulguinha:
- Ué, vocês estão enormes! Fizeram plástica?
- Não, reengenharia.
Agora somos pulgas adaptadas aos desafios do século XXI. Voamos, picamos e podemos armazenar mais alimento.
- E por que é que estão com cara de famintas?
- Isso é temporário. Já estamos fazendo consultoria com um morcego, que vai nos ensinar a técnica do radar. E você?
- Ah, eu vou bem, obrigada. Forte e sadia.
Era verdade. A pulguinha estava viçosa e bem alimentada.
Mas as pulgonas não quiseram dar a pata a torcer:
- Mas, você não está preocupada com o futuro? Não pensou em uma reengenharia?
- Quem disse que não? Contratei uma lesma como consultora.
- O que as lesmas têm a ver com pulgas?
- Tudo. Eu tinha o mesmo problema que vocês duas.
Mas, em vez de dizer para a lesma o que eu queria, deixei que ela avaliasse a situação e me sugerisse a melhor solução. E ela passou três dias ali, quietinha, só observando o cachorro e então ela me deu o diagnóstico.
- E o que a lesma sugeriu fazer?
- Não mude nada. Apenas sente no cocuruto do cachorro. É o único lugar que a pata dele não alcança.
MORAL DA HISTÓRIA:
Você não precisa de uma reengenharia radical para ser mais eficiente.
Muitas vezes, a GRANDE MUDANÇA é uma simples questão de REPOSICIONAMENTO.

275. **DEUS**
(Vilma Galvão)

DEUS!

Dai-me o poder de não desanimar.
De poder olhar para o futuro com alegria.
De esperar todos os dias algo de bom.
Deus!
Não me deixe desistir. Levante-me os olhos para a vida, e que ela possa me parecer linda sempre.
Deu!
Não permita que eu saia do meu caminho, mesmo ele estando em dificuldades, mesmo que pareça impossível chegar ao fim.
Meu querido Deus, não deixe que eu me esvazie, que me sinta triste e sem coragem.
Não deixe que eu pare diante de situações difíceis.
Que eu me distancie dos meus sonhos!
Deus!
Só o Senhor tem o poder de me iluminar, então, faça da minha vida uma claridade plena, faça que meu coração sinta a luz do amor, e que eu possa dar amor ao meu irmão sem medir esforços.
Deus meu, eis um filho seu implorando ajuda, pois sem a sua mão estendida, nada neste mundo pode ser perfeito.
Por isso, venho aos seus pés e peço:
Me dê a chance de acertar, de lhe dar orgulho em ser do seu reino, de saber o seu valor.
Deus, lhe peço ainda: Não me deixe parar nunca, e que minhas esperanças se renovem a cada dia!

276. **A MÁGOA**
(Chico Xavier)

Existem pessoas que se sentem ofendidas, magoadas por qualquer coisa: a mais leve contrariedade, se sentem humilhadas. Ora, nós não viemos a este mundo para nos banhar em águas de rosas.
Agradeço todas as dificuldades que enfrentei; não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas nos auxiliam muito.
Quando você não tiver uma palavra que auxilie, procure não abrir a boca.
Sabemos que precisamos de certos recursos, mas o Senhor não nos ensinou a pedir o pão, mais dois carros, mais um avião.
Não precisamos de tanta coisa para colocar tanta carga em cima de nós. Podemos ser chamados hoje à Vida Espiritual.
Tudo que criamos para nós, de que não temos necessidade, se transforma em angústia, em pressão.
Valorizemos o amigo que nos socorre, que se interessa por nós, que nos escreve, que nos telefona para saber como estamos indo.

A amizade é uma dádiva de Deus.
Mais tarde, haveremos de sentir falta daqueles que não nos deixam experimentar solidão!
A caridade é um exercício espiritual.
Quem pratica o bem, coloca em movimento as forças da alma.
Quando os espíritos nos recomendam, com insistência a prática da caridade, eles estão nos orientando no sentido de nossa própria evolução; não se trata apenas de uma indicação ética, mas de profundo significado filosófico.
Tudo o que pudermos fazer no bem, não devemos adiar.
Carecemos somar esforços, criando, digamos, uma energia dinâmica que se anteponha às forças do mal.
Ninguém tem o direito de se omitir.
Uma das mais belas lições que tenho aprendido com o sofrimento: Não julgar, definitivamente não julgar a quem quer que seja.
O exemplo é uma força que repercute, de maneira imediata, longe ou perto de nós. Não podemos nos responsabilizar pelo que os outros fazem de suas vidas; cada qual é livre para fazer o que quer de si mesmo, mas não podemos negar que nossas atitudes inspiram atitudes, seja no bem quanto no mal.
Fico triste quando alguém me ofende, mas, com certeza, eu ficaria mais triste se fosse eu o ofensor.
Magoar alguém é terrível!
Tudo tem seu apogeu e seu declínio.
É natural que seja assim; todavia, quando tudo parece convergir para o que supomos o nada, eis que a vida ressurge, triunfante e bela!
Novas folhas, novas flores, na indefinida bênção do recomeço!

277. ORAÇÃO DE AGRADECIMENTO

(Amália Rodrigues e Divaldo Franco)

Agradecemos-te Senhor. Pela glória de viver. Pela honra de amar!
Muito obrigada Senhor, pelo que me deste, pelo que me dás!
Muito obrigada pelo pão, pelo ar, pela paz!
Muito obrigada pela beleza que meus olhos veem no altar da natureza!
Olhos que fitam o ar, a terra e o mar.
Que acompanha a ave fagueira que corre ligeira pelo céu de anil e se detém na terra verde salpicada de flores em tonalidades mil!
Muito obrigada Senhor, porque eu posso ver o meu amor!
Diante de minha visão, pelos cegos, formulo uma oração: Eu sei que depois dessa lida, na outra vida, eles também enxergarão!
Obrigada pelos ouvidos meus que me foram dados por Deus. Ouvidos que ouvem o tamborilar da chuva no telheiro, a melodia do vento nos ramos do salgueiro, as lágrimas que choram os olhos do mundo inteiro. Diante de

minha capacidade de ouvir pelos surdos, eu te quero pedir, eu sei que depois desta dor, no teu reino de amor, eles também ouvirão!
Muito obrigada Senhor, pela minha voz! Mas, também, pela voz que canta, que ensina que alfabetiza, que canta uma canção e teu nome profere com sentida emoção!
Diante da minha melodia quero te rogar, pelos que sofrem de afazia, pelos que não cantam de noite e não falam de dia.
Eu sei que depois desta dor, no teu reino de amor, eles também cantarão!
Muito obrigada Senhor, pelas minhas mãos!
Mas, também, pelas mãos que oram, que semeiam, que agasalham. Mãos de amor, mãos de caridade, de solidariedade. Mãos que apertam mãos. Mãos de poesia, de cirurgia, de sinfonia, de psicografias.
Mãos que acalentam a velhice, a dor e o desamor!
Mãos que acolhem ao seio do corpo, um filho alheio, sem receio.
Pelos meus pés, que me levam a andar sem reclamar. Muito obrigada Senhor, porque posso bailar!
Olho para a terra e vejo amputados, marcados, desesperados, paralisados. Eu posso andar!
Oro por eles!
Eu sei que depois dessa expiação, na outra reencarnação, eles também bailarão.
Muito obrigada Senhor, pelo meu lar!
É tão maravilhoso ter um lar. Não importa se este lar é uma mansão, um bangalô, seja lá o que for!
O importante é que dentro dele exista amor!
O amor de pai, de mãe, de marido e esposa, de filho, de irmão.
De alguém que lhe estenda a mão, mesmo que seja o amor de um cão, pois é tão triste viver na solidão!
Mas, se não tiver ninguém para amar, um teto pra me acolher, uma cama para me deitar, mesmo assim, não reclamarei, nem blasfemarei.
Simplesmente direi:
Obrigada Senhor, porque nasci.
Obrigada Senhor, porque creio em ti!
Pelo teu amor, obrigada Senhor!

278. **CARTA DE DEUS**

(Desconheço o autor)

Hoje vou cuidar de seus problemas. Mas, por favor, lembre-se que Eu preciso que você me ajude e que você se ajude também.
Assim, faça a sua parte, tente. Se não conseguir resolver, entregue para Mim e siga em frente.
No tempo devido, tudo se resolverá.

Quando você estiver preso no trânsito, lembre-se daqueles para quem dirigir é um privilégio inatingível.
Se o carro enguiçar e te deixar a quilômetros do socorro, pense em quantas pessoas adorariam ainda ter condições de realizar uma caminhada destas.
Quando você estiver perdido pensando no sentido da vida ou no que Deus pretende, pense naqueles que não viveram o bastante para pensar nisso.
Se você está tendo um mau dia no trabalho, pense naqueles que já foram excluídos do mercado de trabalho e não chegarão lá!
Se você está passando por um momento difícil em seu relacionamento, lembre-se daqueles que há muito já não sabem o que é viver com carinho.
Sempre que lamentar o término de um fim de semana, pense naquela mulher que trabalha doze horas por dia, sete dias na semana para alimentar os filhos.
Sempre que se deparar com insatisfações com seu nível de vida, sonhe, planeje, aja, sem esquecer das milhares de pessoas que já tiveram seus sonhos roubados!
Se você for vítima da amargura, da ignorância, da mediocridade, ou da insegurança dos outros, pense que as coisas poderiam ser piores. VOCÊ PODERIA SER UM DELES!
Quando você notar mais um fio branco nos cabelos, pense no paciente de câncer que gostaria de ter pelo menos alguns cabelos.
Pratique agradecer pelo que possui e viva em paz, o mais que puder!

279. **EU PEDI**
(Desconheço o autor)

Eu pedi Força e Deus me deu dificuldades para me Fortalecer.
Eu pedi Sabedoria e Deus me deu problemas para Resolver.
Eu pedi Prosperidade e Deus me deu cérebro e músculos para Trabalhar.
Eu pedi Coragem e Deus me deu obstáculos para Superar.
Eu pedi Amor e Deus me deu pessoas com problemas para Ajudar.
Eu pedi Favores e Deus me deu Oportunidades.
Não recebo o que Peço. Deus me dá o que eu Preciso.
Esteja certo de que a felicidade de sua vida não pode vir de fora.
Você só poderá encontrar a felicidade quando souber fazê-la nascer de dentro de seu coração.
Quando aprender a ajudar a todos indistintamente com suas ações, suas palavras e seus sentimentos.

280. **EU OUVI DEUS**
(Paulo Roberto Gaefke)

Levantei chateado já pensando nos inúmeros problemas que eu tinha para resolver naquele dia, um gosto amargo na boca, dores pelo corpo e uma angústia esquisita me invadia a alma e dizia que eu não havia dormido bem. Eu parecia uma barata tonta, não tinha ideia de 'por onde começar'.
Quando sai para a rua fui surpreendido por um dia maravilhoso, um sol gostoso iluminava um céu azul quase sem nuvens, e eu tive a impressão de que Deus queria falar comigo.
Continuei caminhando e nas árvores da praça perto de casa, dezenas de passarinhos cantavam alegres e disputavam alimentos com uma barulheira festiva, e senti que Deus queria falar comigo.
Olhei para as flores daquele Jardim e me lembrei de Jesus falando aos antigos:
"(LC 12:27) Olhai os lírios no campo, como eles crescem; não trabalham, nem fiam; e digo-vos que nem ainda Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como um deles" e mais uma vez senti que Deus queria falar comigo.
Angustiado com meus problemas que pareciam ser os mesmos sempre, parecia que eu nunca iria sair daquele círculo de aflições, quando percebi que minhas pernas estavam me levando por todos os lugares que eu queria, mesmo sem eu ordenar nada.
Que meus braços eram fortes e eu poderia utilizar essa força para o trabalho, e que meu cérebro possuía ainda um raciocínio muito rápido, e mais uma vez percebi que Deus queria falar comigo.
Mais a frente, vi um menino de no máximo 3 anos, com os bracinhos esticados e nas pontas dos pés pulando para alcançar uma maçã no alto de uma árvore.
Mesmo com todo o seu esforço, empenho e alegria, eu percebi que ele nunca iria conseguir alcançar aquela maçã. Que nós somos iguais àquela criança, na maioria dos nossos dias, colocamos nossa felicidade, nossos melhores sonhos, em lugares tão altos como aquela maçã estava para o menino.
Perseguimos frutos que não estão ao nosso alcance, e desprezamos o belo, as coisas boas que a vida nos oferece e nem damos a devida atenção.
Percebi então, quanto tempo eu estava perdendo amando quem não me amava, trabalhando onde não me sentia feliz, fazendo coisas somente para agradar quem nunca mereceu.
Desejando coisas que eu nem sabia se me fariam felizes, buscando um Deus da guerra para vencer meus inimigos, quando Deus é só amor.
Então compreendi que a felicidade está onde nós estamos, onde está o nosso coração e nesse dia eu ouvi Deus.
Eu acredito em você, sempre!

281. **CURA ESPIRITUAL**
(Chico Xavier)

"Quantas enfermidades pomposamente batizadas pela ciência médica não passam de estados vibracionais da mente em desequilíbrio?". (Emmanuel)

No trato com as nossas doenças, além dos cuidados médicos indispensáveis à nossa cura, não nos esqueçamos também de que, quase sempre, a origem de toda enfermidade principia nos recessos do espírito.
A doença, quando se manifesta no corpo físico, já está em sua fase conclusiva, em seu ciclo derradeiro.
Ela teve início há muito tempo, provavelmente, naqueles períodos em que nos descontrolamos emocionalmente, contagiados que fomos por diversos vírus potentes e conhecidos como raiva, medo, tristeza, inveja, mágoa, ódio e culpa.
Como a doença vem de dentro para fora, isto é, do espírito para a matéria, o encontro da cura também dependerá da renovação interior do enfermo.
Não basta uma simples pintura quando a parede apresenta trincas.
Renovar-se é o processo de consertar nossas rachaduras internas, é escolher novas respostas para velhas questões até hoje não resolvidas.
O momento da doença é o momento do enfrentamento de nós próprios, é o momento de tirarmos o lixo que jogamos debaixo do tapete, é o ensejo de encararmos nossas paredes rachadas.
O Evangelho nos propõe tapar as trincas com a argamassa do amor e do perdão.
Nada de martírios e culpas pelo tempo em que deixamos a casa descuidada.

O momento pede responsabilidade de não mais se viver de forma tão desequilibrada.
Quem ama e perdoa vive em paz, vive sem conflitos, vive sem culpa.
Quando atingimos esse patamar de harmonia interior, nossa mente vibra nas melhores frequências do equilíbrio e da felicidade, fazendo com que a saúde do espírito se derrame por todo o corpo.
Vamos começar agora mesmo o nosso tratamento?

282. **DEUS PRESENTE**

(Desconheço o autor)

Alguma vez de repente sentiste desejos de fazer uma coisa agradável por alguém a quem tens carinho? ISSO É DEUS, que te fala através do Espírito Santo.
Alguma vez te sentiste triste e só, embora parecendo que alguém está ao teu lado a querer falar-te? ISSO É DEUS, que quer falar contigo.
Alguma vez ao pensares em alguém que te é querido e não vês há muito tempo, acontece que de repente encontras essa pessoa? ISSO É A MÃO DE DEUS. O acaso não existe!

Alguma vez recebeste algo maravilhoso que nem tinhas pedido? ISSO É DEUS, que conhece bem os segredos do teu coração.
Alguma vez estiveste numa situação muito problemática sem teres a menor ideia de como a resolver e de repente tudo se resolve sem que percebas como? ISSO É DEUS, que toma os nossos problemas nas Suas mãos.
Alguma vez sentiste uma imensa tristeza na alma e de repente tudo passou? ISSO É DEUS, que te consolou com um abraço e te dá esperança.
Alguma vez te sentiste tão cansado da vida, a ponto de querer morrer e de repente um dia, sentes que tens a força suficiente para continuar? ISSO É DEUS, que te carregou nos Seus braços para dar-te descanso.
Alguma vez sentiste que tinhas tantos problemas e que as coisas já estavam fora de controle e de repente, um dia tudo está consertado? ISSO É DEUS, que tomou todas as coisas e as pôs no seu lugar.
Tudo é tão simples, quando NOS COLOCAMOS NAS MÃOS DE DEUS.
Pensas que esta mensagem te foi enviada por acaso, acidentalmente? FOI DEUS, que me iluminou e me lembrou que estás aí, e és meu amigo. Se crês em DEUS e se acreditas que foi assim, manda esta mensagem àqueles a quem queres muito e compartilha com eles o poder infinito de DEUS.
Recorda e lembra-lhes, que em tudo que fazemos está a mão d'ELE. Devemos agradecer-LHE todos os dias tudo o que nos dá e ter sempre a fé de que essas bençãos continuarão a multiplicar-se. Recorda que ninguém te obriga, mas não deves sentir vergonha por manifestar a tua FÉ.
Que tenhas um lindo dia!

283. **DEUS SABE**

(Desconheço o autor)

Quando você está cansado e desencorajado por esforços que não deram frutos, Deus sabe o quanto você tentou.
Quando você chorou por longo tempo, com o coração cheio de angústia,
Ele contou suas lágrimas.
Se você sente que sua vida está perdida e que muito tempo também se perdeu, Ele está confortando você.
Quando você está solitário e seus amigos estão muito ocupados para um simples telefonema, Ele acompanha você.
Quando você sente que já tentou de tudo e não sabe por onde recomeçar,
Ele tem a solução.
Quando nada mais faz sentido e você se sente frustrado e deprimido, Ele tenta lhe mostrar respostas.
Se, de repente, tudo lhe parece mais brilhante e você percebe uma luz de esperança, nesse momento Ele soprou nos seus ouvidos.
Quando as coisas vão bem e você tem muito para agradecer, Ele está festejando com você.

Quando algo lhe traz muita alegria e você se sente refortalecido, Ele está sorrindo para você.
Quando você tem um propósito a cumprir e um sonho para seguir, Ele abre seus olhos e o chama pelo nome.
Lembre-se que onde você estiver, seja na tristeza ou na felicidade, mesmo que ninguém mais saiba, Deus sabe.
Que Deus possa abençoar imensamente a sua vida, a sua família, o seu trabalho, seus amigos, e todos aqueles que você quer bem, afinal Deus sabe de todas as coisas.

284. O PODER DA ORAÇÃO

(Fátima Irene Pinto)

E de repente...
Um doente se curou, alguém perdoou ou pediu perdão, alguém abriu os braços, estendeu as mãos.
E de repente...
Uma mãe enlutada encontrou consolação, um órfão obteve adoção e no asilo, houve visitas para o ancião.
E de repente...
Uma fera humana retraiu as garras, um arrogante considerou a humildade, um avarento doou com generosidade.
E de repente...
Um talento escondido aflorou, a divina singularidade se expressou e a beleza se fez com majestade.
E de repente...
Um triste deparou-se com a alegria, um faminto obteve o pão e o aflito encontrou a solução.
E de repente...
Reconheceu-se um inocente e no cárcere um culpado converteu-se e alhures, alguém superou um vício.
E de repente...
Um trabalhador abençoou o ofício, um desempregado achou colocação, um lar reafirmou-se na união.
E de repente...
Fez-se paz e luz por toda a Terra e qual gigantesca onda, tudo permeou E o Verbo por toda parte ressoou, foi um instante fugidio, clarão de um segundo.
É que neste átimo de tempo abençoado alguém em alguma parte do mundo abriu a alma para Deus com sinceridade e OROU!

285. ORAÇÃO MARAVILHOSA

(Desconheço o autor)

Querido Deus agradeço-Te por este dia.
Agradeço-Te por poder ver e ouvir esta manhã.
Sou abençoado porque és um Deus compreensivo e de perdão.
Tens feito tanto por mim, abençoando-me a cada dia.
Perdoa me por tudo que tenho feito dito ou pensado que não seja agradável a Ti.
Mantém-me seguro, afastado de todo o perigo.
Ajuda-me a começar este dia com uma nova atitude e muita gratidão.
Deixa-me fazer o melhor a cada dia para clarear minha mente e assim poder ouvir-Te.
Expande a minha mente para que possa aceitar todos os teus desígnios. Não permitas que me lamente das coisas sobre a quais não tenho controle.
Permita-me continuar vendo o pecado através dos teus olhos Senhor e que possa reconhecer o mal.
E quando cometer pecado, permita-me arrepender-me e confessar com minha boca meu mau procedimento, e assim receber Teu perdão.
Quando este mundo se fechar dentro de mim, deixa-me recordar o exemplo de Jesus, ir para longe e encontrar um lugar afastado para orar.
Esta é a melhor resposta quando me empurram além dos meus limites.
Sei que quando não posso orar, Tu escutas meu coração.
Continua utilizando-me para fazer a Tua vontade.
Continua abençoando-me para que possa abençoar outras pessoas.
Mantém meu ânimo elevado para que possa ter palavras de consolo para o outro.
Peço pelos que se perdem e não podem encontrar seu caminho.
Peço pelos que sofrem mau juízo e não são entendidos.
Peço pelos que não creem.
Mas Te agradeço porque eu creio.
Creio que Tu mudas as pessoas e as coisas.
Peço por todos os meus amigos (principalmente para estes que mandei a mensagem), cada membro da família e seus lares.
Peço pela paz, o amor e a alegria dentro das famílias.
Que estejam sem dívidas e todas as suas necessidades sejam resolvidas.
Rogo para que cada olho que leia esta oração saiba que não há problema, batalha, circunstância ou situação maior que o SENHOR!
Peço para que estas palavras sejam recebidas nos corações para que cada olho que as veja ou cada boca que as proclame confesse-as disposto:
Esta é a minha oração.
Em nome do Senhor.
Amém!

286. **SUSSURROS DE DEUS**

(Desconheço o autor)

Um homem, passeando pelo bosque, sussurrou: Deus, fale comigo e um passarinho cantou. Mas o homem não ouviu...
Então, o homem gritou: Deus, fale comigo e trovões e raios apareceram no céu. Mas o homem não notou...
O homem olhou em volta e disse: Deus, deixe-me ver o Senhor e estrelas brilhantes apareceram. Mas o homem não percebeu...
O homem gritou: Deus, mostre-me um milagre e uma vida nasceu. E o homem não reparou...
Então o homem clamou em desespero: Toque-me, Deus. Deixe-me saber que o Senhor está aqui e uma borboleta pousou no seu ombro. Mas o homem a espantou...
Isso é um grande ensinamento de que Deus está sempre a nossa volta, nas coisas que nem imaginamos.
Nas pequenas e simples, como nas grandes também.

287. A ARTE DE NÃO ADOECER

(Dr. Dráuzio Varella)

Se não quiser adoecer, fale de Seus Sentimentos.
Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dor na coluna. Com o tempo a repressão dos sentimentos degenera até em câncer. Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos "segredos", nossos erros. O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia!
Se não quiser adoecer, tome Decisões.
A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.
Se não quiser adoecer, busque Soluções.
Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.
Se não quiser adoecer, não Viva de Aparências.
Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas de peso, uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

Se não quiser adoecer, aceite-se.
A rejeição de si próprio, a ausência de autoestima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.
Se não quiser adoecer, confie.
Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.
Se não quiser adoece, não Viva Sempre Triste.
O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. "O bom humor nos salva das mãos do doutor". Alegria é saúde e terapia!

288. **GURUS DA SAÚDE**
(Citados nos próprios trechos)

Com dicas simples, preparadores físicos, nutricionistas e médicos, ajudam paulistanos a abandonar vícios, sair do sedentarismo, melhorar hábitos alimentares e, assim, conquistar a tão sonhada qualidade de vida.

Onze mandamentos de Nuno Cobra, preparador físico:
Durma pelo menos oito horas e tente acordar sem despertador. Ele é uma agressão ao organismo.
Alimente-se a cada três horas, em pequenas quantidades.
Cheire a comida, pegue as folhas com as mãos e mastigue o mais devagar possível.
Exerça alguma atividade física pelo menos três vezes por semana. Uma hora de caminhada pode ser praticada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, e é suficiente para obter os benefícios do esporte.
Evite ficar nervoso. Em situações de stress, boceje e espreguice-se.
Dedique pelo menos quinze minutos do dia à meditação.
Escolha um local silencioso, sente-se numa posição confortável e esqueça-se da vida.
Tome ao menos dois banhos frios por dia. Esse hábito é energizante (se não for capaz, finalize sua ducha ou banho com um jacto de água fria ascendente, a começar no pé esquerdo e a terminar na mão direita).
Nenhum tratamento funciona se não se abandonarem vícios e se não se adquirirem hábitos de higiene de vida.
Quando fizer exercícios físicos, concentre-se apenas neles.
Não leia enquanto pedala na bicicleta nem ouça música enquanto corre.

Preste atenção ao fluxo de ar que entra e sai de seu pulmão e procure respirar mais profundamente.
Faça elogios com mais frequência. Essa tática funciona como um ímã e faz com que todos queiram estar a seu lado.

Os cinco mandamentos de Alfredo Halpern, endocrinologista:
Não se culpe por ser gordo. Procure ajuda e emagreça!
Fuja das fórmulas mágicas e das dietas milagrosas.
O importante é aprender a comer! Não há alimento proibido.
O segredo é não exagerar em nada! É possível comer bem e ter um peso normal.
Obesidade é uma doença e, às vezes, seu tratamento requer a intervenção de medicamentos, mas lembre-se: eles precisam ser receitados por um médico!

Os cinco mandamentos de Fernanda Lima e Ari Stiel Radu, reumatologistas:
Não pratique exercícios em locais expostos à poluição, como avenidas movimentadas. Escolha horários com menos tráfego ou deixe para se exercitar em casa, numa esteira, por exemplo.
A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física.
Fique atento à postura. Se você não se cuidar, todo o seu esforço com atividades físicas poderá ser em vão.
Seja paciente com seu corpo.
Em um mês, você não vai recuperar o atraso de dez anos.
Não se exercite em horários de calor excessivo, para não sofrer desidratação (fazê-lo, acelera a oxidação celular, logo o envelhecimento prematuro do organismo. O mesmo se passa quando se pratica atividade física em ambientes poluídos ou não aromatizados).

Os cinco mandamentos de Mauricio Hirata, clínico geral:
Arrume um espaço na agenda para fazer ginástica, como o horário do almoço.
Coma alimentos saudáveis. Se for o caso, leve a comida de casa.
Ponha um comedouro para pássaros na janela de sua casa ou apartamento e observe os movimentos dos animais. É excelente para relaxar.
Não perca muito tempo de seu dia no trânsito. Se você mora longe do trabalho, mude-se para mais perto.
Deixe a janela do quarto entreaberta.
Se você tem dificuldade em acordar de manhã, a luz ajuda o cérebro a perceber que já é dia.

Os cinco mandamentos de Tânia Rodrigues, nutricionista:

Acostume-se a beber mais água. Deixe uma garrafa de meio litro sobre a mesa de trabalho e outra dentro do carro.
Inclua pelo menos três frutas na alimentação diária. Elas garantem quantidades mínimas de vitaminas, fibras e minerais, que ajudam a prevenir diversos tipos de câncer.
Não saia de casa sem se alimentar.
Se sua refeição for apenas um cafezinho, pelo menos acrescente um pouco de leite à xícara.
O jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Se você tem mais fome à noite, faça um esforço e coma menos nesse horário. O corpo se acostumará e você terá mais apetite de manhã.
Coma uma pequena porção de algum alimento rico em carboidrato trinta minutos antes das atividades físicas.
Isso vai melhorar seu rendimento

Os cinco mandamentos de Hong Jin Pai, acupunturista:
Reclamar da vida só causa stress.
Em vez de resmungar porque faz frio, vista um agasalho.
Passamos a maior parte do dia no trabalho. Por isso, você precisa amar o que faz.
Aproveite o trânsito para escutar alguma música de que goste, estudar um idioma ou, se não estiver dirigindo, ler.
Seja otimista. Lembre-se de que todas as crises são passageiras.
A terceira idade deve ser a melhor fase da vida. Estude, exercite-se e leia.
Ficar parado acelera o envelhecimento.
Se conseguirmos assimilar e aplicar as dicas desses gurus, com certeza viveremos melhor.

289. A MEDICINA E O ESPIRITÍSMO

(José Carlos Pereira Jotz)

O que é saúde e o que é doença à luz da doutrina espírita?
Doença e saúde se referem ao estado em que se encontram as pessoas e não ao estado de órgãos ou partes do corpo.
O corpo físico nunca está só doente ou só saudável, já que nele se expressam realmente as informações da consciência.
O corpo de um ser humano vivo deve seu funcionamento ao espírito que o habita.
Quando as várias funções corporais se desenvolvem em conjunto dentro de uma harmonia, ele se encontra num estado que denominamos de saúde.
Se uma função falha, ela compromete a harmonia do todo e então falamos que ele se encontra em um estado de doença. A doença é a perda relativa da harmonia.

Essa perturbação da harmonia acontece à nível de consciência, que é a parte espiritual do ser, enquanto o corpo é a forma de apresentação dessa desarmonia.
O nosso "não consciente" envia mensagens ao nosso "consciente", sob a forma de tensões ou sofrimentos físicos e emocionais. Procurando "silenciar" essa tentativa de comunicação, utilizamos medicamentos para acabar com os sintomas, sem perceber o que gerou os mesmos.
Para se dar conta de onde está situada a causa inicial, médicos e pacientes precisam aprender não apenas a perceber o que é visível na luz, mas também identificar o que está escondido na sombra.
Por que médicos e pacientes precisam aprender a perceber onde está a causa inicial?
Médicos porque têm o papel de orientar. Se não souberem a causa, irão tratar apenas a consequência.
Pacientes porque são os principais interessados e responsáveis por sua cura.
Origem da desarmonia no perispírito
Sabemos todos que o perispírito:
É preexistente e sobrevivente à morte do corpo material, transmitindo suas vontades ao corpo físico e as impressões do corpo físico ao espírito;
Que o envoltório carnal se modela e as células se agrupam de acordo com a forma perispiritual;
Que as qualidades ou defeitos, faltas, abusos e vícios de existências passadas registrados no perispírito reaparecem no corpo físico como enfermidades e moléstias.
Inúmeras almas já renascem "adoecidas", ou seja, com os componentes psíquicos enfermiços. Em grande parte dos casos o componente inicial dessa enfermidade é a falta de auto-amor.
O amar a si mesmo ainda é uma lição que todos temos que aprender. Muitas reencarnações têm como objetivo precípuo restabelecer o desejo de viver e recuperar a alegria de sentir-se em paz. Uma consequência da falta do auto-amor é a depressão.
O que é depressão?
Como se pode conceituar depressão à luz do conhecimento espírita?
Depressão é cansaço de viver, é não aceitar a vida como ela é.
É a "doença prisão" que cassa a liberdade da criatura rebelde, viciada em ter seus caprichos atendidos.
É uma intimação de leis da vida convocando a alma a mudanças inadiáveis.
Em tese, depressão é a reação da alma que não aceitou sua realidade pessoal como ela é, estabelecendo um desajuste interior que a incapacita para viver plenamente.
No capítulo "Receituário oportuno" do livro "Escutando os Sentimentos" de Wanderley S. de Oliveira, Ermance Dufaux nos diz ser necessário ingerir três medicações com frequência:

1. Acreditar que merece a felicidade, assim como todos os seres humanos (ser feliz é contentar-se com o que se é, sem que isso signifique estacionar; é o amor a si);
2. Parar de encontrar motivos externos para suas dores, encontrando-lhes as causas íntimas (dentro de cada um está a cura para todos os seus males);
3. Parar de pensar em felicidade para depois da morte e tentar ser feliz ainda em vida (a felicidade resulta da habilidade de consolidar o sentido da vida a partir do "olhar de impermanência").

As emoções e os chacras

Sabemos quando a consciência de uma pessoa está desequilibrada, pois a mesma torna visível e palpável na forma de sintomas físicos ou psicológicos o seu desequilíbrio. Existem desarmonias registradas a nível perispiritual. É o ser humano que está doente (espírito) e não o seu corpo físico.

Como os chacras fornecem energia sutil aos diversos órgãos do corpo, os bloqueios e conflitos emocionais podem resultar num fluxo energético anormal para diversos sistemas fisiológicos. Com o tempo, esses fluxos anormais de energia podem produzir doenças de maior ou menor gravidade em qualquer órgão do corpo.

O stress emocional é um importante fator no processo de produção das doenças. Os conflitos emocionais, os sentimentos de impotência e a falta de amor por si próprio podem ter efeitos nocivos sobre o funcionamento dos principais chacras.

A falta de amor a si ou autoimagem ruim pode causar bloqueio no chakra cardíaco, o qual, secundariamente, afeta o funcionamento do timo, debilitando o sistema imunológico. Também pode afetar os pulmões contribuindo para as doenças respiratórias.

A forma inadequada de expressar verbalmente o que sente ou a não expressão verbal dos sentimentos internos pode interferir na função do chakra laríngeo. Essa pode ser a causa de muitos casos de amigdalites ou transtornos de tireoide.

Nossas doenças são frequentemente um reflexo simbólico dos nossos estados internos de intranquilidade emocional, bloqueio espiritual e desconforto. Isso sugere que a prescrição de medicamentos de efeito rápido, que aliviem apenas temporariamente os sintomas agudos da doença, não é a solução ideal para minorar os problemas do paciente, dentro de uma perspectiva reencarnacionista.

A medicina do futuro deverá ensinar os pacientes a reconhecerem os fatores emocionais e energéticos sutis que podem predispô-los a determinados estados mórbidos. Assim, terá mais facilidade em detectar disfunções nos chakras, corpos emocional, etérico e mental.

Hereditariedade

Por que ficamos doentes se aparentemente fazemos tudo certo?

A hereditariedade existe, mas os registros no perispírito, das experiências passadas da alma (psíquico, intelectual, profissional, moral e emocional), determinam a formação dos órgãos no novo corpo material. A hereditariedade reflete a aproximação por afinidades vibratórias entre os membros de uma mesma família.

Na fecundação, o gameta masculino vitorioso está impulsionado pela energia do perispírito do reencarnante que encontrou nele os fatores genéticos necessários para a programação reencarnatória. Os códigos genéticos da hereditariedade, em consonância com o conteúdo vibratório dos registros, vão organizando o corpo físico.

As enfermidades graves decorrem de faltas passadas e contribuem para o aprendizado, reparação e restauração dos atos inadequados, além da elevação da alma.

Certos acontecimentos e doenças são permitidas pelo plano espiritual para estimular o espírito a cumprir compromissos com a sua jornada evolutiva.

Assim, enfermidades ou acidentes inesperados, carência afetiva, dificuldades econômicas, são meios utilizados para despertar da anestesia da ilusão ou da intoxicação do orgulho, egoísmo, cólera, etc., a que muitos se submetem.

Tabaco, álcool, drogas, excesso no sexo e na alimentação, são de livre opção atual, não incursos originalmente no processo evolutivo de ninguém. Quem a qualquer deles se vincula, colherá o efeito prejudicial, não se podendo queixar ou aguardar solução de emergência.

Energia vital. Como equilibrá-la?

Do ponto de vista energético, o corpo físico debilitado oscila numa frequência diferente daquela quando em estado saudável.

Quando a pessoa é incapaz de alterar o seu modo energético para a frequência adequada, talvez seja necessário aplicar-lhe certa dose de energia sutil, o que pode fazer com que seus sistemas bioenergéticos passem a vibrar de forma apropriada.

Existem formas de tratamento que interagem também com a energia do ser humano como a acupuntura, a homeopatia, a antroposofia, a cromoterapia, os florais, os fatores de auto-organização, os elixires de pedras preciosas, o passe magnético, a prece, a água fluída, etc.

No entanto, a medicina não deve ter como foco apenas o tratamento do corpo, pois dessa forma não obterá a cura, mas apenas a melhora dos sintomas.

O ideal é que se possa detectar as doenças num estágio suficientemente precoce para impedir a manifestação física da doença em nível celular.

A doença é o caminho pelo qual o ser humano pode seguir rumo à cura. Quanto maior for nossa compreensão, maior nosso aproveitamento das coisas que nos cercam.

A cura acontece através da incorporação daquilo que está faltando e, portanto, ela não é possível sem uma expansão da consciência.

Responsabilidades de médico e paciente no processo de cura.
Papel do espiritismo
O princípio mais importante para a medicina que trabalha com as vibrações é o conceito de que os seres humanos são sistemas dinâmicos de energia, refletindo padrões evolutivos do crescimento da alma.
O médico não deve ser apenas um agente promotor da cura, mas também um educador. No entanto, o paciente é o principal responsável pela sua cura.
É muito mais fácil tomar um comprimido que proporcione um rápido "conserto" do organismo, do que modificar os hábitos potencialmente insalubres que possam contribuir para o problema da saúde.
Cada ser humano é responsável pela busca do seu equilíbrio e da sua harmonia. O espiritismo auxilia no tratamento da consciência humana, lhe apresentando novos valores, educando o espírito.
Muitos pacientes só adotam hábitos mais saudáveis após algum acontecimento traumático ou o diagnóstico de uma doença grave.
O médico do futuro combinará o conhecimento científico e o conhecimento espiritual a fim de promover a cura em todos os níveis.

290. **ALERTA**
(Desconheço o autor)

Muitas vezes...
O resfriado escorre quando o corpo não chora.
A dor de garganta entope quando não é possível comunicar as aflições.
O estômago arde quando as raivas não conseguem sair.
O diabetes invade quando a solidão dói.
O corpo engorda quando a insatisfação aperta.
A dor de cabeça deprime quando as dúvidas aumentam.
O coração desiste quando o sentido da vida parece terminar.
A alergia aparece quando o perfeccionismo fica intolerável.
As unhas quebram quando as defesas ficam ameaçadas.
O peito aperta quando o orgulho escraviza.
A pressão sobe quando o medo aprisiona.
As neuroses paralisam quando a "criança interna" tiraniza.
A febre esquenta quando as defesas detonam as fronteiras da imunidade.
E as tuas dores caladas? Como elas falam no teu corpo?
Mas cuidado. Escolha o que falar, com quem, onde, quando e como.
Escolha alguém que possa te ajudar a organizar as ideias, harmonizar as sensações e recuperar a alegria.
Mas tudo depende, principalmente, do nosso esforço pessoal para fazer acontecer as mudanças na nossa vida!

291. ALFABETO EMOCIONAL
(Dr. Juan Hitzig)

O Dr. Juan Hitzig estudou as características de alguns longevos saudáveis e concluiu que além das características biológicas, o denominador comum entre todos eles está em suas condutas e atitudes.
"Cada pensamento gera uma emoção e cada emoção mobiliza um circuito hormonal que terá impacto nos 5 trilhões de células que formam um organismo". Explica.
As condutas "S": serenidade, silêncio, sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso, promovem secreção de Serotonina, enquanto que as condutas "R": ressentimento, raiva, rancor, reprovação, repressão, resistências, facilitam a secreção de Cortisol, um hormônio corrosivo para as células, que acelera o envelhecimento.
As condutas "S" geram atitudes "A": ânimo, amor, apreço, amizade, aproximação.
As condutas "R" pelo contrário geram atitudes "D": depressão, desânimo, desespero, desolação.
Aprendendo este alfabeto emocional, lograremos viver mais tempo e melhor, porque o "sangue ruim" (muito cortisol e pouca serotonina) deteriora a saúde, oportuniza as doenças e acelera o envelhecimento.
O bom humor, pelo contrário, é a chave para a longevidade saudável."
Tenha uma excelente vida! Plena de Serotonina!

292. APRENDA A USAR O SEU SUBCONSCIENTE
(Dr. Joseph Murphy)

1 - Pense no bem, e o bem se seguirá! Pense no mal, e o mal se seguirá! Você é aquilo que pensa, no decorrer de todos os seus dias!
2- O seu subconsciente, nunca discute com você se está correto ou não! Ele apenas aceita o que, a sua mente consciente determinar!
3- Você sempre tem o poder de escolher o bom ou o mau! Você pode escolher a cordialidade, ou preferir ser antipático! Escolha saúde, felicidade, ser prestativo, alegre, cordial, e simpático que, todo o mundo lhe corresponderá!
4- A sua mente consciente, é a sentinela no portão! E, tem como principal função proteger o subconsciente das impressões falsas! Procure acreditar que, algo de bom vai acontecer, e está acontecendo agora mesmo, neste exato momento! O seu maior poder, é a sua capacidade de escolha, por isso escolha tudo que lhe faça sentir bem!
5- As sugestões, e afirmações, dos outros não têm qualquer poder para prejudicá-lo! O único poder, é a ação do seu próprio pensamento em relação a isso e como reagirá!

6- Tome cuidado com o que você diz! Você terá que prestar contas, por cada palavra irresponsável! Nunca diga "vou fracassar"; O seu subconsciente, não sabe identificar se isso é uma piada, ou realidade! Ele simplesmente, faz com que todas essas coisas, se tornem verdades!
7- A sua mente não é voltada para o mal! E, nenhuma Força da Natureza o é! Tudo depende de como, você usa os poderes da natureza!
9- Nunca diga que não pode fazer determinada coisa! Supere o seu medo, substituindo-o pela seguinte afirmação: "Posso fazer todas as coisas, através do poder da minha mente subconsciente!".
10- Você é o capitão da sua alma (subconsciente), é o senhor do seu destino! Lembre-se: "você tem a capacidade de escolher! Escolha a felicidade!".
11- O que quer que a sua mente consciente acredite ser verdade, o seu subconsciente aceitará, e fará com que se transforme em verdade mesmo! Acredite nas bênçãos da vida!

293. **CURA REAL**

(José Carlos De Lucca – do livro 'O Médico Jesus')

Não trate apenas dos sintomas, tentando eliminá-los sem que a causa da enfermidade seja também extinta.
A cura real somente acontece do interior para o exterior.
Sim, diga a seu médico que você tem dor no peito, mas diga também que sua dor é dor de tristeza, é dor de angústia.
Conte a seu médico que você tem azia, mas descubra o motivo pelo qual você, com seu gênio, aumenta a produção de ácidos no estômago.
Relate que você tem diabetes, no entanto, não se esqueça de dizer também que não está encontrando mais doçura em sua vida e que está muito difícil suportar o peso de suas frustrações.
Mencione que você sofre de enxaqueca, todavia confesse que padece com seu perfeccionismo, com a autocrítica, que é muito sensível à crítica alheia e demasiadamente ansioso.
Muitos querem se curar, mas poucos estão dispostos a neutralizar em si o ácido da calúnia, o veneno da inveja, o bacilo do pessimismo e o câncer do egoísmo.
Não querem mudar de vida.
Procuram a cura de um câncer, mas se recusam a abrir mão de uma simples mágoa.
Pretendem a desobstrução das artérias coronárias, mas querem continuar com o peito fechado pelo rancor e pela agressividade.
Almejam a cura de problemas oculares, todavia não retiram dos olhos a venda do criticismo e da maledicência.

Pedem a solução para a depressão, entretanto, não abrem mão do orgulho ferido e do forte sentimento de decepção em relação a perdas experimentadas.
Suplicam auxílio para os problemas de tireoide, mas não cuidam de suas frustrações e ressentimentos, não levantam a voz para expressarem suas legítimas necessidades.
Imploram a cura de um nódulo de mama, todavia, insistem em manter bloqueada a ternura e a afetividade por conta das feridas emocionais do passado.
Clamam pela intercessão divina, porém permanecem surdos aos gritos de socorro que partem de pessoas muito próximas de si mesmos.
Deus nos fala através de mil modos; a enfermidade é um deles e por certo, o principal recado que lhe chega da sabedoria divina é que está faltando mais amor e harmonia em sua vida.
Toda cura é sempre uma autocura e o Evangelho de Jesus é a farmácia onde encontraremos os remédios que nos curam por dentro.
Há dois mil anos esses remédios estão à nossa disposição.
Quando nos decidiremos?

294. **SIMPLICIDADE**
(Luís Fernando Veríssimo)

Cada semana, uma novidade. A última, foi que pizza previne câncer do esôfago. Acho a maior graça.
Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas, espera aí, não exagere.
Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos.
Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal para minha saúde.
Prazer faz muito bem. Dormir me deixa 0 km. Ler um bom livro, faz-me sentir novo em folha.
Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas, depois, rejuvenesço uns cinco anos! Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro, volto cheio de ideias!
Brigar, me provoca arritmia cardíaca. Ver pessoas tendo acessos de estupidez, me embrulha o estômago!
Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro, me faz perder toda a fé no ser humano.
E telejornais? Os médicos deveriam proibir! Como doem!
Caminhar faz bem, namorar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo faz muito bem: você exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada.

Acordar de manhã, arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite, isso sim, é prejudicial à saúde.
E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda.
Não pedir perdão pelas nossas mancadas, dá câncer, guardar mágoas, ser pessimista, preconceituoso ou falso moralista, não há tomate ou mussarela que previna!
Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau!
Cinema é melhor prá saúde do que pipoca.
Conversa é melhor do que piada.
Exercício é melhor do que cirurgia.
Humor é melhor do que rancor.
Amigos são melhores do que gente influente.
Economia é melhor do que dívida.
Pergunta é melhor do que dúvida.
Sonhar é o melhor de tudo e muito melhor do que nada!

295. MUTANTES
(DEEPAK CHOPRA)

Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos! Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificados por eles. Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente.
A alegria e a realização nos mantêm saudáveis e prolongam a vida. A recordação de uma situação estressante, que não passa de um fio de pensamento, libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o estresse.
Suas células estão constantemente processando as experiências e metabolizando-as de acordo com seus pontos de vista pessoais.
Não se pode simplesmente captar dados brutos e carimbá-los com um julgamento.
Você se transforma na interpretação quando a internaliza.
Quem está deprimido por causa da perda de um emprego projeta tristeza por toda parte no corpo – a produção de neurotransmissores por parte do cérebro reduz-se, o nível de hormônios baixa, o ciclo de sono é interrompido, os receptores neuropeptiídicos na superfície externa das células da pele tornam-se distorcidos, as plaquetas sanguíneas ficam mais viscosas e mais propensas a formar grumos e até suas lágrimas contêm traços químicos diferentes das lagrimas de alegria.

Todo este perfil bioquímico será drasticamente alterado quando a pessoa encontra uma nova posição. Isto reforça a grande necessidade de usar nossa consciência para criar os corpos que realmente desejamos.
A ansiedade por causa de um exame acaba passando, assim como a depressão por causa de um emprego perdido.
O processo de envelhecimento, contudo, tem que ser combatido a cada dia.
Shakespeare não estava sendo metafórico quando Próspero disse: "Nós somos feitos da mesma matéria dos sonhos".
Você quer saber como esta seu corpo hoje? Lembre-se do que pensou ontem.
Quer saber como estará seu corpo amanhã?
Olhe seus pensamentos hoje!
Ou você abre seu coração, ou algum cardiologista o fará por você!

296. A FARMÁCIA DE DEUS

(Desconheço o autor)

Disseram-nos o princípio Deus separou a água salgada água doce, feita de terra seca, plantou um jardim, fabricou animais e peixes.
Tudo antes de fazer o ser humano. Ele nos forneceu todos os alimentos que iríamos precisar antes de nascermos.
Estes são os melhores e mais poderosos quando ingeridos crus.
Saiba muito mais...
Deus nos deu uma grande pista sobre quais os alimentos que ajudam essa parte do nosso corpo! O Deus da farmácia se isso é incrível!
Uma fatia de cenoura parece um olho humano.
A pupila, íris e linhas radiais olhar em volta, como o olho humano.
E sim, a ciência agora mostra que a cenoura ajuda muito a otimizar o fluxo de sangue ajuda a funcionar.
Um tomate tem quatro câmaras e é vermelho.
O coração tem quatro câmaras e é vermelho.
Toda a investigação mostra que os tomates são carregados com lycopina, e são na verdade um puro alimento para o coração e sangue.
Uvas em cacho tem a forma de um coração.
Cada uva é muito parecida com uma célula do sangue
E hoje a pesquisa mostra que as uvas são um alimento profundamente vitalizador para o sangue e coração.
Uma noz parece um pequeno cérebro, um hemisfério direito e um esquerdo, o cérebro superior e inferior do cerebelo.
Até as rugas e folhos de uma noz é igual ao Neo-cortex.
Sabe-se agora que as nozes ajudam a desenvolver mais de três dúzias de neurotransmissores para o funcionamento do cérebro.

Feijão, Inglês, cujo nome é feijão realmente curam e ajudam a manter a função renal, são exatamente iguais a um rim humano.
O aipo, repolho chinês, ruibarbo e outros mais que estão em forma semelhante ao osso. Esses alimentos contribuem especificamente para a resistência óssea .
Os ossos são 23% de sódio e estes alimentos têm 23% de sódio. Se você não tiver sódio suficiente na sua dieta, o corpo extrai-o dos ossos, deixando-os fracos. Estes alimentos preenchem e satisfazem as necessidades do esqueleto do corpo.
Abacate, berinjela e peras ajudam à saúde e funcionamento do útero e colo do útero de mulheres - elas têm a mesma aparência destes órgãos.
A pesquisa hoje nos mostra que quando uma mulher come um abacate por dia seus hormônios estão equilibrados, elimina peso pós-parto não desejado, e previne o câncer cervical. E quão profundo é este?
Demora exatamente nove meses para cultivar um abacate a partir do florescimento à maturação do fruto, há mais de 14,000 componentes químicos da nutrição em cada uma desses alimentos (a ciência moderna apenas estudou e nomeou cerca de 141).
Figos estão cheios de sementes estão pendurados aos pares quando crescem.
Os figos aumentam a mobilidade do esperma masculino e aumentam a contagem de espermatozoides impedindo a infertilidade masculina
A batata-doce é muito parecida com o pâncreas e, de fato, regulam o índice glicérico dos diabéticos.
Azeitonas ajudam a saúde a uma boa função nos ovários.
Laranjas, toranjas e outros citrinos assemelham as glândulas mamárias nas mulheres, e ajudam a saúde e fluxo de circulação linfática, dentro do peito.
A cebola é muito semelhante às células do corpo.
Estudos mostram que a cebola ajuda a limpar os resíduos de todas as células do corpo. Até produzem lágrimas que lavam as camadas epitéticas dos olhos.
Outro aliado é o alho, que também ajuda a eliminar os materiais perigosos radicais livres no corpo.

297. **INIMIGOS OCULTOS DA SAÚDE**

(Desconheço o autor)

Você sofre?
Pois preste atenção ao seu sofrimento, porque...
Sofre de reumatismo: Quem percorre os caminhos tortuosos; Quem se destina aos escombros da tristeza; Quem vive tropeçando no egoísmo.
Sofre de artrite: Quem jamais abre mão; Quem sempre aponta os defeitos dos outros; Quem nunca oferece uma rosa.

Sofre de bursite: Quem não oferta seu ombro amigo; Quem retém, permanentemente, os músculos. Quem cuida, excessivamente, das questões alheias.
Sofre da coluna: Quem nunca se curva diante da vida; Quem carrega o mundo nas costas; Quem não anda com retidão.
Sofre dos rins: Quem tem medo de enfrentar problemas; Quem não filtra seus ideais; Quem não separa o joio do trigo.
Sofre de gastrite: Quem vive de paixões avassaladoras; Quem costuma agir na emoção; Quem reage somente com impulsos; Quem sempre chora o leite derramado.
Sofre de prisão de ventre: Quem aprisiona seus sentidos; Quem detém suas mágoas; Quem endurece em demasia.
Sofre dos pulmões: Quem se intoxica de raiva e de ódio; Quem sufoca, permanentemente, os outros; Quem não respira aliviado pelo dever cumprido; Quem não muda de ares; Quem não expele os maus fluidos.
Sofre do coração: Quem guarda ressentimentos; Quem vive do passado; Quem não segue as batidas do tempo; Quem não se ama e, portanto, não tem coração para amar.
Sofre da garganta: Quem fala mal dos outros; Quem vocifera; Quem não solta o verbo; Quem repudia; Quem omite; Quem usa sua espada afiada para ferir outrem; Quem subjuga; Quem reclama o tempo todo; Quem não fala com Deus.
Sofre do ouvido: Quem prejulga os atos dos outros; Quem não se escuta; Quem costuma escutar a conversa dos outros; Quem ensurdece ao chamado divino.
Sofre dos olhos: Quem não se enxerga; Quem distorce os fatos; Quem não amplia sua visão; Quem vê tudo em duplo sentido; Quem não quer ver.
Sofre de distúrbios da mente: Quem mente para si mesmo; Quem não tem o mínimo de lucidez; Quem preza a inconsciência; Quem menospreza a intuição; Quem não vigia seus pensamentos; Quem embota seu canal com a Criação; Quem não se volta para o Universo; Quem vive no mundo da lua; Quem não pensa na vida; Quem vive sonhando; Quem se ilude; Quem alimenta a ilusão dos outros; Quem mascara a realidade; Quem não areja a cabeça; Quem tem cabeça de vento.
Causa e efeito. Ação e reação. Tudo está intrinsecamente ligado. Tudo se conecta o tempo todo.
Mas, sucessivamente, passam os anos sem que o ser humano conheça a si mesmo.
O nosso maior inimigo é aquele que está oculto e que habita, inexoravelmente, no interior de nós mesmos.

298. SUGADORES DE ENERGIA

(Luiz Almeida Marins Filho)

Parece mentira, mas há pessoas que parecem sugar energia da gente!
O Ph. D. em Administração de Empresa Luiz Almeida Marins Filho, relatou em um dos seus livros, que certa vez estava muito bem, alegre e satisfeito,quando encontrou-se num shopping com um amigo e em meia hora de conversa, o amigo deixou-o um verdadeiro "trapo", deprimido, triste.
Depois ficou pensando no que aconteceu e logo percebeu que aquela conversa horrível do "amigo", falando só de doenças, roubos, estupros, filhos de amigos que haviam caído no vício, desemprego, falta de dinheiro, etc. acabou roubando-lhe a sua energia positiva!
Quando acabou a conversa (onde só o amigo falou) ele parecia estar melhor do que nunca e, diz o Dr. Luiz, eu, em profunda depressão.
Cuidado com esses "sugadores de energia positiva". Eles estão em todo o lugar: no trabalho, na família, na roda de amigos.
Eles só sabem falar de desgraças.
Só leem obituário dos jornais e a seção de crimes horrendos, gravam em vídeo o noticiário policial.
Fazem estatísticas e sabem de cor quantos sequestros ainda não foram desvendados, quantas crianças continuam desaparecidas, quantos sem teto, sem terra, sem emprego, sem tudo existem no mundo!
Essas são aquelas pessoas que quando você propõe um piquenique elas logo dizem: "Vai chover!".
São pessoas que azedam baldes de sal-de-fruta.
Eles são sempre do contra. Avisam que não vai dar certo e torcem para que nada aconteça. Depois dizem: "Eu sabia que não ia dar certo...".
Esses sugadores de energia vivem da energia alheia e é muito difícil conviver com alguém "puxando você prá baixo" o tempo todo. Não seja você também um "sugador de energia"
Que felicidade que seria a nossa, se aprendêssemos a expulsar da nossa memória as coisas desagradáveis, ideias tristes e deprimentes. Com certeza, nossa força iria multiplicar se pudéssemos conservar só os pensamentos que elevam e animam.
Há pessoas que não podem se lembrar das coisas agradáveis.
Quando nos encontram, tem sempre algo de triste a contar. Com qualquer mal que sofreram, se angustiam muito. Como se não bastasse, se preocupam até com que vão sofrer... Sabem lembrar-se só de fatos discordantes.
Dão a ideia de um armazém de quinquilharias, objetos inúteis e deteriorados. Retém tudo mentalmente, com medo de precisarem uma vez ou outra, disto ou daquilo, de maneira que o seu armazém mental está entulhado de detrito.
Bastaria que estas pessoas fizessem uma limpeza regular, que as livrassem dos montões inúteis e depois, organizassem o que sobrou, para terem êxitos.
No entanto, não são incomuns, pessoas que se "enterraram" na infelicidade e na desarmonia.

Outras, fazem exatamente o contrário.
Falam sempre de coisas agradáveis e interessantes experiências que têm feito.
São indivíduos que passaram até perdas, aflições, mas falam delas tão poucas vezes, que parece nunca terem tido na vida, senão boa sorte e amigos.
Estas pessoas fazem-se amar.
O hábito de mostrar aos outros o nosso aspecto positivo, é o resultado do nosso equilíbrio interior.
Quando estamos tristes por algum sofrimento, devemos procurar a sua causa para eliminá-lo.
Geralmente, porém, quando sofremos, buscamos a causa fora de nós.
Vemos pessoas se queixando que tem má sorte, suspeitando que seu vizinho é a causa, porque não se dá com ele, ao passo que ele é bem favorecido com a sorte nos negócios, na vida familiar, sendo estimado inclusive, pelos conhecidos. Se examinarmos as circunstâncias da vida destas pessoas, verificaremos que a queixosa é negligente, gastadora, intolerante nas opiniões e indisciplinada, ao passo que a outra pessoa é cumpridora dos seus deveres, econômica, modesta, não calunia, nem adula.
Emprega bem o seu tempo disponível lendo bons livros, fazendo cursos, esportes, ajudando seu próximo, sendo útil.
Por isso, é estimada. Ao passo que a queixosa, está sempre perdendo (tempo, trabalho, fregueses, dinheiro, a família e os amigos), e sempre não tem tempo.
Vamos eliminar dos nossos corações, a desconfiança, o ódio, a inveja e a descrença e vamos cultivar a alegria, a fé e a crença no amor e na Justiça Divina, e será certo que venceremos na luta que a vida nos destina.
Todos nós possuímos necessidade de uma carga energética vital para nutrir nossos corpos físico e espiritual. À medida que gastamos a carga energética vital ela deve ser reposta, os mecanismos naturais de recomposição (respiração, alimentação, absorção fluido cósmico universal e fluidos vitais através dos chacras, etc.).
A reposição dessa carga energética vital na quantidade mínima que necessitamos para manter a vida depende de vários fatores, tais como: o modo de vida, o meio, a qualidade dos pensamentos, dos sentimentos, das sensações, entre outros.

NUTRIÇÃO ENERGÉTICA

Uma parte da energia que precisamos nós obtemos através da alimentação, ou seja, através de comida sólida e líquida, o arroz-feijão de cada dia.
Outra parte das energias vitais absorvemos através da respiração.
Porém, a maior parte de energia Vital que necessitamos é extraída do Fluido Cósmico Universal que é absorvido diretamente pelo perispírito através dos centros de forças.

Nossa nutrição energética acontece, em geral, de modo inconsciente, automático, orientado e regulado pela própria inteligência instintiva dos nossos corpos físico e espiritual.

COMO O FLUIDO CÓSMICO UNIVERSAL É TRANSFORMADO EM FLUIDO VITAL?

O Fluído Cósmico Universal é absorvido por todos os centros de forças.

QUANTIDADE DA CARGA DE ENERGIA VITAL

Não existe um limite para a quantidade máxima de carga energética vital. Quanto mais, melhor. Teremos vida mais ativa. Muitas vezes esses meios naturais não são suficientes para repor a quantidade de carga energética vital que estamos gastando, e passamos a ter carência energética.

Jamais deveria nos faltar energia vital, pois estamos ligados a uma fonte Inesgotável.

Porém, as circunstâncias negativas, as quais muitas vezes deixamos nos tomar conta, consomem muito mais energia vital do que as circunstâncias positivas, causando em nós um déficit energético.

Vícios, tristeza, revolta, mágoas, brigas, discussões.

A RELAÇÃO ENTRE SENTIMENTOS E A PRODUÇÃO DE FLUIDO VITAL

Como vimos a maior parte de energia Vital que necessitamos é extraído do Fluido Cósmico Universal que é absorvido diretamente pelo perispírito através dos centros de forças.

O Fluído Cósmico Universal é absorvido por todos os centros de forças, porém os chacras intermediários do perispírito são os responsáveis de transformá-lo em Fluído Vital Espiritual para metabolização no perispírito e depois é canalizado para o duplo-etérico para densificá-lo, transformando-o em Fluído Vital Físico e direcionando-o para o organismo, com maior ou menor intensidade, de acordo com os sentimentos da criatura.

Quando obstruímos os chacras, principalmente o chacra esplênico, bloqueamos a maior parte de entrada de energia vital.

Quando temos bons sentimentos estamos sempre com o nosso nível de fluido vital no máximo.

Quando alternamos entre bons e maus sentimentos ficamos com nível intermediário.

Quando a maior parte do tempo cultivamos maus sentimentos o nosso nível de fluido vital fica no nível mínimo.

PARA EVITAR CARÊNCIA DA CARGA ENERGÉTICA

Para não termos carência da carga energética vital devemos:

1º. Alimentar-se de forma adequada (Vitaminas e Minerais);

2º. Combater e eliminar os vícios;

3º. Melhorar os pensamentos e os sentimentos.
Quando nos alimentamos de forma inadequada, ingerindo alimentos pobres em vitaminas e minerais provocamos desnutrição energética.
Fumar, se embriagar, se drogar, etc., gastam muita energia vital causando desnutrição energética.
Porém, a pior desnutrição energética é provocada por sentimentos negativos.
Por isso, melhorar os pensamentos e os sentimentos são fatores importantes e fundamentais para preservar os níveis e fluxos energéticos, porque mantém os chacras livres das energias densas produzidas pelos sentimentos negativos que bloqueiam os chacras impedindo a produção de fluidos vitais.

TROCA ENERGÉTICA
Quando nos aproximamos de outra pessoa sempre ocorrerá uma simbiose energética. Por isso estamos permanentemente trocando energias com outras pessoas, tais como as que vivem nossas casas, no ambiente de trabalho, nos locais públicos.

PARA EVITAR CARÊNCIA DA CARGA ENERGÉTICA
Para não termos carência da carga energética vital devemos:
1º. Alimentar-se de forma adequada (Vitaminas e Minerais);
2º. Combater e eliminar os vícios;
3º. Melhorar os pensamentos e os sentimentos.
Quando nos alimentamos de forma inadequada, ingerindo alimentos pobres em vitaminas e minerais provocamos desnutrição energética.
Fumar, se embriagar, se drogar, etc., gastam muita energia vital causando desnutrição energética.
Porém, a pior desnutrição energética é provocada por sentimentos negativos.
Ao mesmo tempo, cada um de nós interage com outros seres humanos que de nós se aproximam, estabelecendo com eles os mais variados tipos de combinações energéticas, influenciando-os e por eles sendo influenciados.
De forma permanente trocamos energias com sistemas externos, tais como nossas casas, ambiente de trabalho, nos locais públicos.
De forma permanente trocamos energias com sistemas externos, tais como nossas casas, ambiente de trabalho, nos locais públicos.
Como vimos, quando se obstrui ou fecha o chacra esplênico, bloqueia-se a maior parte da entrada de energia vital, e a pessoa passa perder força vital e não mais produz uma impressão vigorosa.
A pessoa passa a agir como se não estivesse "presente". Estará por baixo em matéria de energia e ficará enfermiça. Faltar-lhe-á força física. A pessoa fica sem estrutura para se identificar, fecha-se no mundo, vive no passado, sem alegria, sem satisfação. Há perda de apetite, ansiedade, aflição, palpitação, angústia, desespero, medo, pânico. Falta de equilíbrio emocional, falta de

ânimo, falta de força, desgaste físico. Falta de criatividade, dificuldade de expressão. A pessoa se fecha, não consegue se livrar da angústia.
Quando temos os chacras livres das energias negativas nos ligamos a uma Fonte inesgotável de Fluidos e poderemos produzir muita energia vital. A afirmação de energia vital, combinada com a vontade de viver, dá ao indivíduo uma "presença" de força e vitalidade.
Ele afirma "Estou aqui agora" e, com efeito, se acha bem fundamentado na realidade física. A "presença" da força e da vitalidade emana dele em forma de energia vital, amiúde age como gerador, ativando os que o rodeiam, recarregando-lhes os sistemas de energia.
Possui uma forte vontade de viver.

SUGADORES DE ENERGIAS

Pessoas físicas e psicologicamente sadias e equilibradas nutrem-se, diretamente, nas fontes naturais de energia. Mas, as pessoas desequilibradas, que, por terem perdido o contato com a sua própria natureza interna mais profunda, perderam, também, a capacidade de absorver e processar o alimento energético natural, precisam, para sobreviver, por em prática um expediente horrível: sugar a energia vital de outras pessoas. Estas pessoas são chamadas de "sugadores de energias".
As características de um sugador são muitas. Mas, a principal e da qual todas as demais derivam, é o egocentrismo. Quanto mais a pessoa estiver voltada para si mesma, concentrada em si mesma, mais ela terá dificuldade para estabelecer contato com fontes naturais de nutrição energética e maior será sua tendência para sugar energia vital dos outros.

MECANISMO DOS SUGADORES DE ENERGIA

No caso dos sugadores de energia ocorrerá que ele praticamente não terá energia para transmitir.
As pessoas se tornam Sugadoras de Energia porque absorvem a energia do outro e por estarem debilitadas, metabolizam e consomem toda a energia absorvida e não sobra nada para retornarem a outra pessoa.
E toda energia que o Sugador absorver será metabolizada e consumida pelos seus organismos físico e espiritual, ou seja, irá absorver muito mais do que emitir, causando assim um déficit energético na outra pessoa.

MECANISMO DE DEFESA

Todos nós, por outro lado, somos, naturalmente, dotados de mecanismos de defesa contra a perda de energia vital. Mas, quando perdemos a posse e o controle de nosso centro de gravidade, quando, por stress, cansaço, tristeza, depressão, mania, frustração, neurose, o projetamos para fora de nós mesmos, alteramos e debilitamos a estrutura do corpo sutil, tornando-o permeável a invasores.

Assim nos tornamos presas fáceis dos sugadores de energias, porque aceitamos suas provocações com facilidade, e isto nos vincula a eles.
Por delibitação energética está se colocando em condição de presa fácil dos espíritos obsessores, que normalmente insuflam ideias de depressão, angústia, auto flagelamento, suicídios, etc.

OS TIPOS DE SUGADORES DE ENERGIAS

O ESPECULADOR

Existem pessoas que usam a maneira de adquirir energia, fazendo perguntas para sondar o mundo da outra pessoa, com o propósito específico de descobrir alguma coisa errada.
Assim que fazem isso, criticam esse aspecto da vida da outra pessoa, se essa estratégia der certo, aí a pessoa criticada é atraída para a vampirização.
Se a pessoa criticada se ligar àquele nível de energia, passar a dar atenção às críticas, cria-se um vínculo energético, uma simbiose, assim o especulador atinge o seu objetivo porque o criticado passa a transmitir energia para ele.

O COITADINHO

Quando alguém lhe conta todas as coisas horríveis que já aconteceram com ele, insinuando que todos são responsáveis pela situação que se encontra, menos ele é claro, e que se ninguém ajudá-lo essas coisas horríveis vão continuar, essa pessoa está buscando fazer você se ligar a ele pelo sentimento de pena e de forma passiva começa a sugar energias, este tipo de vampirização chamamos de coitadinho.
Pense nisso num instante. Nunca se viu com alguém que o faz se sentir culpado quando está em presença dele, mesmo sabendo que não existe nenhum motivo para se sentir assim?
Quando isto acontece, é que você entra no mundo dramático de um coitadinho.
Tudo que eles dizem e fazem nos deixam numa posição em que parece que não estamos fazendo o bastante para ajudá-la. Por isso é que nos sentimos culpados só por estar perto dela.
Existem pessoas que chegam ao extremo que for necessário para conseguir sugar a energia da família.
E depois disso, essa estratégia passa a ser a maneira dominante para extrair energia de todos, repetindo-a constantemente.
Tem também o intimidador, que ameaça as pessoas tentando envolvê-las através da agressividade.
Se a pessoa agredida se ligar àquele nível de energia, passar a dar atenção, cria-se um vínculo energético, uma simbiose, assim o agressor atinge o seu objetivo porque o agredido passa a transmitir energia para ele através de mágoas, rancor, ódio, etc. Portanto, quando passamos a combater a agressão

com a agressão passamos a ser vampirizados assim como também sugar energia dos outros
Quando duas pessoas se postam frente a frente para uma conversação, e começa ocorrer disputa de opiniões, críticas, intimidações, etc.
Imediatamente os campos de energia dos dois irão tornar-se de algum modo mais densos e excitados, como por uma vibração interna. À medida que prosseguir a conversa, os campos começarão a misturar-se.
No final, quem conseguir argumentar melhor, sairá mais fortalecido, porque estará com parte da energia do outro, e em consequência, o outro sairá com menos energia, portanto, enfraquecido, se sentindo esgotado,
Tudo isso ainda é inconsciente na maioria das pessoas.
Tudo que sabemos é que nos sentimos fracos quando perdemos uma discussão, e quando vencemos nos sentimos melhor.
Em resumo, vimos que dominar outro faz o dominador se sentir poderoso e esperto, porque suga a energia vital dos que são dominados.

A MAIOR VIOLÊNCIA COMETIDA PELOS SUGADORES DE ENERGIA

A pior violência que os sugadores de energia fazem é escolher como suas vítimas as pessoas que se encontram enfraquecidas, porque estão entregues a doenças físicas, ou perturbadas psiquicamente, e ou ainda, sendo vampirizadas por espíritos que a induziram a processos obsessivos.

O QUE ACONTECE QUANDO MÉDIUM QUE TEM CARÊNCIA DE ENERGIA VITAL

Toda pessoa que tem sentimentos negativos produz pouco fluido vital e dificulta o fluxo. Toda a pessoa que tem sentimentos negativos tem carência energética vital, portanto, ao dar passe o passista irá vampirizar o paciente sugando a carga energética vital.
Fumar gasta muita energia vital. Se embriagar gasta muita energia vital.
Toda a pessoa que fuma ou bebe tem carência energética vital, portanto, ao dar passe o médium irá vampirizar o paciente sugando a carga energética vital.
O médium que tem vícios ao dar passagem psicofônica sugará a energia vital do espírito comunicante.
Idem para qualquer outro tipo de mediunidade.
Mágoas, más paixões, egoísmo, orgulho, vaidade, cupidez, vida desonesta, adultério etc., também causam deficiência energética vital.
O passista não precisa ser um santo, mas necessita esforçar-se na melhoria íntima e no aprendizado intelectual.
Todos podemos ministrar passes, porém é necessário um mínimo de preparo moral a fim de que realmente possamos ajudar.

DOAR ENERGIA COM AMOR NÃO NOS FARÁ FALTA

Não nos esqueçamos, vivemos ligados a uma Fonte Inesgotável de Energias vitais.
Se estivermos com a nossa carga de energia vital completa, não sentiremos falta quando outras pessoas absorverem energias de nós. Pelo contrário nos sentiremos felizes de poder doar a nossa energia vital com amor. Doar energia vital com amor não nos fará falta. Porém, para doar energia vital com amor temos que cuidar dos nossos pensamentos e sentimentos.

O PAPEL DO AMOR

Quando começamos a apreciar a beleza, admirar detalhes e prestar atenção nas coisas, nas pessoas, passaremos a contemplar o princípio da emoção de amor.
O papel do amor está mal compreendido.
Devemos sentir amor por tudo.
O amor não é uma coisa que devemos fazer para ser bons ou tornar o mundo um lugar melhor, por alguma abstrata responsabilidade moral, ou porque devemos desistir de nosso hedonismo.
Quando chegarmos a um nível em que sentirmos as energias de amor vindo das outras pessoas, poderemos mandar a energia de volta, agora agregada com o nosso amor, é só desejar.
E ninguém se sentirá mais fraco por isso, porque estaremos recebendo mais energia de uma fonte inesgotável, que é o cosmos.
Se ligar na energia cósmica provoca emoção, depois euforia e depois amor.
Encontrar bastante energia para conservar esse estado de amor sem dúvida faz bem ao mundo, porém mais diretamente a nós.
Lembre-se de parar quantas vezes for preciso para se religar com a energia cósmica. Permaneça cheio, permaneça em estado de amor.

299. **TENHA SONHOS**

(Vilma Galvão)

Você precisa ter sonhos, para que possa se levantar, todas as vezes que cair.
Acreditar que, a toda hora, acontecerão coisas boas, e assim mudar o rumo da sua vida.
Você precisa ter sonhos grandes e pequenos.
Os pequenos são as felicidades mais rápidas, os grandes são os que dão força para suportar o fracasso dos sonhos pequenos.
Você tem que regar os teus sonhos todos os dias, assim como se rega uma planta para que cresça.
Precisa dizer sempre a você mesmo: Vou conseguir! Vou superar! Vou chegar ao meu sonho!
Fazendo isso, você estará cultivando sua luz.

A luz das esperanças, que nunca deve se apagar.
Pois ela é a imagem que você passa pras outras pessoas.
É através dessa luz que todos vão lhe admirar, acreditar em você e te seguir.
Mire-se na lua, pois se você não puder atingi-la, com certeza irá conhecer grandes estrelas.
Ou quem sabe, poder ser uma delas!

300. **MAGIA DE SONHAR**
(Ralph Marston)

É, sem dúvida, uma benção que os sonhos não se concretizem de imediato.
Se os sonhos se realizassem logo, nunca teríamos o prazer de os sonhar.
A antecipação de um desejo é uma parte importante do valor dessa concretização.
Ter algo por que esperar dá uma riqueza enorme à vida.
É bom concretizar os seus sonhos!
No entanto, também é bom agarrar-se a eles, cuidar deles, refiná-los e ser agradecido por eles antes de serem alcançados.
Ao fazê-lo, na altura em que o sonho é alcançado, este nos presenteia com um significado real e profundo.
Trabalhar de encontro a um objetivo é o que faz valer a pena ter esse sonho.
O fato de um sonho ainda não ter sido totalmente realizado é o que o torna tão desejável.
Vá em frente e sonhe. Grandes sonhos. Maravilhosos sonhos, Positivos sonhos. E de significado intimamente profundo.
Os seus sonhos não se tornarão verdade num instante.
No entanto podem num instante começar a dar-lhe o foco, em direção à realização!
Pode então desfrutar cada momento enquanto, com firmeza, traz esses sonhos à realidade!

301. **NÃO DEIXE O SEU SONHO MORRER**
(Sílvia Schmidt)

Sonhar é uma forma de poder enxergar em meio à escuridão do futuro. O sonho é a lanterna que ilumina um espaço de tempo situado em território desconhecido.
Eu não falo de esperança, eu falo de sonho! A esperança não nos move, ela traduz a espera e sempre depende do que está fora de nós. Os sonhos estão dentro de nós e são só nossos!
Não deixe que ninguém leve você a abandonar seus sonhos. Quando você não tem pelo menos um, todos os dias lhe parecem iguais. A falta de sonhos é uma porta aberta para aqueles estados de humor que nos massacram.

A depressão, pelo próprio nome, indica pressão para baixo. Quando estamos deprimidos pregamos os olhos no chão. Os que sonham olham para cima!
O desânimo é sinal de que a alma está abandonada, ignorada, empurrada para trás, e isso se denuncia na falta de vontade para fazer-se o que quer que seja.
Toda vontade vem da Alma! Um sonho faz com que a alma venha à tona, e todo o Universo se movimenta em prol da realização daquilo que você mais quer. Sonhe! Não importa se com muito ou com pouco, mas sonhe!
As pessoas que afogaram seus sonhos afogaram também seus talentos. São casos de morte interior! São almas infelizes! Elas não andam, elas perambulam! Só por isso o Mundo sempre esteve e está tão conturbado. Quando você está frustrado todo o seu corpo sofre e isso afeta energeticamente todos os seres do Planeta. Matar os sonhos é suicídio e também assassinato
Quando você não crê na realização do seu sonho, quando não vê a chance de tê-lo realizado, você vive pela metade e também só pela metade você pode ser útil ao Mundo e - principalmente - a Si Mesmo. Sonhe! Reflita por um instante no que você quer. Fixe isso com firmeza e deixe o Universo o receber. Por você e pelo Bem do Mundo, não deixe seu sonho morrer!

302. **SAÚDE MENTAL**
(Rubem Alves)

Fui convidado a fazer uma preleção sobre saúde mental. Os que me convidaram supuseram que eu, na qualidade de psicanalista, deveria ser um especialista no assunto. E eu também pensei. Tanto que aceitei. Mas foi só parar para pensar para me arrepender. Percebi que nada sabia. Eu me explico.
Comecei o meu pensamento fazendo uma lista das pessoas que, do meu ponto de vista, tiveram uma vida mental rica e excitante, pessoas cujos livros e obras são alimento para a minha alma. Nietzsche, Fernando Pessoa, van Gogh, Wittgenstein, Cecília Meireles, Maikóvski. E logo me assustei. Nietzsche ficou louco. Fernando Pessoa era dado à bebida. Van Gogh se matou. Wittgenstein se alegrou ao saber que iria morrer em breve: não suportava mais viver com tanta angústia. Cecília Meireles sofria de uma suave depressão crônica. Maiakóvski suicidou.
Essas eram pessoas lúcidas e profundas que continuarão a ser pão para os vivos muito depois de nós termos sido completamente esquecidos.
Mas será que tinham saúde mental? Saúde mental, essa condição em que as ideias se comportam bem, sempre iguais, previsíveis, sem surpresas,

obedientes ao comando do dever, todas as coisas nos seus lugares, como soldados em ordem unida, jamais permitindo que o corpo falte ao trabalho, ou que faça algo inesperado, nem é preciso dar uma volta ao mundo num barco a vela, basta fazer o que fez a Shirley Valentine (se ainda não viu, veja o filme!), ou ter um amor proibido ou, mais perigoso que tudo isso, que tenha a coragem de pensar o que nunca pensou.
Pensar é coisa muito perigosa...
Não, saúde mental elas não tinham. Eram lúcidas demais para isso. Elas sabiam que o mundo é controlado pelos loucos e idiotas de gravata. Sendo donos do poder, os loucos passam a ser os protótipos da saúde mental. É claro que nenhuma mamãe consciente quererá que o seu filho seja como van Gogh ou Maiakóvski. O desejável é que seja executivo de grande empresa, na pior das hipóteses funcionário do Banco do Brasil ou da CPFL. Preferível ser elefante ou tartaruga a ser borboleta ou condor. Claro que nenhum dos nomes que citei sobreviveria aos testes psicológicos a que teria de se submeter se fosse pedir emprego. Mas nunca ouvi falar de político que tivesse stress ou depressão, com exceção do Suplicy. Andam sempre fortes e certos de si mesmos, em passeatas pelas ruas da cidade, distribuindo sorrisos e certezas.
Sinto que meus pensamentos podem parecer pensamentos de louco e por isso apresso-me aos devidos esclarecimentos.
Nós somos muito parecidos com computadores. O funcionamento dos computadores, como todo mundo sabe, requer a interação de duas partes. Uma delas se chama hardware, literalmente coisa dura e a outra se denomina software, coisa mole. A hardware é constituída por todas as coisas sólidas com que o aparelho é feito. A software é constituída por entidades espirituais - símbolos, que formam os programas e são gravados nos disquetes.
Nós também temos um hardware e um software. O hardware são os nervos, o cérebro, os neurônios, tudo aquilo que compõe o sistema nervoso. O software é constituído por uma série de programas que ficam gravados na memória. Do mesmo jeito como nos computadores, o que fica na memória são símbolos, entidades levíssimas, dir-se-ia mesmo espirituais, sendo que o programa mais importante é linguagem.
Um computador pode enlouquecer por defeitos no hardware ou por defeitos no software. Nós também. Quando o nosso hardware fica louco há que se chamar psiquiatras e neurologistas, que virão com suas poções químicas e bisturis consertar o que se estragou. Quando o problema está no software, entretanto, poções e bisturis não funcionam. Não se conserta um programa com chave de fenda. Porque o software é feito de símbolos, somente símbolos podem entrar dentro dele. Assim, para se lidar com o software há que se fazer uso de símbolos. Por isso, quem trata das perturbações do software humano nunca se vale de recursos físicos para tal.

Suas ferramentas são palavras, e eles podem ser poetas, humoristas, palhaços, escritores, gurus, amigos e até mesmo psicanalistas.
Acontece, entretanto, que esse computador que é o corpo humano tem uma peculiaridade que o diferencia dos outros: o seu hardware, o corpo, é sensível às coisas que o seu software produz. Pois não é isso que acontece conosco? Ouvimos uma música e choramos. Lemos os poemas eróticos do Drummond e o corpo fica excitado.
Imagine um aparelho de som. Imagine que o toca-discos e acessórios, o software, tenha a capacidade de ouvir a música que ele toca, e de se comover. Imagine mais, que a beleza é tão grande que o hardware não a comporta, e se arrebenta de emoção! Pois foi isso que aconteceu com aquelas pessoas que citei, no princípio: a música que saía do seu software era tão bonita que o seu hardware não suportou.

303. NOSSOS SONHOS
(Letícia Thompson)

Nossos sonhos são o óleo que faz com que a engrenagem da nossa vida funcione.
Sonhando, corremos o risco de cair do alto um dia: sem sonhos, nunca chegaremos a subir a lugar nenhum.
Quem não sonha não vive; quem não sonha, perde toda a esperança de ver qualquer futuro para si mesmo; quem não sonha, morre antecipadamente, morre sem vida.
Quem não sonha, não gosta de pôr do sol, não toma tempo para as estrelas, deprime e não vê as inúmeras possibilidades que a vida nos oferece para que sejamos felizes.
Melhor pensar que vai ser melhor amanhã do que ficar remoendo as dores presentes; melhor acreditar que o mundo pode ser justo e bom, que ainda existe gente boa e feliz, do que ficar vendo coisas negativas em toda a parte.
Acreditar no amor, não é um sonho. É acreditar em algo possível.
Porque o amor nunca é um sonho, mesmo se nos faz sonhar; o amor é algo palpável e que dá sentido à nossa vida.
Sonhar que podemos ter uma vida diferente no futuro é apenas o primeiro passo na direção desse mesmo sonho.
Enquanto o vemos, vamos atrás dele e tudo fica infinitamente mais leve e mais fácil no presente; as cargas tornam-se menos pesadas, pois temos nossas mentes voltadas para algo mais bonito e não ficamos sentindo pena de nós mesmos.
E sabemos que muito pior que sentir pena dos outros, é sentir pena de si mesmo.
Foram grandes sonhadores, idealistas, que mudaram a face do mundo.

É preciso que pessoas assim continuem a existir. Podemos não ser grandes revolucionários no mundo, mas podemos tentar ser os revolucionários da nossa própria vida. Cabe a nós fazer alguma coisa. Só a nós.
Quem sonha, mantém a vida em movimento, num eterno passo na direção que nos aponta nosso grande Criador.
Quem sonha voa, experimenta a vida, faz todas as coisas tornarem-se possíveis; nos sonhos pode-se ser rainha, rei, Cinderela, rico, feliz ou simplesmente amado de amor infinito. É uma experiência enriquecedora.
Então, escolha você mesmo o que você quer ser.
E depois, acredite firme nisso...

304. **PARA SONHAR**
(Vívian R. Magalhães)

Para sonhar é preciso acreditar. É preciso estar constantemente apaixonado. É amar até sem ser amado.
Para sonhar é necessário fé, muita fé no que só existe para você, em você. E acreditar que sozinho você pode mudar o mundo. Ainda mais: é sentir-se voar nas nuvens.
Sonhar é mais real que a realidade, para um bom sonhador.
É ter dentro de si normas e mandamentos infinitos, incompreendidos e invisíveis, mas que você vê e segue. Sonhar é a procura incansável. É como andar sobre chamas acesas rumo ao fim do mundo, até chegar a outro planeta.
Sonhar é voar, ir tão longe sem tirar os pés do chão. É jurar ter beijado lábios de donzelas que nunca viu. É sonhar...
É entregar sua vida inteira por uma promessa não prometida. Mas, você acredita, se sonha.
Para sonhar é preciso esquecer tudo, recomeçar do zero a cada segundo e continuar andando depois de cair, com um belo sorriso vivo, sempre vivo no rosto.
Para sonhar é necessário nascer e chorar de alegria; do ar da graça a vida dar. Para sonhar é preciso aprender a não dizer "não". A palavra "nunca" nunca existe a quem sonha.
É preciso se sentir cheio, sempre cheio de ilusões, tão ilusões que você acredita poder acontecer.
Sonhar é comemorar a vitória do derrotado, é dar razão à loucura, é proteger a Lua e viajar para lá todas as noites.
Para sonhar é preciso aprender que mesmo só se sonha; que sonhar é um dom para quem sabe sonhar.
E que os sonhos só serão sonhos ao sonhador de pouca fé. Para sonhar é preciso ter o mundo, ter poderes, encantos, sentir. É preciso ter tudo, ou simplesmente, existir...

305. **ALEGRIA E GRATIDÃO**
(Desconheço o autor)

Nas primeiras horas da manhã, o jovem discípulo ouve atento as palavras do sábio mestre:
"O tempo passa, você diz? Mas não é bem assim. Nós passamos, o tempo fica. Lembre-se, meu jovem, que não estar alegre é não estar grato. Alegria, gratidão e felicidade são uma parte essencial da vida".
E de frente para o mar, absorta em pensamentos, ela pondera:
"A vida é breve demais para que a façamos pequena".
Enquanto isso, numa praia distante, ele declama baixinho um verso de um de seus poetas favoritos:
"Veja o mundo num grão de areia, os céus numa flor selvagem, agarre a infinitude na palma da mão e a eternidade numa hora".
Escreveu, certa vez, um místico medieval dos tempos idos:
"Os olhos veem apenas o que a mente está preparada para compreender. "O homem tem duas visões. Com uma visão, ele vê as coisas que passam no tempo. Com a outra, ele vê o que é eterno e divino. Limpa o meu olhar, ó Senhor". Breve prece que ela guarda no coração e recorda constantemente.
Palavras e letras representam um limitado recurso que possuímos para falar das coisas do espírito.
Por isso, não raramente lançamos mão de metáforas – pontes poéticas que o amor constrói e que fazem ligação entre coisas e conceitos.
"Pra mim, a alma é como um corcel". Disse ela suavemente. "Na hora da morte física, as amarras que limitam seu galope são desfeitas. E ele passa a poder correr livremente pelos campos eternos. Sabedoria é aproveitar as nossas breves e fugazes horas terrenas para alimentar a nossa alma com aquilo que favorece o nosso verdadeiro crescimento".
A Caridade, a Pureza e a Compaixão.
O Perdão, a Justiça e a Bondade.
A Alegria, a Gratidão e a Felicidade.
Aprender e crescer com as lições das horas difíceis.
Todas as provações e dificuldades que a vida estende à nossa frente.
O vento glacial que sem aviso tantas vezes nos surpreende e que nos testa para ver quão firmemente estão estabelecidas no solo da alma as nossas raízes.
Aproveitar a nossa breve e incerta experiência terrena para desenvolver os nossos músculos psíquicos e as nossas latentes forças espirituais.
Aproveitar cada oportunidade que esta breve vida oferece para nos aprimorarmos interiormente.
Recordar que o nosso poder não está tanto em nós, mas através de nós.
Purificar o nosso coração de modo que a fonte da Bondade possa através dele fluir abundantemente.

O que são noventa anos quando postos frente a frente com a eternidade?
A infância, a idade adulta, a velhice – um sopro, um minuto, um instante.
Procurar imprimir um sentido mais pleno à nossa breve existência terrena.
Recordar que a meta primeira da nossa peregrinação terrena é acúmulo de bens infinitos – como a amizade, a partilha e a solidariedade.
Gravar na alma as seguintes palavras: "Onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração".
Refletir dia e noite: "Onde está o meu coração, onde está a minha alma, onde está o meu mais precioso tesouro, neste exato instante?".
Lembrar que este mundo físico representa apenas uma pequena etapa da nossa aventura espiritual e que nos aguardam outros vales, prados, pradarias e horizontes.
Mundos espirituais, delicados, sutis...

306. **ORGANIZE O SEU TEMPO**
(Desconheço o autor)

1. Dedique tempo para trabalhar, é preço do triunfo.
2. Dedique tempo para pensar, é a fonte do poder.
3. Dedique tempo para recrear, é a fonte da juventude.
4. Dedique tempo para ler, é a base do conhecimento.
5. Dedique tempo para adorar, é o caminho da reverência.
6. Dedique tempo para os amigos, é o caminho da felicidade.
7. Dedique tempo para amar e se amado, é o gérmen criador das endorfinas (substância da alegria e bem estar).
8. Dedique tempo para sonhar, eleva a alma às estrelas.
9. Dedique tempo para rir, alivia as tensões da vida.
10. Dedique tempo para planejar, é o segredo de como encontrar tempo para as nove coisas anteriores.

Seja feliz e dedique seu tempo à espiritualidade, seu Deus interior.

307. **AMOR MAÍUSCULO**
(Desconheço o autor)

Um homem bastante idoso procurou uma Clínica para um curativo em sua mão ferida, dizendo-se muito apressado porque estava atrasado para um compromisso.
Enquanto o tratava, o jovem médico quis saber o motivo da sua pressa e ele disse que precisava ir a um Asilo de Velhos tomar o café da manhã com sua mulher que estava internada lá há bastante tempo.
Sua mulher sofria do "Mal de Alzheimer" em estágio bastante avançado...
Enquanto terminava o curativo, o médico perguntou-lhe se ela não ficaria assustada pelo fato dele estar atrasado.

"Não, disse ele. Ela já não sabe quem eu sou. Há quase cinco anos ela nem me reconhece".
Intrigado o médico lhe pergunta:
"Mas se ela já nem sabe quem o senhor é, porque essa necessidade de estar com ela todas as manhãs?".
O velho sorriu, deu uma palmadinha na mão do médico e disse:
"É verdade, ela não sabe quem eu sou, mas eu sei muito bem QUEM ELA É".
Enquanto o velhinho saía apressado, o jovem médico sorria emocionado e pensava: "Esta é a qualidade de Amor que eu gostaria para a minha vida".
O Amor não se reduz ao físico, ao romântico. O Amor verdadeiro é a aceitação DE TUDO O QUE O OUTRO É DE TUDO O QUE O OUTRO FOI, DO QUE SERÁ, DO QUE JÁ NÃO É.
Como o bom velhinho, que também vocês amigos, possam dar e receber, em profusão, deste Amor Maiúsculo!
TENHAM UM LINDO DIA!

308. **APELO DE UM IDOSO**
(Desconheço o autor)

Quem é que já não teve oportunidade de conhecer uma pessoa idosa, enferma, dependente, carente, solitária?
Talvez você tenha essa pessoa dentro do seu próprio lar.
Uma mãe ou um pai nocauteado pela enfermidade ou pelas debilidades impostas pelo peso da idade
Esse alguém, que ontem era forte e dinâmico, agora se movimenta com lentidão e, às vezes, nem se movimenta, tornando-se totalmente dependente da vontade alheia.
Se você tem uma mãe, um pai ou outro familiar nessas condições, pare um pouco; olhe nos olhos dessa pessoa e tente ler seus mais secretos pensamentos. Talvez você possa ler em seus olhos tristes ou em seus lábios mudos um apelo comovente, que não tem coragem de verbalizar.
É, se pudéssemos ouvir o apelo de um idoso, talvez ele fosse mais ou menos assim:
Você, que está na flor da idade, considere que o despertar da vida é como o amanhecer. Tudo fica mais quente e mais alegre.
Mas o amanhecer não é eterno e a ele se sucedem outras fases do dia.
O meu apelo é para que as crianças de hoje não esqueçam dos seus idosos de amanhã. É para que os mais jovens relevem a minha mão trêmula e meu andar hesitante Amparem-me, por favor.
Se minha audição não é boa e tenho que me esforçar para ouvir o que você está dizendo, tenha compaixão.

Se minha visão é imperfeita e o meu entendimento é escasso, ajude-me com paciência.
Se minhas mãos tremem e derrubam tantas coisas no chão, por favor, não se irrite, tentei fazer o melhor que pude. E, se você me encontrar na rua, não faça de conta que não me viu; pare para conversar comigo; sinto-me tão só.
Se, na sua sensibilidade, me encontrar triste entre tantos que também estão, simplesmente partilhe um sorriso comigo e com eles. Seja solidário, eu necessito apenas de um pouco de carinho.
Se lhe contei pela terceira vez a mesma história, não me repreenda, simplesmente ouça-me. Se não falo coisa com coisa, não caçoe de mim.
Se estou doente e caminhando com dificuldade, não me abandone, preciso de um braço forte que ampare meus passos.
Sabe, já vivi muitas primaveras, e sinto que o outono derradeiro se aproxima.
Eu sei que o ocaso da vida é como o entardecer. Indica que é chegado o momento de partir. Por isso lhe peço que me perdoe se tenho medo da morte e ajude-me a aceitar o adeus.
Fique mais tempo comigo. Para me dar segurança. Os cabelos brancos e as rugas em meu rosto não impedem que eu queira repousar minha cabeça num colo seguro.
Sei que o trem da vida logo irá parar nesta estação, e eu terei que embarcar.
Sei também que terei que ir só, como só desembarquei nesta estação um dia.
Por tudo isso eu lhe peço para que não me negue a sua atenção e o seu carinho. Logo estarei deixando esta vestimenta surrada pelo tempo, e rumarei para outra dimensão da vida, da vida eterna.
Eis meu apelo. Que pode também ser o seu, logo mais.
O ocaso da vida é como o entardecer.
Indica que é chegado o momento de partir.
Mas, nem sempre a hora de partir se dá no entardecer.
Há aqueles que retornam no mesmo trem que chegam. Há os que se demoram por aqui apenas algumas horas, dias, meses.
A única certeza é que todos retornamos um dia para a pátria verdadeira, nesse trem da vida.
Por essa razão, vale a pena viver intensamente cada minuto, dando à vida a importância que ela tem.
E viver intensamente é enaltecer o tempo, no desenvolvimento das nobres virtudes que o Criador depositou na intimidade de cada filho Seu.

309. **AVÓS SÃO O MÁXIMO**

(Desconheço o autor)

Perguntaram á uma menina de 5 anos o que ela gostaria de ser quando crescesse.
Ela respondeu:- Gostaria de ser avó.
Ao ser questionada porque, ela completou: "Porque os avós escutam, compreendem. E, além do mais, a família se reúne inteirinha na casa deles".
E a menina continuou: "Uma avó é uma mulher velhinha que não tem filhos. Ela gosta dos filhos dos outros. Um avô leva os meninos para passear e conversa com eles sobre pescaria e outros assuntos parecidos. Os avós não fazem nada,e por isso podem ficar mais tempo com a gente. Como eles são velhinhos, não conseguem rolar pelo chão ou correr. Mas não faz mal. Nos levam ao shopping e nos deixam olhar as vitrines até cansar. Na casa deles tem sempre uma mesa cheia de coisas gotosas! Passeiam conosco mostrando as flores, ensinando seus nomes, fazendo-nos sentir seu perfume. Avós nunca dizem 'depressa, já pra cama' ou 'se não fizer logo vai ficar de castigo'. Quase todos usam óculos e eu já vi uns tirando os dentes e as gengivas. Quando a gente faz uma pergunta, os avós não dizem: Menino, não vê que estou ocupado? Eles param, pensam e respondem de um jeito que a gente entende. Os avós sabem um bocado de coisas. Eles não falam com a gente como se nós fôssemos bobos. Nem se referem a nós com expressões tipo 'que gracinha!', como fazem algumas visitas. O colo dos avós é quente e fofinho, bom da gente sentar quando está triste. Todo mundo deveria tentar ter um avô ou uma avó, porque são os únicos adultos que têm tempo para nós". A menina concluiu.

310. CONSELHOS AOS VELHOS E ENVELHECIDOS
(Desconheço o autor)

1. Poupe um pouco para sempre ser independente financeiramente. Não precisa ser muito, não comprometa o prazer que o dinheiro pode lhe dar em razão de um tempo maior de velhice, que pode até não acontecer, se você morrer antes. Além disso, um idoso não consome muito além do plano de saúde e dos remédios. Provavelmente, você já tem tudo e mais coisas só lhe darão trabalho.
2. Pare também de se preocupar com a situação financeira de filhos e netos, não se sinta culpado em gastar consigo mesmo o que é seu de direito. Provavelmente, você já lhes ofereceu o que foi possível na infância e juventude, assim como uma boa educação. Portanto, a responsabilidade agora é deles.
3. Não seja arrimo de família, seja um pouco egoísta, mas não usurário. Tenha uma vida saudável, sem grandes esforços físicos. Faça ginástica moderada, alimente-se bem, mas sem exagero.
4. Tenha sua própria condução, até quando não houver perigo.
5. Nada de estresse por pouca coisa. Na vida tudo passa, sejam os bons

momentos, que devem ser curtidos, sejam os ruins que devem ser rapidamente esquecidos.
6. Namore sempre, independente da idade, com sua "velha" companheira de caminhada. O amor verdadeiro rejuvenesce. "As Marias-gazolina" estão por aí e, um idoso, mesmo da classe média, é sempre uma garantia de futuro para as espertalhonas.
7. Esteja sempre limpo, um banho diário pelo menos, seja vaidoso, frequente barbeiro, pedicuro, manicure, dermatologista, dentista, use perfumes e cremes com moderação e por que não uma plástica? Já que você não é bonito, seja pelo menos bem cuidado.
8. Nada de ser muito moderno, tente ser eterno.
9. Leia livros e jornais, ouça rádio, veja bons programas na TV, acesse a internet, mande e responda e-mails, ligue para os amigos.Mantenha-se sempre atualizado sobre tudo.
10. Respeite a opinião dos jovens, eles podem até estar errados, mas devem ser respeitados.
11. Não use jamais a expressão "no meu tempo", pois o seu tempo é hoje.
12. Seja dono da sua casa por mais simples que ela possa ser, pelo menos lá você é quem manda.
13. Não caia na besteira de morar com filhos, netos, ou seja, lá quem for. Não seja hóspede, só tome esta decisão quando não der mais e o fim estiver bem próximo.
14. Um bom asilo também não deve ser descartado e pode até ser bem divertido e você irá conviver com a turma da sua geração e não dará trabalho a ninguém.
15. Cultive um "hobby". Seja caminhar, cozinhar, pescar, dançar, criar gato, cachorro, cuidar de plantas, jogar baralho, golfe, velejar, ou colecionar algo. Faça o que gosta e os seus recursos permitam.
17. Aceite todos os convites de batizado, formatura, casamento, missa de sétimo dia, o importante é sair de casa.
18. Fale pouco e ouça mais, a sua vida e o seu passado só interessam a você mesmo. Se alguém lhe perguntar sobre esses assuntos, seja sucinto e procure falar coisas boas e engraçadas. Jamais se lamente de algo. Fale baixo e seja gentil e educado. Não critique nada, aceite a situação como ela é.
19. As dores e as doenças estarão sempre presentes, não as torne mais problemáticas do que são falando sobre elas. Tente sublimá-las, afinal, elas afetam somente a você e são problemas seus e de seus médicos.
20. Não fique se apegando em religião, depois de velho, rezando e implorando o tempo todo como um fanático. O bom é que em breve, seus pedidos poderão ser feitos pessoalmente a Ele.
Ria, ria muito, ria de tudo, você é um felizardo, você teve uma vida, uma vida longa, e a morte será somente uma nova etapa incerta, assim como foi incerta toda a sua vida.

22. Se alguém lhe disser que você nunca fez nada de importante, não ligue. O mais importante já foi feito: Você!
LEMBRE-SE DE QUE:
"O mundo está nas mãos daqueles que têm coragem de sonhar... E de correr o risco para viver seus sonhos".
"O dinheiro faz homens ricos; o conhecimento faz homens sábios e a humildade faz homens grandes".
"A VIDA NÃO COMPORTA ENSAIOS, HÁ APENAS UM ESPETÁCULO: a nossa própria vida. Breve, média ou longa, cada um viverá apenas o papel que escolher e colherá apenas aquilo que plantar. São poucas as pessoas que ao se deitarem ousariam dirigir a Deus a prece: Senhor! Trata-me amanhã como tratei hoje o meu próximo".
Se conseguir, será feliz e saberá como agir diariamente.
Só por Hoje serei plenamente Feliz! Amar é libertar, mesmo se isso dói em nós.
IMPORTANTÍSSIMO
"Todos estamos de visita neste momento e lugar". Viemos de passagem para observar, aprender crescer, amar e, depois, voltar para casa.
NOSSO LUGAR DE ORIGEM.

311. **ENVELHECER**
(Desconheço o autor)

ENVELHECER, CHEGUEI À CONCLUSÃO: É UMA DÁDIVA !
Atualmente, é provável que, pela primeira vez em minha vida, sinta-me como a pessoa que sempre quis ser.
Não, não me refiro ao meu corpo, diante do qual às vezes me desespero, frente às rugas, aos olhos empapuçados, ao traseiro flácido.
E, com frequência, volto ao passado, quando vislumbro aquele antigo vulto em meu espelho (que se assemelha à minha mãe!), mas estes sentimentos já não me fazem sofrer mais: são passageiros.
Nunca trocaria os meus amigos incríveis, minha vida maravilhosa, minha família adorada, por cabelos menos grisalhos ou uma barriga menos proeminente.
Conforme envelheci, tornei-me mais amável e menos crítico comigo mesmo. Tornei-me o meu melhor amigo.
Não me recrimino por ter saboreado aquele docinho a mais, por não ter feito a minha cama, ao acordar, ou por ter comprado aquele enfeite tolo que não precisava, mas que dá um toque de modernidade ao meu jardim.
A minha idade me permite ser excêntrico, a manter tudo fora de ordem, posso ser extravagante.

Testemunhei a partida precoce deste mundo de muitos amigos queridos; e eles não puderam vivenciar plenamente a liberdade grandiosa implícita no envelhecer.
Qual é o problema, se eu decidir ler ou ficar ao computador até as quatro da manhã, e acordar somente ao meio-dia?
Serei meu próprio parceiro na dança, ao ritmo dos sucessos inesquecíveis dos anos 60 e 70, e se, ao mesmo tempo, quiser chorar por um amor perdido, posso fazê-lo.
Caminharei pela praia com um traje de banho colado ao meu corpo obeso, e mergulharei no mar despreocupadamente, se assim desejar, apesar dos olhares críticos das pessoas mais jovens. Elas também vão envelhecer.
Sei que algumas vezes me esqueço de algumas coisas. No entanto repito: é melhor que nos esqueçamos de alguns episódios da vida. Algumas vezes, recordo-me de coisas importantes.
Com o passar dos anos, é claro, também sofri desilusões. Como não sentir a perda de uma pessoa amada, ou manter-se indiferente diante do sofrimento de uma criança, ou até mesmo quando o bichinho de estimação de alguém é atropelado por um carro?
Na verdade, ter o coração ferido, é o que nos dá força, discernimento e compaixão.
Um coração que nunca foi ferido, é duro, estéril, nunca sentirá a alegria da imperfeição.
Sou, portanto, abençoado por ter vivido tanto, o que me permitiu ver meus cabelos grisalhos, e ter as marcas de minha juventude, para sempre gravadas nas profundas rugas de meu rosto. Muitos nunca riram, outros morreram antes de terem seus cabelos grisalhos.
Conforme envelhecemos, é mais fácil sermos otimistas. Nos preocupamos menos com o que pensam as outras pessoas. Não nos policiamos mais. Temos, até mesmo, o direito de estar errados.
Portanto, gosto de ser idoso. Isto me libertou. Gosto da pessoa na qual me tornei.
Não vou viver para sempre, mas enquanto ainda estiver por aqui, não desperdiçarei tempo lamentando o que poderia ter sido, nem me preocupando com o futuro. Posso agora comer todas as sobremesas que quiser, todos os dias (se estiver com vontade).
QUE A NOSSA AMIZADE NUNCA SE ACABE, PRINCIPALMENTE PORQUE É VERDADEIRA E PURA! QUE VOCÊ APRESENTE SEMPRE UMA FONTE DE SORRISOS EM SEU ROSTO E EM SEU CORAÇÃO, HOJE, AMANHÃ E SEMPRE.

312. IDADE DO OUTONO

(Autores citados nos próprios trechos)

Minha natureza é envelhecer. Não há nenhum modo de escapar do envelhecimento.
Minha natureza é ter doença e saúde. Não há nenhum modo de escapar de ter doença e saúde. Minha natureza é morrer. Não há nenhum modo de escapar da morte.
Tudo que desejo e todos a quem amo tem a natureza da mudança. Não há nenhum modo de escapar da mudança. Minhas ações são meus únicos pertences verdadeiros.
Eu não posso escapar das consequências de minhas ações. Minhas ações são o solo onde estou. (Buda).
Não sei se a vida é curta ou longa demais para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas. Não seja nem curta nem longa demais, mas que ela seja intensa, verdadeira, pura. Enquanto durar. (Cora Coralina).

A Beleza da Velhice. O filho pequeno, com a curiosidade de quem ouviu uma nova palavra, mas ainda não entendeu seu significado, perguntou à sua mãe: "Mamãe, o que é velhice?". "Assim como os picos cobertos de neves são bonitos, os cabelos brancos da velhice também tem sua beleza. Não apenas beleza, mas sabedoria também, de que nenhum jovem pode se vangloriar". (OSHO).

Retrato
"Eu não tinha este rosto de hoje, assim calmo, assim triste, assim magro, nem estes olhos tão vazios, nem o lábio amargo. Eu não tinha estas mãos sem força, tão paradas e frias e mortas; eu não tinha este coração que nem se mostra. Eu não dei por esta mudança, tão simples, tão certa, tão fácil: em que espelho ficou perdida a minha face?". (Cecília Meireles).

"Só na velhice a mesa fica repleta de ausências. Chego ao fim, uma corda que aprende seu limite após arrebentar-se em música. Creio na cerração das manhãs. Conforto- me em ser apenas homem. Envelheci, tenho muita infância pela frente". (Fabrício Carpinejar).

313. **IDOSO OU VELHO**
(Desconheço o autor)

Você se considera uma pessoa idosa ou velha? E você que é jovem, como deseja chegar lá? Acha que é a mesma coisa? Pois então ouça o depoimento de um idoso de oitenta anos. Idosa é uma pessoa que tem muita idade. Velha é a pessoa que perdeu a jovialidade. Você é idoso quando sonha.É velho quando apenas dorme.Você é idoso quando ainda aprende. É velho

quando já nem ensina. Você é idoso quando pratica esportes ou de alguma outra forma se exercita. É velho quando apenas descansa. Você é idoso quando seu calendário tem amanhãs. É velho quando seu calendário só tem ontens. O idoso é aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência.Ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro. E é no presente que os dois se encontram. Velho é aquele que tem carregado o peso dos anos, que em vez de transmitir experiência às gerações vindouras, transmite pessimismo e desilusão.Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado.O idoso se renova a cada dia que começa; o velho se acaba a cada noite que termina.O idoso tem seus olhos postos no horizonte de onde o sol desponta e a esperança se ilumina. O velho tem sua miopia voltada para os tempos que passaram. O idoso se moderniza, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos. O velho se emperra no seu tempo, se fecha em sua ostra e recusa a modernidade. O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e de esperanças. Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega. O velho cochila no vazio de sua vida e suas horas se arrastam destituídas de sentido. As rugas do idoso são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso. As rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura. Em resumo, idoso e velho, são duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idade bem diferente no coração.Se você é idoso, guarde a esperança de nunca ficar velho.

314. **AMADO FILHO**

(Desconheço o autor)

O dia em que este velho não for mais o mesmo, tenha paciência e me compreenda.Quando derramar comida sobre minha camisa e esquecer como amarrar meus sapatos, tenha paciência comigo e se lembre das horas em que passei te ensinando a fazer as mesmas coisas.Se quando conversares comigo, eu repetir as mesmas histórias, que sabes de sobra como terminam, não me interrompas e me escute. Quando eras pequeno, para que dormisses, tive que te contar milhares de vezes a mesma história até que fechasses os olhinhos. Quando estivermos reunidos e sem querer fizer minhas necessidades, não fique com vergonha. Compreenda que não tenho a culpo disto, pois já não as posso controlar. Pensa quantas vezes pacientemente troquei suas roupas para que estivesses sempre limpinho e cheiroso. Não me reprove se eu não quiser tomar banho, seja paciente comigo. Lembre-se dos momentos que te persegui e os mil pretextos que inventava pra te convencer a tomar banho. Quando me vires inútil e ignorante na frente de novas tecnologias que já não poderei entender, te

suplico que me dê todo o tempo que seja necessário, e que não me machuques com um sorriso sarcástico. Lembre-se que fui eu quem te ensinou tantas coisas. Comer, se vestir e como enfrentar a vida tão bem como hoje você o faz. Isso é resultado do meu esforço da minha perseverança. Se em algum momento, quando conversarmos, eu me esquecer do que estávamos falando, tenha paciência e me ajude a lembrar. Talvez a única coisa importante pra mim naquele momento era o fato de ver você perto de mim, me dando atenção, e não o que falávamos. Se alguma vez eu não quiser comer, saiba insistir com carinho. Assim como fiz com você. Também compreenda que com o tempo não terei dentes fortes, e nem agilidade para engolir.E quando minhas pernas falharem por estar tão cansadas, e eu já não conseguir mais me equilibrar.Com ternura, dá-me sua mão para me apoiar, como eu o fiz quando você começou a caminhar com suas perninhas tão frágeis. E se algum dia me ouvir dizer que não quero mais viver, não te aborreças comigo. Algum dia entenderás que isto não tem a ver com seu carinho ou com o quanto te amo. Compreenda que é difícil ver a vida abandonando aos poucos o meu corpo, e que é duro admitir que já não tenho mais o vigor para correr ao seu lado, ou para tomá-lo em meus braços, como antes. Sempre quis o melhor para você e sempre me esforcei para que seu mundo fosse mais confortável, mais belo e mais florido.E até quando me for, construirei para você outra rota em outro tempo, mas estarei sempre contigo e zelando por você.Não se sinta triste ou impotente por me ver assim. Não me olhe com cara de dó. Dá-me apenas o seu coração, compreenda-me e me apoie como o fiz quando começaste a viver. Isso me dará forças e muita coragem. Da mesma maneira que te acompanhei no início da sua jornada, te peço que me acompanhe para terminar a minha. Trate-me com amor e paciência, e eu te devolverei sorrisos e gratidão, com o imenso amor que sempre tive por você.
Atenciosamente,
Teu velho

315. **OS PAIS ENVELHECEM**
(Momento Espírita)

Talvez a mais rica, forte e profunda experiência da caminhada humana seja a de ter um filho. Ser pai ou mãe é provar os limites que constituem o sal e o mel do ato de amar alguém. Quando nascem, os filhos comovem por sua fragilidade, seus imensos olhos, sua inocência e graça. Eles chegam à nossa vida com promessas de amor incondicional. Dependem de nosso amor, dos cuidados que temos. E retribuem com gestos que enternecem. Mas os anos passam e os filhos crescem. Escolhem seus próprios caminhos, parceiros e profissões. Trilham novos rumos, afastam-se da matriz. O tempo se encarrega da formação de novas famílias. Os netos nascem. Envelhecemos.

E então algo começa a mudar. Os filhos já não têm pelos pais aquela atitude de antes. Parece que agora só os ouvem para fazer críticas, reclamar, apontar falhas. Já não brilha mais nos olhos deles aquela admiração da infância. E isso é uma dor imensa para os pais. Por mais que disfarcem, todo pai e mãe percebem as mínimas faíscas no olho de um filho. Apenas passaram-se alguns anos e parece que foram esquecidos, os cuidados e a sabedoria que antes era referência para tudo na vida. Aos poucos, a atitude dos filhos se torna cada vez mais impertinente. Praticamente não ouvem mais os conselhos. A cada dia demonstram mais impaciência. Acham que os pais têm opiniões superadas, antigas. Pior é quando implicam com as manias, os hábitos antigos, as velhas músicas. E tentam fazer os velhos pais adaptarem-se aos novos tempos, aos novos costumes. Quanto mais envelhecem os pais, mais os filhos assumem o controle. Quando eles Estão bem idosos, já não decidem o que querem fazer ou o que desejam comer e beber. Raramente são ouvidos quando tentam fazer algo diferente. Passeios, comida, roupas, médicos, tudo, passa a ser decidido pelos filhos. E, no entanto, os pais estão apenas idosos. Mas continuam em plena posse da mente. Por que então desrespeitá-los? Por que tratá-los como se fossem inúteis ou crianças sem discernimento? E, no entanto, no fundo daqueles olhos cercados de rugas, há tanto amor. Naquelas mãos trêmulas, há sempre um gesto que abençoa, acaricia. A cada dia que nasce, lembre-se, está mais perto o dia da separação Um dia, o velho pai já não estará aqui. O cheiro familiar da mãe estará ausente.As roupas favoritas para sempre dobradas sobre a cama, os chinelos em um canto qualquer da casa.Então, valorize o tempo de agora com os pais idosos. Paciência com eles quando se recusam a tomar os remédios, quando falam interminavelmente sobre doenças, quando se queixam de tudo. Abrace-os apenas, enxugue as lágrimas deles, ouça as histórias, mesmo que sejam repetidas, e dê-lhes atenção, afeto. Acredite: dentro daquele velho coração brotarão todas as flores da esperança e da alegria.

316. **ORAÇÃO DO IDOSO**

(Desconheço o autor)

Bem-aventurados aqueles que compreendem os meus passos vacilantes e as minhas mãos trêmulas.
Bem-aventurados os que levam em conta que meus ouvidos captam as palavras com dificuldades, por isso procuram falar-me mais alto e pausadamente.
Bem-aventurados os que percebem que meus olhos já estão nublados e as minhas reações são lentas.
Bem-aventurados os que desviam o olhar, simulando não ter visto o café que, por vezes, derramo sobre a mesa.
Bem-aventurados os que sorriem e conversam comigo.

Bem-aventurados os que nunca me dizem: Você já me contou isso tantas vezes!
Bem-aventurados os que me ajudam, com carinho, a atravessar a rua.
Bem-aventurados os que me fazem sentir que sou amado e não estou abandonado, tratando-me com respeito.
Bem-aventurados os que compreendem quanto me custa encontrar forças para aguentar minha cruz.
Bem-aventurados os que me amenizam os últimos anos sobre a Terra.
Bem-aventurados todos aqueles que me dedicam afeto e carinho fazendo-me, assim, pensar em Deus.
Quando entrar na Eternidade, lembrar-me-ei deles, junto ao Senhor! Amém!

316. **VIDA ABUNDANTE**
(Jennifer Hoffman)

Todos nós queremos abundância em nossa vida - queremos ter muito dinheiro, amor, sucesso e felicidade.
Se não tivermos tudo isso acreditamos que a abundância não está presente.
Isso ocorre porque temos a tendência em descrever o 'bom' em nossa vida como abundância e o "mal" como falta de algo.
Desta forma acreditamos que se tivermos dinheiro, amor, sucesso e diversão então teremos abundância.
E se não tivermos essas coisas então não temos abundância ou temos carências.
Mas isso é errado.
Nós existimos em estado de abundância todo o tempo.
Se temos ou não o que queremos, sempre temos abundância em qualquer área de nossa vida.
Nossa tendência de colocar abundância e coisas boas juntas em nossa vida é o que nos ilude, por pensarmos que não somos capazes de manifestar o que queremos ou que não estamos sendo abençoados quando olhamos para nossas vidas e vemos somente problemas ou falta das coisas.
Se mudarmos nossa definição de abundância de 'bens' para simplesmente ter em grande quantidade, podemos ver duas coisas: onde temos abundância e o que temos em abundância.
Teremos então a informação do que precisamos para manifestar o que realmente queremos.
Com uma nova definição de abundância podemos olhar para nossa vida de forma bem diferente.
São aquelas as áreas de sua vida com as quais você não tem felicidade?
Então o que você tem é abundância de insatisfação.
Você tem poucos amigos e não tem um círculo social?

Então o que você tem é abundância de solidão.
Você não tem recursos financeiros suficientes? Então o que você tem é abundância de necessidades.
Você gostaria de ter começado um novo caminho em sua vida, mas não tem dado o primeiro passo?
Então o que você tem é abundância de receios e dúvidas.
Quando temos muitas coisas das quais não gostamos em nossas vidas, por exemplo, dificuldade de relacionamentos, um emprego sem realizações, dinheiro insuficiente, problemas com a família ou amigos, nós achamos que não temos abundância.
Nós temos sim, abundância em muitas coisas que não gostamos.
Quem é o responsável por isso?
Uma pista, não é o Universo.
O Universo simplesmente responde ao que pedimos.
Sequer nos lembra que o que estamos pedindo são coisas que não vão fazer-nos felizes.
Por que nós intencionalmente manifestaríamos o que não gostamos?
Há várias razões para isso, o hábito, o receio, dúvida, lições cármicas, ou nossas próprias crenças sobre quanta felicidade, sucesso, saúde ou amor merecemos.
Isso sozinho é a razão pela qual temos abundância das coisas que não nos trazem diversão, paz, sucesso e amor.
O Universo nos dá o que pedimos, nem mais nem menos.
Uma vez que saibamos onde está a abundância, então poderemos começar a concentrar-nos em criar abundância das coisas que queremos e concentrar-nos menos no que não queremos.
Transformar o que atraímos para nós mesmos é tão simples quanto prestar atenção no que estamos pedindo, como estamos pedindo e o que acreditamos sobre nós mesmos e o que merecemos.
Enquanto estivermos, ainda que sem a intenção, dizendo ao Universo "Eu quero um emprego sem realizações", nossa crença de que não seremos felizes com um emprego ou não encontrarmos um que nos realize ou até mesmo um que nos pague o que acreditarmos sermos merecedores será o suficiente para criar um emprego sem realizações.
Pedir pelo que nós queremos não é o suficiente!
Nós realmente acreditamos que podemos ter o que queremos e que somos merecedores disso?
Se não for assim nunca chegaremos a ter aquilo que realmente nos satisfaça.
Tudo o que pensarmos, dissermos e fizermos afetará o que atrairmos em nossas vidas.
Nossos pensamentos tem apenas a energia que tem as nossas palavras!

Se dissermos que queremos um companheiro amoroso, mas não acreditarmos que um dia ele virá em nossa vida, não poderemos surpreender-nos por estarmos sozinhos dia após dia, mês e ano.
Modificar nossas crenças sobre o que merecemos é uma das coisas mais difíceis de fazer.
Isso exige uma vigilância constante de nossos pensamentos e palavras.
Devemos fazer um esforço genuíno para lembrar que somos poderosos, seres espirituais divinos que tem a habilidade de criar o que quer que queiramos.
Qualquer coisa que frequentemente esteja em nossa vida é resultado de alguma coisa pela qual pedimos, mesmo tendo sido desejada consciente ou inconscientemente, acreditamos que merecíamos e continuaremos a manifestá-lo até que realmente nos transformemos.
O que você tem em abundância em sua vida?
Isso flui sem percalços e você está feliz com todos os aspectos de sua realidade?
Se não estiver, lembre-se de que você criou a abundância, você está apenas insatisfeito com ela.
Uma vez que você entenda isso, poderá concentrar-se em sua manifestação de esforços e criar abundância do que traz sucesso a você, diversão, amor e paz.
Conduza seus pensamentos e palavras, reveja suas crenças e modifique aquilo que o está limitando, tome uma atitude quando a porta se abrir e as oportunidades se apresentarem e caminhe para seu poder.
Crie abundância nas coisas que o fazem feliz para agradecer a cada novo dia
E viva a vida dos seus sonhos.
É dentro de sua força que se encontra a abundância!
Use-a para criar uma abundância de contentamentos e bênçãos.

317. **PRINCÍPIO DO VÁCUO**

(Desconheço o autor)

Você tem o hábito de juntar objetos inúteis no momento, acreditando que um dia (nem sabe quando) poderá precisar deles?
Você tem o hábito de juntar dinheiro só para não gastá-lo, pois no futuro poderá fazer falta?
Você tem o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outros tipos de equipamentos que já não usa há um bom tempo?
E dentro de você?
Você tem o hábito de guardar mágoas, ressentimentos, raivas e medos?
Não faça isso.
É antiprosperidade.

É preciso criar um espaço, um vazio, para que as coisas novas cheguem em sua vida.
É preciso eliminar o que é inútil em você e na sua vida, para que a prosperidade venha.
É a força desse vazio que absorverá e atrairá tudo o que você almeja.
Enquanto você estiver material ou emocionalmente carregado de coisas velhas e inúteis, não haverá espaço aberto para novas oportunidades.
Os bens precisam circular.
Limpe as gavetas, os guarda-roupas, o quartinho lá do fundo, a garagem.
Dê o que você não usa mais. Venda, troque, movimente e não acumule. Dê espaço para o novo. (Não estamos falando do capitalismo/consumismo).
A atitude de guardar um monte de coisas inúteis amarra sua vida. Não são os objetos guardados que emperram sua vida, mas o significado da atitude de guardar.
Quando se guarda, considera-se a possibilidade da falta, da carência.
É acreditar que amanhã poderá faltar, e você não terá meios de prover suas necessidades.
Com essa postura, você está enviando duas mensagens para o seu cérebro e para a vida:
1ª - Você não confia no amanhã!
2ª - Você acredita que o novo e o melhor não são para você, já que se contenta em guardar coisas velhas e inúteis.
O princípio de não acreditar que o melhor é para você, pode se manifestar, por exemplo, na conservação de um velho e inútil liquidificador.
Esse princípio, expresso num objeto, denota um comportamento que pode também estar presente em outras áreas da sua vida, gerando entraves ao sucesso e à prosperidade.
O simples fato de dar para alguém o velho liquidificador, colocando o objeto em circulação, cria um vácuo para que algo melhor ocupe o espaço deixado.
Emocionalmente, também. Você passa a acreditar que o novo compensará o objeto doado.
Gente, uma faxina básica, apesar da trabalheira e do cansaço que provoca, ao final é sempre bem-vinda. Arejar espaços, fora e dentro da gente faz um bem enorme!
Vamos lá! Mãos à obra!
Desfaça-se do que perdeu a cor e o brilho e deixe entrar o novo em sua casa e dentro de você!

318. O VALOR DAS PEQUENAS COISAS
(Letícia Thompson)

Nós, seres humanos, temos um coração incansável. Nunca temos o suficiente, nunca somos felizes o bastante. Pensamos na vida como uma

fonte inesgotável e nos tornamos cada vez mais insaciáveis. Quanto mais temos, quanto mais tiramos desse poço, mais pedimos. E então vamos nos esquecendo do que temos. Pequenas coisas que possuímos e que nos tornam pessoas ricas.
Se temos um teto, somos ricos; se temos uma família, somos ricos; se podemos fazer pelo menos uma refeição completa por dia, somos ricos; se podemos respirar normalmente, somos ricos. Se temos saúde, somos ricos; se temos amigos, também somos ricos.
Temos braços, pernas, podemos andar, rir e cantar, somos ricos. Somos ricos de pequenos pedacinhos de felicidade que vão acomodando dentro da gente de tal forma que acabamos nos esquecendo de pensar neles. As coisas que se tornam "naturais" na nossa vida diminuem o valor... E só percebemos isso no dia em que deixamos de ter, ou corremos o risco de perder.
A vida é preciosa demais! Infelizmente costumamos comparar nossa vida com a daqueles que possuem mais que a gente.
Mas compare com quem tem menos. Assista uma reportagem na TV onde vê-se pessoas que não têm o que comer, ou vivem (independente delas) no meio de guerras, ou não têm saúde, nem medicamentos.
Pergunte a uma pessoa cega quanto ela daria para ter a oportunidade de apreciar uma flor ou o infinito do mar; pergunte a um condenado quanto vale um minuto de vida; pergunte a um presidiário qual o valor da liberdade; pergunte a quem perdeu uma perna quanto vale ter duas.
Sim, somos pessoas ricas de coisas pequeninas que, juntas formam nosso tesouro.
São nossas pequenas grandes coisas.
Pra que buscar cada vez mais se não sabemos apreciar no seu valor justo o que já possuímos?
É assim que encontramos resposta para muitas coisas que nos acontecem.
Deus é tão maravilhoso que muitas vezes permite que alguma coisa nos aconteça para que aprendamos a apreciar o que já possuímos, gratuitamente.
Por isso enfrentamos algumas dificuldades de vez em quando. Por isso ficamos doentes, perdemos isso ou aquilo. Só mesmo para darmos valor ao que possuímos.
Deus não quer pessoas feito crianças mimadas, que nunca estão satisfeitas e nunca estarão.
Deus quer pessoas equilibradas, que sabem reconhecer o bem que possuem fazem proveito disso. É isso o que chamamos felicidade.
A felicidade não é utopia, não é para o futuro ou para quando tivermos isso ou aquilo.
Felicidade é olhar para dentro de si mesmo, fazer um "check-up" da própria vida e se contentar dos maravilhosos presentes que recebemos um dia e que não soubemos agradecer. E se sentir saciado. Se você ainda acha que tem pouco, pense na possibilidade de trocar de vida com quem tem menos,

reflita e depois agradeça a Deus por ter feito de você uma pessoa tão rica de pedacinhos de felicidade.

319. **O QUE TRAZEMOS E O QUE LEVAMOS**
(OSHO, do livro 'Mais Pepitas de Ouro')

Você vem ao mundo sem coisa alguma.
Assim, uma coisa é certa: nada lhe pertence.
Você vem absolutamente despido, porém com ilusões.
É por isso que toda criança nasce com as mãos fechadas, cerradas, acreditando que está trazendo tesouros e aqueles punhos estão vazios.
E todos morrem com as mãos abertas.
Tente morrer com as mãos cerradas - até o momento ninguém conseguiu.
Ou tente nascer com as mãos abertas - ninguém conseguiu também.
Nada lhe pertence, então você está preocupado com qual insegurança?
Nada pode ser roubado, nada pode ser tirado de você.
Tudo o que você está usando pertence ao mundo.
E um dia você terá que deixar tudo aqui.
Você não será capaz de levar coisa alguma com você.
"Será que estou no caminho certo?"
As indicações de que você está no caminho certo são muito simples:
a) Suas tensões começam a desaparecer.
b) Você fica mais e mais senhor de si. Mais e mais calmo.
c) Encontrará beleza em coisas que jamais concebeu pudessem ser belas.
d) As menores coisas começarão a ter imenso significado.
e) O mundo inteiro se tornará mais e mais misterioso a cada dia.
f) Você se tornará menos e menos culto e mais e mais inocente - como uma criança correndo atrás de borboletas, ou pegando conchas do mar numa praia.
g) Você sentirá a vida não como um problema, mas como uma dádiva, uma benção, uma graça.
Essas indicações crescerão continuamente se você estiver na pista certa.
Baste-se! Não dependa de nada para ser feliz.
Você tem a VIDA!

320. **SER OU TER**
(Desconheço o autor)

O nosso corre-corre não nos deixa parar para perceber se o que temos já não é o suficiente para nossa vida.
Nos preocupamos tanto em TER.
Ter isso, ter aquilo, comprar isso, comprar aquilo.

Os anos passam, e quando nos damos conta, esquecemos do mais importante: VIVER E SER FELIZ.
Às vezes, para ser feliz, não precisamos de tanto TER.
Podemos nos dar conta que o mais importante na vida é SER.
Esse ser, tão esquecido, muitas vezes não é difícil de se realizar.
As pessoas precisam parar de correr atrás do TER e começar a correr atrás do SER: SER AMADO, SER GENTE.
Tenho certeza de que, quando SOMOS, somos muito mais felizes do que quando TEMOS.
O SER leva-se uma vida toda para se conseguir, e o TER, muitas vezes conseguimos logo.
Só que o SER não acaba e nem se perde, mas o TER pode terminar inesperadamente.
O SER, uma vez conseguido, é eterno e o TER é passageiro e, mesmo que dure muito tempo, pode não trazer a FELICIDADE.
Tente SER e não TER e você sentirá uma felicidade sem preço!
Que você, deixe de cobrar o que fez e o que não fez nesses anos.
Tente o mais importante: SER FELIZ!

321. UM GRANDE HOMEM

(Desconheço o autor)

Nós, homens, nos caracterizamos por ser o sexo forte, embora muitas vezes caiamos por debilidade.
Lembro que um dia, minha irmã chorava em nossa casa.
Com muita saudade, observei que meu pai chegou perto dela e perguntou o motivo de sua tristeza.
Escutei-os conversando por horas. Lembro-me especialmente de uma frase que meu pai lhe disse naquela conversa e que me enche de força a cada manhã.
Meu pai acariciou o rosto dela e disse:
“Minha filha, apaixone-se por Um Grande Homem e nunca mais voltará a chorar".
Depois disso, perguntei-me inúmeras vezes qual seria a fórmula exata para chegar a ser esse grande homem e não me deixar vencer pelas coisas pequenas.
Com o passar dos anos, descobri que se todos nós homens lutássemos por ser grandes de espírito, grandes de alma e grandes de coração, o mundo seria completamente diferente!
Aprendi que um Grande Homem não é aquele que compra tudo o que deseja, porque muitos de nós compramos com presentes a afeição e o respeito aqueles que nos cercam.
Meu pai lhe dizia:

"Não se apaixone por um homem que só fale de si mesmo, de seus problemas, sem preocupar-se com você. Enamore-se de um homem que se interesse por você, que conheça suas forças, suas ilusões, suas tristezas e que a ajude a superá-las. Não creia nas palavras de um homem cujos atos dizem o oposto. Afaste de sua vida um homem que não constrói com você um mundo melhor. Ele jamais sairá do seu lado, pois você é a sua fonte de energia. Foge de um homem enfermo espiritual e emocionalmente. É como um câncer, matará tudo o que há em você (emocional, mental, física, social e economicamente). Não dê atenção a um homem que não seja capaz de expressar seus sentimentos, que não se ame saudavelmente. Não se agarre a um homem que não seja capaz de reconhecer sua beleza interior e exterior e suas qualidades morais. Não deixe entrar em sua vida um homem a quem tenha que adivinhar o que quer, porque não é capaz de se expressar abertamente. Não se enamore de um homem que ao conhecê-lo, sua vida tenha se transformado em um problema a resolver e não em algo para desfrutar. Não creia em um homem que tenha carências afetivas de infância e que trata de preenchê-las com a infidelidade, culpando-a, quando o problema não está em você,e sim nele, porque não sabe o que quer da vida, nem quais são suas prioridades. Por que querer um homem que a abandonará se você não for como ele pretendia, ou se já não é mais 'útil'?
Por que querer um homem que a trocará por um cabelo ou uma cor de pele diferente, ou por uns olhos claros, ou por um corpo mais esbelto? Por que querer um homem que não saiba admirar a beleza que há em você, a verdadeira beleza, a do coração? Quantas vezes me deixei levar pela superficialidade das coisas, deixando de lado aqueles que realmente me ofereciam sua sinceridade e integridade e dando mais importância a quem não valorizava meu esforço?".
Custou-me muito compreender que GRANDE HOMEM não é aquele que chega no topo, nem o que tem mais dinheiro, casa, automóvel, nem quem vive rodeado de mulheres, nem muito menos o mais bonito.
Um grande homem é aquele ser humano transparente, que não se refugia atrás de cortinas de fumaça, é o que abre seu coração sem rejeitar a realidade, é quem admira uma mulher por seus alicerces morais e grandeza interior.
Um grande homem, é o que caminha de frente, sem baixar os olhos; é aquele que não mente, embora às vezes perca por falar a verdade... e sobretudo, um grande homem é o que sabe chorar sua dor sem fugir dela...
Um grande homem é o que cai e tem a suficiente força para levantar-se e seguir lutando...
Hoje minha irmã está casada e feliz, e esse Grande Homem com quem se casou, não era nem o mais popular, nem o mais solicitado pelas mulheres, nem o mais rico ou o mais bonito.

Esse Grande Homem é simplesmente aquele que nunca a fez chorar... é quem no lugar de lágrimas lhe roubou sorrisos...
Sorrisos por tudo que conquistaram juntos, pelos triunfos alcançados, por suas lindas recordações e por aquelas tristes lembranças que souberam superar, por cada alegria que repartem e pelos 3 filhos que preenchem suas vidas.
Esse Grande Homem ama tanto a minha irmã que daria o que fosse por ela sem pedir nada em troca...
Esse Grande Homem a quer pelo que ela é, por seu coração e pelo que são quando estão juntos.
Aprendamos a ser um desses Grandes Homens, para vivenciar os anos junto de uma Grande Mulher e nada nem ninguém nos poderá vencer!
Envio esta mensagem aos meus amigos homens, para que lhes toque o coração e tratem de fazer crescer esse GRANDE homem que vive dentro deles.
E às minhas amigas mulheres para que saibam escolher esse Grande Homem que Deus tem para elas.

322. O ÚNICO DEFEITO DA MULHER

(Desconheço o autor)

Quando Deus fez a mulher, já estava a trabalhar há seis dias consecutivos.
Apareceu um anjo que lhe perguntou:
"Deus, porque estás a perder tanto tempo com esta Criação?".
Ao que Deus respondeu:
"Já viste a minha lista de especificações para este projeto? Ela tem que ser completamente lavável, mas sem ser de plástico, tem mais de 200 partes móveis, todas substituíveis, e é capaz de sobreviver à base de coca-cola light e restos de comida, tem um colo capaz de segurar em quatro crianças ao mesmo tempo, tem um beijo capaz de curar qualquer coisa desde um arranhão no joelho a um coração ferido e faz isto tudo apenas com duas mãos".
O anjo ficou estupefato com estas especificações.
"Só duas mãos? Impossível! E esse é apenas o modelo normal? É muito trabalho só para um dia. É melhor acabares só amanhã".
"Nem pensar". Protestou Deus.
"Estou quase a acabar esta Criação que me é tão querida. Ela já é capaz de se curar a si própria quando fica doente e consegue trabalhar 18 horas por dia". '
O anjo aproximou-se e tocou na mulher.
"'Mas fizeste-a tão macia e delicada, meu Deus".
"Sim, mas também pode ser muito resistente. Nem fazes ideia o que ela pode fazer e aguentar". '

"E ela vai ser capaz de pensar?". Perguntou o anjo.
"Não só é capaz de pensar como é capaz de negociar e convencer".
O anjo então reparou num pormenor e tocou na cara da mulher.
"Opa! Parece que tens uma fuga neste modelo. Eu disse-te que estavas a tentar fazer demais numa criatura só".
"Isso não é uma fuga, é uma lágrima".
"E para que é que isso serve?". Perguntou o anjo.
"A lágrima é o seu modo de exprimir alegria, pena, dor, desilusão, amor, solidão, luto e orgulho".
O anjo estava impressionado.
"És um gênio, Deus. Pensaste em tudo".
E de fato as mulheres são verdadeiramente espantosas.
Têm capacidades que surpreendem os homens. Carregam fardos e dificuldades, mas mantendo um clima de felicidade, amor e alegria.
Sorriem quando querem gritar.
Cantam quando querem chorar.
Choram quando estão felizes e riem quando estão nervosas.
Lutam por aquilo em que acreditam e não aguentam injustiças.
Não aceitam um 'não' quando acreditam que existe uma solução melhor.
Prescindem de tudo para dar à família.
Vão com um amigo assustado ao médico.
Amam incondicionalmente.
Choram quando os seus filhos são os melhores e aplaudem quando um amigo ganha um premio.
Ficam radiantes quando nasce um bebê ou quando alguém se casa.
Ficam devastadas com a morte de alguém querido, mas mantêm a força além de todos os limites.
Sabem que um abraço e um beijo pode curar qualquer desgosto.
Existem mulheres de todos os formatos, tamanhos e cores.
Elas conduzem, voam, andam e correm ou mandam e-mails só para mostrar que se preocupam contigo.
O coração de uma mulher mantém este mundo a andar.
Elas trazem alegria, esperança e amor.
Dão apoio moral à sua família e amigos.
As mulheres têm coisas vitais a dizer e tudo para dar.
NO ENTANTO, EXISTE UM DEFEITO NAS MULHERES. É QUE ELAS SE ESQUECEM CONSTANTEMENTE DO SEU VALOR!

323. **ACREDITAR NA VIDA**

(Desconheço o autor)

É ter esperança no amanhã. Saber que após a noite vem o dia.
Viver intensamente as emoções! Pular de alegria.

Não invadir o espaço alheio. Ser espontâneo.
Apreciar o nascer e o pôr do sol. Amar as pessoas incondicionalmente.
Aproveitar todos os momentos. Fazer trabalhos voluntários.
Vencer a depressão. Confiar na intuição.
Perdoar as pessoas. Estimular a criatividade.
Não se prender a detalhes. Brincar como uma criança.
Chorar de felicidade. Deixar pra lá.
Ter pensamentos positivos. Respeitar os sentimentos dos outros.
Rir sozinho. Saber trabalhar em equipe.
Ser sincero. Encontrar a felicidade nas pequenas coisas.
Entender que somos pessoas únicas. Não se apegar a bens materiais.
Adorar um dia de chuva. Enxergar além das aparências.
Descobrir que precisamos dos outros. Esquecer o que já passou.
Buscar novos horizontes. Perceber que somos humanos.
Vencer a nós mesmos. Ver a beleza da alma. Sair da passividade.
Saber que a vida é consequência das nossas atitudes agora.
Não adiar as decisões. Mimar a criança interior.
Deixar acontecer... Praticar a humildade.
Adorar o calor humano. Curtir pequenas vitórias.
Viver apaixonado pela vida. Visualizar só coisas boas.
Entender que há limites.
Ver a vida com outros olhos e mentalizar o positivo. Ter autoestima.
Colocar sua energia positiva em tudo que realizar.
Só se arrepender do que não fez.
Fazer parcerias com amigos e crescer juntos.
Dormir feliz. Emanar vibrações de amor.
Saber que estamos só de passagem. Melhorar os relacionamentos.
Aproveitar as oportunidades. Ouvir o coração e Acreditar na Vida.
VIVA a VIDA INTENSAMENTE e seja Feliz hoje e sempre!

324. **PARA TI**
(Kwan Yin)

A ti que transportas uma dor na tua alma, a ti a quem o doce canto dos pássaros não faz esquecer o teu sofrimento, a ti que sofres em silêncio pensando que ninguém compreende a magnitude da dor que transportas...
A ti que te sentes esquecido pelos anjos do céu e por Deus onipotente.
A ti vão dirigidas estas palavras: porque, se até o zumbido das moscas no seu voar silencioso é escutado pelo ouvido atento de Deus do céu, e se até Ele te falou, e se até dirigiu para ti os raios do sol para que iluminem o teu ser interno, tu persistes na tua solidão, ignorando essas manifestações de amor infinito.

Se até quando Ele fez florescer milhares de plantas na orla do teu caminho, tu as ignoraste e seguiste em frente sentindo-te só.
Se até quando Ele colocou à tua volta muitas crianças com sorrisos nos lábios, os teus olhos se fecharam para tudo o que não seja a tua dor.
Se até quando Deus mesmo te falou desde o interior do teu ser, fazendo-te recordar os momentos felizes que vivestes em tempos passados, a tua mente obstinada continua revivendo os instantes de dor que mudaram a tua vida e que agora preferes recordar em vez de pensares que a dor já passou e que o que vives agora é um mundo diferente, que só espera a tua atenção para tornar a tomar cor e alegria dentro do teu ser.
Observa que és escravo das recordações e que estas rondam a tua cabeça como sendo fantasmas de tristeza, que se satisfazem em manter-te nesse estado de depressão.
Dá-te uns instantes, apenas uns momentos, põe atenção nestas palavras e dirige-te a ti mesmo interrogando-te: por que sofro? E essa razão, por mais poderosa que seja, encontra-se no teu passado, na tua história.
É apenas uma recordação. Não é o presente.
O que no teu presente te incomoda é a impossibilidade de aceitar que isso é passado.
Agora, prossegue nestes momentos de reflexão, pensando assim: a minha vida é agora diferente e não é possível saber se amanhã terei alegrias ou tristezas.
Portanto, devo passar a minha vida lamentando-me de coisas que pertencem ao passado?
Ou procurarei vivê-la aceitando-a como Deus me oferece?
Da tua resposta dependerá provavelmente a tua felicidade futura.
Ergue os teus olhos ao céu e observa esse Sol que te ilumina, ou essa Lua e Estrelas que adornam a cúpula celeste debaixo da qual tu moras.
Observa-as e pensa: elas são eternas, permanecem ali há mais de milhares de anos e continuarão ali outros milhares mais!
A minha vida é como o mar que se agita ao chegar à praia e se converte em ondas que sobem e baixam e arrastam as areias.
Porém no mais profundo, no mais interno do meu ser, mora um grande oceano em tranquilidade, infinito, imutável, sem os vaivens das ondas na praia, sem os altos e baixos que a minha consciência humana me provoca.
Onde estás, misteriosa alma humana, que moras dentro de mim e que sutilmente pressinto sem chegar eternamente a compreender?
E agora esta voz te responde: estou tão dentro de ti, que nem o mais interno dos teus ossos conseguiria sequer aproximar-se da periferia onde habito; estou em cada célula do teu corpo, estou em cada átomo de luz que contorna essas células; sou a tua consciência Divina, sou tua Luz interior, sou o teu contato permanente com o Criador de todas as coisas, e sou também a garantia da tua felicidade.

A tua paz interior encontra-se sempre dentro de ti.
Que dor pode ser tão grande que este poder não possa vencer?
Que tristeza pode ferir-te ao ponto que sintas a separar-te de mim?
Entende que é a tua resistência em aceitar as coisas a razão da tua tristeza.
Entende, também, que o movimento dos mundos e as leis da natureza que governam este universo, a separação dos seres, as doenças do corpo e tudo aquilo que poderá ter-te causado tristeza, são manifestações temporais de uma mesma essência que é eterna.
Penetra nos mistérios do cosmos, sente a tua grandeza quando olhares o mundo e entende que tu és responsável por essa mesma criação.
Esquece momentaneamente a tua pequenez com todas as dores que lhe estão associadas, e eleva-te pelos cumes das montanhas mais altas para perceber o grande reino que te foi entregue para cuidares.
Que tristeza ou dor pode ser tão grande que te faça esquecer a grande responsabilidade que tens para com o Universo?
Reconhece que és pequeno apenas na medida da tua compreensão, porém do mesmo modo que uma lagarta rompe o ovo para se transformar em bela borboleta, da mesma maneira eu espero, e esperarei eternamente, que tu rompas a dureza da tua inconsciência, e possas erguer-te majestoso tomando plena posse da tua luz.
Não importa o que pensas, não importa o que sentes, tudo é temporal.
Hoje sofres, amanhã rirás, e depois voltarás a sofrer, até que entendas que essas mudanças na tua consciência são motivadas pela tua pouca compreensão e pelo desconhecimento que tens dessa fonte que tens em teu interior.
Recorda sempre que não importa onde te encontres, não importa a situação, estado de saúde ou de consciência em que estejas.
Eu moro dentro de ti, em cada átomo, em cada órgão.
Em cada pensamento que tu emanas, parte da minha energia vai com ele.
Eu sou tu próprio no mais profundo de ti mesmo.
Por isso, agora, que escuto a tua dor e sinto o teu chamamento, te falo e te peço que abra a tua mente e perceba a luz que emana de ti.

325. **QUANDO ME AMEI DE VERDADE**
(Kim e Alison McMillen)

Autoestima
Autenticidade
Amadurecimento
Respeito
Amor Próprio
Simplicidade
Humildade

Plenitude
Saber Viver
Fazem parte do seu dia-a-dia?

Quando me amei de verdade, compreendi que em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa e no momento exato.
E, então, pude relaxar.
Hoje sei que isso tem nome... AUTOESTIMA
Quando me amei de verdade, pude perceber que a minha angústia, meu sofrimento emocional, não passa de um sinal de que estou indo contra as minhas verdades.
Hoje sei que isso é... AUTENTICIDADE
Quando me amei de verdade, parei de desejar que minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento.
Hoje chamo isso de... AMADURECIMENTO
Quando me amei de verdade, comecei a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo.
Hoje sei que o nome disso é... RESPEITO
Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável. Pessoas, tarefas, tudo e qualquer coisa que me pusesse para baixo.
De início, minha razão chamou essa atitude de egoísmo.
Hoje sei que se chama... AMOR PRÓPRIO
Quando me amei de verdade, deixei de temer meu tempo livre e desisti de fazer grandes planos, abandonei os projetos megalômanos de futuro. Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo.
Hoje sei que isso é... SIMPLICIDADE
Quando me amei de verdade, desisti de querer ter sempre razão e, com isso, errei muito menos vezes.
Descobri a... HUMILDADE
Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro. Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece. Hoje vivo um dia de cada vez.
Isso é... PLENITUDE
Quando me amei de verdade, percebi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas quando eu a coloco a serviço do meu coração, ela se torna uma grande e valiosa aliada.
Isso é... SABER VIVER...
Ter medo dos confrontos...
Até os planetas se chocam e do caos nascem as estrelas.

Após terminar a transcrição das 325 mensagens que escolhi para compor este livro, novas e valiosas mensagens chegaram...
E continuará assim pela eternidade...
Não há como finalizar um livro desta natureza...
Os atuais e novos autores continuarão sintetizando em suas mensagens importantes experiências de vida com grande profundidade e que continuarão servindo para inspirar e desenvolver as pessoas, tornando suas vidas melhores. Este seu esforço e demonstração de solidariedade e amor ao próximo continuará ajudado muitas pessoas a repensar sua vida e encontrar novos caminhos na busca de sua felicidade.
E estas mensagens se somarão à rica herança de sabedoria deixada pelos autores que já partiram...

Assim, transcrevemos mais algumas mensagens:

CONSELHOS AOS IDOSOS
(Desconheço o autor)

1. Poupe um pouco para sempre ser independente financeiramente. Não muito. Não comprometa o prazer que o dinheiro lhe pode lhe dar em razão de um tempo maior de velhice, que poderá nem acontecer se morrer antes. Além disso, um idoso não consome muito, além do plano de saúde e dos remédios. Provavelmente, até já tem tudo o que precisa. Mais coisas só lhe darão trabalho.
2. Deixe de se preocupar com a situação financeira de filhos e netos. Não se sinta culpado em gastar consigo o que é seu de direito. Provavelmente, já lhes ofereceu o que foi possível na infância e juventude, tal como uma boa educação. Portanto, a responsabilidade agora é deles.
3. Não seja amparo de família, seja um pouco egoísta, mas não usurário. Tenha uma vida saudável, sem grandes esforços físicos. Faça ginástica moderada, alimente-se bem, mas sem exagero.
4. Continue a conduzir enquanto não houver perigo.
5. Nada de estresse por pouca coisa. Na vida tudo passa, sejam os bons momentos, que devem ser gozados, sejam os maus, que devem ser rapidamente esquecidos.
6. Namore sempre, independentemente da idade, com sua velha companheira de caminhada. O amor verdadeiro rejuvenesce. "As Marias-gasolinas" andam por aí. Um idoso, mesmo da classe média, é sempre uma garantia de futuro para essas espertalhonas.
7. Mantenha-se sempre limpo: um banho diário pelo menos. Seja vaidoso. Frequente o barbeiro, pedicuro, manicure, dermatologista, dentista. Use perfumes e cremes moderadamente. Por que não uma plástica? Já que não é bonito, seja pelo menos bem cuidado.

8. Nada de ser muito moderno. Tente ser eterno.
9. Leia livros e jornais. Ouça rádio. Veja bons programas na TV. Use a internet. Mande e responda aos e-mails dos amigos. Mantenha-se sempre atualizado.
10. Respeite a opinião dos jovens. Ainda que em erro, devem ser respeitados.
11. Nunca use a expressão "no meu tempo", pois o seu é o dos outros também.
12. Seja dono da sua casa por mais simples que seja. Nela quem manda é você.
13. Não caia na asneira de morar com filhos, netos ou outras pessoas. Não seja hóspede de ninguém, a menos que sinta que o seu fim está próximo.
14. Um bom lar de terceira idade poderá ser uma hipótese viável. Poderá até ser divertido, pois irá conviver com gente da sua idade.
15. Cultive um "hobby": caminhar, cozinhar, pescar, dançar, cuidar de animais ou plantas, jogar cartas, golfe, velejar ou colecionar objetos, etc. Faça o que gosta e os seus recursos permitam.
17. Aceite todos os convites de batizado, aniversários, formaturas, casamentos, etc. O importante é sair de casa.
18. Fale menos e ouça mais. A sua vida e o seu passado só interessam ao próprio. Se alguém lhe perguntar por ele, seja sucinto. Procure falar das coisas boas e engraçadas. Jamais se lamente de algo. Fale baixo e seja gentil e educado. Não critique nada. Aceite a situação como ela é.
19. As dores e as doenças estarão sempre presentes. Não as torne mais problemáticas do que são falando delas. Tente sublimá-las; afinal, elas afetam o próprio, elas são problemas seu e do seu médico de família.
20. Não fique preso à religião, rezando e implorando o tempo todo como um fanático. Em breve, os seus pedidos poderão ser feitos pessoalmente a Ele.
21. Ria, ria muito, ria de tudo, mas sem exagero. Você é um felizardo, porque teve uma vida longa e a morte é apenas uma nova etapa, tal como foi toda a sua vida.
22. Se alguém lhe disser que nunca fez nada de importante, não ligue. O mais importante já foi feito: Você!
LEMBRE-SE DE QUE: "O mundo está nas mãos daqueles que têm coragem de sonhar e de correr o risco para viver os seus sonhos".
"O dinheiro faz homens ricos; o conhecimento faz homens sábios e a humildade faz os homens grandes".
"A VIDA NÃO COMPORTA ENSAIOS. HÁ APENAS UM ESPECTÁCULO: A NOSSA PRÓPRIA VIDA".
Breve, média ou longa, cada um viverá apenas o papel que escolher e colherá apenas aquilo que plantar.

São poucas as pessoas que, ao deitarem-se, ousariam dirigir a Deus a prece: "Senhor! Trata-me amanhã como tratei hoje o meu próximo. Se conseguir, será feliz e saberá como agir diariamente. Só por HOJE serei plenamente Feliz!".
Amar é libertar, mesmo que isso por vezes nos doa.
IMPORTANTÍSSIMO: "Todos estamos de visita neste momento e lugar. Viemos de passagem para observar, aprender, crescer, amar e depois voltar para casa, NOSSO LUGAR DE ORIGEM".

MENSAGEM DE JESUS
(Desconheço o autor)

Por que te confundes e te agitas diante dos problemas da vida?
Deixas que eu cuide de todas as tuas coisas e tudo será melhor.
Quando tu te entregares a mim, tudo se resolverá com tranquilidade segundo meus desígnios.
Não te desesperes, não me dirijas uma oração agitada, como se quisesse exigir o cumprimento dos teus desejos.
Feche os olhos da alma e diga-me com calma: Jesus, eu confio em Ti.
Evite as preocupações, as angústias e os pensamentos sobre o que pode acontecer depois.
Não queiras mudar os meus planos, querendo impor tuas ideias.
Deixa-me ser Deus em tua vida e atuar com liberdade.
Abandone-se totalmente em mim.
Repouse em mim e deixe minhas mãos tocar no teu coração.
Diga-me frequentemente: Jesus, eu confio em Ti.
O que mais te causa danos são tuas razões, tuas próprias ideias e tu quereres resolver as coisas a tua maneira.
Quando me disseres: Jesus eu confio em Ti, não sejas como o paciente que pede ao médico que o cure e lhe sugere o modo como fazer.
Deixe se levar em meus braços divinos, não tenha medo.
EU TE AMO!
Se te parecer que as coisas pioram ou se complicam apesar de tua oração, siga confiando.
Feche os olhos da alma e confia.
Continue dizendo a toda hora: Jesus, eu confio em Ti.
Necessito de tuas mãos livres para fazer minha obra.
Mesmo que a dor seja tão forte, a ponto de derramar lágrimas.
Estarei contigo e com a tua família em todos os momentos.
Diga: Jesus, eu confio em Ti.
Confia só em mim, entregue-se a mim, coloque todas as tuas tristezas em minhas mãos, quero te ver feliz, eu te criei para ser feliz.
Diga-me sempre: Jesus, eu confio em Ti.

E verás acontecer milagres.
Eu te prometo por meu amor, pois sempre esperarei por ti.
Nunca desistirei de ti.
Tu és meu filho, tu és minha filha, e Eu te amo.
Não tenhas medo, me dê a tua mão.
Assinado: Jesus

VOCÊ PODE, A ESCOLHA É SUA

(Desconheço o autor)

Você pode curtir ser quem você é ou viver infeliz por não ser quem você gostaria.
Você pode assumir sua individualidade ou sempre procurar ser o que os outros gostariam que você fosse.
Você pode ir à diversão ou dizer em tom amargo que já passou da idade e que essas coisas são fúteis, que não são sérias como você.
Você pode olhar com respeito para as outras pessoas ou olhar com aquela censura punitiva, sem nenhuma consideração para com os limites e dificuldades de cada um, inclusive os seus.
Você pode amar incondicionalmente ou ficar se lamentando pela falta de gente à sua volta.
Você pode ouvir seu coração ou agir apenas racionalmente, analisando a vida antes de vivê-la.
Você pode deixá-la como está para ver como é que fica ou realizar as mudanças que o mundo pede.
Você pode deixar-se paralisar pelo medo ou agir com o pouco que tem e muita vontade de ganhar.
Você pode amaldiçoar sua sorte ou encarar a grande oportunidade de crescimento que a vida lhe oferece.
Você pode achar desculpas e culpados para tudo ou encarar que sempre você é quem decide o tipo de vida que quer levar.
Você pode escolher seu destino ou continuar acreditando que ele já estava escrito e não há nada a fazer.
Você pode viver o presente ou ficar preso a um passado que já acabou e a um futuro que ainda não veio.
Você pode melhorar tudo que está à sua volta e a si próprio, ou esperar que o mundo melhore para que então você possa melhorar.
Você pode continuar escravo da preguiça ou tomar a atitude necessária para concretizar seu plano de vida.
Você pode aprender o que ainda não sabe ou fingir que já sabe tudo, e nada mais aprender.
Você pode ser feliz com a vida como ela é ou passar todo o seu tempo se lamentando pelo que ela não é.

A ESCOLHA É SUA...
E o mais importante, é que você sempre tem escolha.

PROVÉRBIOS
(Autores citados nos próprios textos)

A paciência é uma árvore de raiz amarga, mas de frutos muito doces. Provérbio Persa.
Não caia antes de ser empurrado. Provérbio Inglês.
Duas coisas indicam fraqueza: calar-se quando é preciso falar, e falar quando é preciso calar-se! Provérbio Persa.
Ao término do jogo, o rei e o peão voltam para a mesma caixa. Provérbio Italiano.
Ser pedra é fácil, difícil, é ser vidraça. Provérbio Chinês.
Tropeçamos sempre nas pedras pequenas, as grandes logo enxergamos. Provérbio Japonês.
Nunca bata uma porta; você pode querer voltar! Provérbio Espanhol.
Dentro de mim há dois cachorros: um deles é cruel e mau; o outro é muito bom. Os dois estão sempre brigando. O que ganha a briga é aquele que eu alimento mais frequentemente. Provérbio indígena norte-americano.
Não tenha medo de crescer lentamente. Tenha medo apenas de ficar parado. Provérbio chinês.
Os ausentes estão sempre errados. Provérbio chinês.
Não há melhor negócio que a vida. A gente a obtém a troco de nada! Provérbio judaico.
Não pense que não há crocodilos só porque a água está calma. Provérbio malaio.
É melhor morrer de pé do que viver ajoelhado. Slogan da Revolução Espanhola.
Os professores abrem a porta, mas você deve entrar por você mesmo. Provérbio Chinês.
Levante sua vela dez centímetros e você ganha um metro de vento. Provérbio Chinês.
Caia sete vezes, levante-se oito. Provérbio Japonês.
Quando você tem que comprar, use seus olhos, não seus ouvidos. Provérbio Checo.
Quando não existem inimigos interiores, os inimigos exteriores não conseguem ferir você. Provérbio Africano.
Visão sem ação é um sonho acordado. Ação sem visão é um pesadelo. Provérbio Japonês.
Não jogue fora o balde velho até que você saiba se o novo segura água. Provérbio Sueco.

Uma ferida ruim pode sarar, mas uma reputação ruim matará. Provérbio Escocês.
Mesmo a melhor das cobras é uma cobra. Provérbio Árabe.
Se você esparrama espinhos, não ande descalço. Provérbio Italiano.
Não conseguimos espantar uma mosca ficando bravos com ela. Provérbio Africano.
Frequentemente, aquele que faz demais, faz muito pouco. Provérbio Italiano.
Melhor curvar-se do que se quebrar. Provérbio Escocês.
O que você não vê com os seus olhos, não testemunhe com a sua boca. Provérbio Judeu.
Todos são formados da mesma massa de farinha, mas não cozidos no mesmo forno. Provérbio Iídiche.

15 COISAS QUE VOCÊ TEM QUE ABANDONAR PARA SER FELIZ

(Desconheço o autor)

1. Desista da sua necessidade de estar sempre certo

Há tantos de nós que não podem suportar a ideia de estarem errados – querem ter sempre razão – mesmo correndo o risco de acabar com grandes relacionamentos ou causar estresse e dor, para nós e para os outros. E não vale a pena, mesmo. Sempre que você sentir essa necessidade "urgente" de começar uma briga sobre quem está certo e quem está errado, pergunte a si mesmo: "Eu prefiro estar certo ou ser gentil?". (Wayne Dyer) Que diferença fará? Seu ego é mesmo tão grande assim?

2. Desista da sua necessidade de controle

Estar disposto a abandonar a sua necessidade de estar sempre no controle de tudo o que acontece a você e ao seu redor – situações, eventos, pessoas, etc. Sendo eles entes queridos, colegas de trabalho ou apenas estranhos que você conheceu na rua – deixe que eles sejam. Deixe que tudo e todos sejam exatamente o que são e você verá como isso irá o fazer se sentir melhor.

"Ao abrir mão, tudo é feito. O mundo é ganho por quem se desapega, mas é necessário você tentar e tentar. O mundo está além da vitória". Lao Tzu.

3. Pare de culpar os outros

Desista desse desejo de culpar as outras pessoas pelo que você tem ou não, pelo que você sente ou deixa de sentir. Pare de abrir mão do seu poder e comece a se responsabilizar pela sua vida.

4. Abandone as conversinhas autodestrutivas

Quantas pessoas estão se machucando por causa da sua mentalidade negativa, poluída e repetidamente derrotista? Não acredite em tudo o que a sua mente está te dizendo – especialmente, se é algo pessimista. Você é melhor do que isso.

"A mente é um instrumento soberbo, se usado corretamente. Usado de forma errada, contudo, torna-se muito destrutiva". Eckhart Tolle.

5. Deixe de lado as crenças limitadoras sobre quem você pode ou não ser, sobre o que é possível e o que é impossível. De agora em diante, não está mais permitido deixar que as suas crenças restritivas te deixem empacado no lugar errado. Abra as asas e voe!

"Uma crença não é uma ideia realizada pela mente, é uma ideia que segura a mente". Elly Roselle.

6. Pare de reclamar
Desista da sua necessidade constante de reclamar daquelas várias, várias, várias coisas – pessoas, momentos, situações que te deixam infeliz ou depressivo. Ninguém pode te deixar infeliz, nenhuma situação pode te deixar triste ou na pior, a não ser que você permita. Não é a situação que libera esses sentimentos em você, mas como você escolhe encará-la. Nunca subestime o poder do pensamento positivo.

7. Esqueça o luxo de criticar
Desista do hábito de criticar coisas, eventos ou pessoas que são diferentes de você. Nós somos todos diferentes e, ainda assim, somos todos iguais. Todos nós queremos ser felizes, queremos amar e ser amados e ser sempre entendidos. Nós todos queremos algo e algo é desejado por todos nós.

8. Desista da sua necessidade de impressionar os outros
Pare de tentar tanto ser algo que você não é só para que os outros gostem de você. Não funciona dessa maneira. No momento em que você para de tentar com tanto afinco ser algo que você não é, no instante em que você tira todas as máscaras e aceita quem realmente é, vai descobrir que as pessoas serão atraídas por você – sem esforço algum.

9. Abra mão da sua resistência à mudança
Mudar é bom. Mudar é o que vai te ajudar a ir de A a B. Mudar vai melhorar a sua vida e também as vidas de quem vive ao seu redor. Siga a sua felicidade, abrace a mudança – não resista a ela.

"Siga a sua felicidade e o mundo abrirá portas para você onde antes só havia paredes". Joseph Campbell.

10. Esqueça os rótulos
Pare de rotular aquelas pessoas, coisas e situações que você não entende como se fossem esquisitas ou diferentes e tente abrir a sua mente, pouco a pouco. Mentes só funcionam quando abertas.

"A mais extrema forma da ignorância é quando você rejeita algo sobre o que você não sabe nada". Wayne Dyer.

11. Abandone os seus medos
Medo é só uma ilusão, não existe – você que inventou. Está tudo em sua cabeça. Corrija o seu interior e, no exterior, as coisas vão se encaixar.

"A única coisa de que você deve ter medo é do próprio medo". Franklin D. Roosevelt.

12. Desista de suas desculpas
Mande que arrumem as malas e diga que estão demitidas. Você não precisa mais delas. Muitas vezes nos limitamos por causa das muitas desculpas que usamos. Ao invés de crescer e trabalhar para melhorar a nós mesmos e nossas vidas, ficamos presos, mentindo para nós mesmos, usando todo tipo de desculpas – desculpas que, 99,9% das vezes, não são nem reais.

13. Deixe o passado no passado
Eu sei, eu sei. É difícil. Especialmente quando o passado parece bem melhor do que o presente e o futuro parece tão assustador, mas você tem que levar em consideração o fato de que o presente é tudo que você tem e tudo o que você vai ter. O passado que você está desejando – o passado com o qual você agora sonha – foi ignorado por você quando era presente. Pare de se iludir. Esteja presente em tudo que você faz e aproveite a vida. Afinal, a vida é uma viagem e não um destino. Enxergue o futuro com clareza, prepare-se, mas sempre esteja presente no agora.

14. Desapegue do apego
Este é um conceito que, para a maioria de nós é bem difícil de entender. E eu tenho que confessar que para mim também era – ainda é -, mas não é algo impossível. Você melhora a cada dia com tempo e prática. No momento em que você se desapegar de todas as coisas, (e isso não significa desistir do seu amor por elas – afinal, o amor e o apego não têm nada a ver um com o outro; o apego vem de um lugar de medo, enquanto o amor... bem, o verdadeiro amor é puro, gentil e altruísta, onde há amor não pode

haver medo e, por causa disso, o apego e o amor não podem coexistir), você irá se acalmar e se virá a se tornar tolerante, amável e sereno... Você vai alcançar um estado que te permita compreender todas as coisas, sem sequer tentar. Um estado além das palavras.

15. Pare de viver a sua vida segundo as expectativas das outras pessoas
Pessoas demais estão vivendo uma vida que não é delas. Elas vivem suas vidas de acordo com o que outras pessoas pensam que é o melhor para elas, elas vivem as próprias vidas de acordo com o que os pais pensam que é o melhor para elas, ou o que seus amigos, inimigos, professores, o governo e até a mídia pensa que é o melhor para elas. Elas ignoram suas vozes interiores, suas intuições. Estão tão ocupadas agradando todo mundo, vivendo as suas expectativas, que perdem o controle das próprias vidas. Isso faz com que esqueçam o que as faz feliz, o que elas querem e o que precisam – e, um dia, esquecem também delas mesmas. Você tem a sua vida – essa vida agora – você deve vivê-la, dominá-la e, especialmente, não deixar que as opiniões dos outros te distraiam do seu caminho.

A RIQUEZA DE SABEDORIA DAS FÁBULAS POPULARES

Outra fonte adicional de sabedoria de vida interessante e divertida são as fábulas e os ditados populares. Procure ler as fábulas de Esopo e outros fabulistas. A fábula teve a sua origem no Oriente, mas foi particularmente desenvolvida por um escravo chamado Esopo, que viveu na Grécia Antiga no século 6º. A.C. Esopo foi, sem dúvida, o grande precursor das fábulas.
Embora Esopo não tenha deixado nenhuma fábula escrita, suas narrativas orais foram, posteriormente, registradas por alguns autores fabulistas, dentre os quais se destaca o romano Fedro. As fábulas de Esopo tiveram adaptações e atualizações por vários outros fabulistas. Mas, nunca perderam o mérito de sua originalidade. Esopo inventava histórias em que os animais eram os personagens. Por meio dos diálogos entre os bichos e das situações em que se envolviam, Esopo procurava transmitir lições de vida e sabedoria de caráter moral ao homem. Assim, os animais, nas fábulas, tornam-se exemplos para o ser humano a respeito do comportamento que devem ou não devem ter.

Nas fábulas de Esopo e de todas de outros autores que se seguiram inspiradas em suas fábulas, cada bicho simboliza algum aspecto ou qualidade do homem. Por exemplo: o lobo simboliza a traição, o leão representa a força, a raposa é um exemplo de astúcia, a formiga retrata o trabalho, o cordeiro a inocência e a bondade.

Apesar de gago, corcunda, de aparência rude e franzina, como dizem alguns historiadores, Esopo era inteligente, esperto e de muito bom senso. Por esse motivo, conquistou a liberdade como escravo e viajou por muitas

terras dando conselhos através das fábulas. Ao ver as oferendas ao templo de Delfos e percebendo a cobiça dos sacerdotes, Esopo dirigiu sarcasmos aos religiosos. Enraivecidos, os sacerdotes decidiram vingar-se daquela atitude e armaram uma trama para acusá-lo de furto. Esopo foi condenado à morte e jogado do alto de um abismo. Mas, as suas 600 fábulas continuaram a ser contadas, escritas e reescritas por outros fabulistas.

Esopo tornou-se famoso pelas suas histórias breves e objetivas de animais, cada uma delas com um sentido e um ensinamento. Seus personagens, apesar de selvagens e irracionais na vida real, falam, cometem erros, são sábios ou tolos, maus ou bons, exatamente como os homens. A intenção do fabulista era mostrar como o ser humano age ou deveria agir.

Ele nunca escreveu as suas fábulas criadas em sua imaginação. Apenas as contava para o povo, que gostava muito de ouvi-las, e as repetia em suas andanças. Apesar disso, somente duzentos anos após a sua morte é que elas foram transcritas para o papel e depois consolidadas com outras fábulas de vários outros fabulistas que, em várias épocas e civilizações, também inventaram contos de moralidade popular, mas cuja autoria permaneceu desconhecida.

Muitas fábulas de Esopo foram registradas por outros autores fabulistas, como Fedro, que viveu do ano 15 a.C. ao ano 50 D.C. Algumas fábulas de Fedro são extremamente conhecidas, como: 'A rã e o boi', 'A raposa e as uvas' e a conhecidíssima 'O lobo e o cordeiro'. Coube a Fedro, quando se iniciou na literatura, enriquecer estilisticamente muitas fábulas de Esopo, todas não escritas, mas transmitidas oralmente. Assim, seus registros escritos serviam de aprendizagem, fixação e memorização dos valores morais do grupo social.

Deste modo, Fedro, como introdutor da fábula na literatura latina, redigia suas fábulas, normalmente sérias ou satíricas, tratando das injustiças, dos males sociais e políticos, expressando as atitudes dos fortes e oprimidos, mas de uma forma breve e divertida.

Entre os anos de 1621 a 1695 viveu na França o mais importante fabulista da era moderna: Jean de La Fontaine. La Fontaine, além de reescrever muitas das fábulas antigas de Esopo e Fedro, criou suas próprias fábulas. É dele, por exemplo, a fábula mais conhecida de todo o ocidente – 'A cigarra e a formiga'. La Fontaine usava a fábula para denunciar as misérias e as injustiças de sua época em versos e em prosa. Com La Fontaine, as fábulas ganharam um sentido mais moderno, pois, como participante da Corte Francesa, ele criticava a sociedade por meio de suas fábulas. Em sua obra prima 'Fábulas Escolhidas', ele mostra a vaidade e estupidez das pessoas, atribuindo tais características aos animais. A principal característica do seu modo de escrever eram as rimas, o que facilitava a memorização das histórias.

O ser humano é um animal gregário, ou seja, um animal que vive em grupo com os seus semelhantes. Uma característica muito forte do ser humano é dividir com os demais membros do grupo os seus conhecimentos e experiências, bem ou mal sucedidas. É a forma que todos encontram para ser útil, agradar, inspirar, impor, prevenir, advertir, ajudar, unir, proteger, demonstrar amizade, desenvolver o semelhante e outros sentimentos a outra pessoa.

Através da história, alguns autores com elevado grau de sapiência e perspicácia na observação dos mais variados comportamentos humanos, concluíram que muitos deles se repetiam, originando uma experiência de vida que determinava uma verdade para o comportamento certo e para o comportamento errado. Para repassar estas experiências para outras pessoas, criaram as fábulas.

Por que é importante conhecer as fábulas populares e ditados populares? Todos nós procuramos aprender com a experiência e sabedoria das outras pessoas, principalmente, com os mais velhos, mais experientes e mais sábios.

Assim, quando mais rapidamente aprendemos, mais nos preparamos para vencer os desafios da vida, aproveitar as oportunidades, entender melhor o mundo e as pessoas que nos rodeiam e até ser mais felizes e prevenir tristezas e frustrações.

As fábulas e os ditados populares trazem séculos de experiência e sabedoria que você pode absorver, adquirindo cultura e antecipando experiências, mesmo não as tendo vivenciado. Como seres humanos, nós começamos a amadurecer quando tomamos consciência das próprias limitações.

O ser humano é limitado e as coisas que o cercam também! Uma das limitações humanas é a comunicação. E os problemas acontecem, queiramos ou não. Como já dissemos anteriormente, o ser humano é membro de um de uma sociedade. E existem certos princípios que valem para todos os homens nesta sociedade.

Estes princípios, que fazem parte da cultura, são valores transmitidos de geração em geração, de pais para filhos, dos mais velhos para os mais jovens, e correspondem ao mundo real e à verdade das coisas. Por este motivo são perenes e universais. As fábulas se voltam para a verdade da vida.

No passado, a leitura de fábulas e a repetição de ditados era mais comum e não se tinha uma literatura tão vasta como se tem hoje. As fábulas não são mais difundidas como elas merecem e pode-se até encontrar pessoas que não conheçam o gênero literário representado pelas fábulas. Mas, o moral de muitas dessas histórias acabou se tornando provérbios ou expressões que, certamente, é de conhecimento de todos.

Frases como: 'Quem ama o feio bonito lhe parece', 'Quem desdenha quer comprar' ou 'Mãe coruja', são algumas expressões originárias de fábulas.

A fábula é uma narrativa fictícia e incrível de curta duração, sempre com o objetivo de transmitir um moral de comportamento. Os temas das fábulas são variados e, geralmente, abordam histórias, como: a vitória da fraqueza sobre a força, da bondade sobre a astúcia, o fracasso dos preguiçosos, a perda pela ambição descontrolada, a injustiça contra os mais fracos.
As características de uma fábula se revelam através de personagens (geralmente animais) que, através de contos curtos, falam e transmitem sempre uma lição de vida, uma lição de moral. Estes personagens representam tipos humanos, como o egoísta, o ingênuo, o espertalhão, o vaidoso, o mentiroso, o cruel, o ambicioso, o avarento, a disputa entre fortes e fracos, a ganância, a gratidão, o bondoso, o tolo, entre muitos outros tipos.

A fábula se divide em duas partes: a narrativa da história, com os fatos que aconteceram, e o moral da história, a lição de vida.
A origem da fábula perde-se na antiguidade mais remota. As fábulas de Esopo já existiam antes de Cristo, como: 'A Raposa e as Uvas', 'A Tartaruga e a Lebre', 'O Vento Norte e o Sol', 'O Menino que criava Lobo', 'O Lobo e o Cordeiro'. Estas fábulas são bem conhecidas pelo mundo afora.
As fábulas são tão antigas quanto as conversas dos homens. Às vezes, não se tem registro de sua autoria, pois elas eram transmitidas através da comunicação oral de um lado para outro. A própria palavra provém do latim FABULARE, que quer dizer: FALAR, CONVERSAR.

As fábulas introduzem valores humanos. E estes valores estão vivos e presentes no pensamento humano a todo o momento, determinando o comportamento e orientando a inteligência e a criatividade. E são muitos os valores que podem ser trabalhados através das narrativas das fábulas, como o amor, a caridade, a prudência, a justiça, a honestidade, a paciência, o respeito, a responsabilidade, a persistência, o equilíbrio, entre outros. E isto é particularmente importante para a formação de valores das crianças.

Não se pode falar em educação infantil sem trabalhar os valores contidos nas narrativas das fábulas. E a transmissão desta experiência e lições de vida das fábulas aumentará substancialmente a possibilidade de uma melhor formação e relacionamento social.

Por serem narrativas curtas e bastante objetivas, as fábulas se apresentam como uma alternativa ideal para a educação em o mundo corrido em que vivemos hoje, rumo à humanização e espiritualidade.

Nas fábulas vamos encontrar os subsídios valiosos para resgatar valores para as nossas vidas e para a educação de nossas crianças, de uma forma muito divertida. Caro leitor, acrescente em sua rotina diária o hábito de contar fábulas para os seus filhos. Eles terão muito a ganhar com isto! E este livro poderá lhe ser muito útil nesta missão de pai! Mas, lembre-se que muitas fábulas precisam ser atualizadas e adaptadas ao nível de compreensão da criança.

Veja a seguir, algumas fábulas famosas:

As árvores e o machado

Um machado de aço bem afiado, faltando-lhe o cabo, via-se impedido de fazer o seu trabalho, que era o de cortar. As árvores disseram então à cerejeira que lhe desse o cabo. E logo que o machado ficou completo com o cabo, um homem começou a destruir as árvores para fazer madeira, usando o machado. Então, a cerejeira disse ao jequitibá:

- A culpa é nossa, que demos cabo ao machado para nosso mal! Se não tivéssemos dado um de nossos galhos para fazer o seu cabo, nós estaríamos seguras e não precisaríamos ter medo do machado.

Moral da história: Quem vir que o seu adversário está incapaz de lhe fazer mal, não lhe dê condições para que ele se torne capaz e nem lhe dê armas, se o vir desarmado. Virtude é perdoar ao inimigo, mas idiota é quem, além de lhe perdoar, o favorece tanto que depois ele possa prejudicá-lo.

A formiga e a cigarra

A formiga e suas amigas trabalharam duramente durante o verão, colhendo sementes e folhas que armazenavam no formigueiro. As formigas sabiam que o inverno era rigoroso e elas não podiam sair para colher as sementes e folhas. Por isso, tinham que ter o formigueiro abastecido desta preciosa comida. Um pouco antes de começar o inverno, as formigas espalharam sementes de trigo para secar ao sol, antes de levá-las de volta ao formigueiro. Neste momento, uma cigarra esfomeada pediu às formigas que lhe dessem um pouco de sementes de trigo para comer. Mas, a líder das formigas respondeu sem precisar pensar muito:

- Minha amiga! O que você fez durante o verão todo enquanto nós formigas trabalhávamos muito?

- Bem, eu andava cantando pelos bosques! Respondeu a cigarra.

Por isso, a cigarra não encontrou tempo para armazenar sua comida para o rigoroso inverno. E a líder da formiga, então, respondeu:

- Pois se você cantava no verão, dança agora no inverno!

As formigas recolheram outra vez o trigo ao formigueiro e riram da preguiça e imprevidência da cigarra.

- Cigarra! Aprenda a trabalhar a tempo para que, depois, não lhe falte o sustento! Disse a líder da formiga. E fechou o formigueiro.

O frio já era sentido, principalmente ao entardecer. Com fome e frio, a cigarra não tinha esperanças de sobreviver.

Moral da história: É importante que o homem se espelhe na formiga para ser trabalhador, cuidadoso e previdente. Portanto, esta fábula mostra que devemos ser como a formiga e que não devemos confiar no que outras pessoas possam nos dar ou emprestar. Diz que uma pessoa tem razão em negar tudo a outra pessoa preguiçosa se ela, como fez a cigarra, só se

dedicou aos prazeres da vida e aos passatempos. Ensina que trabalhar e guardar é o caminho certo para não depender de ninguém.

O lobo e o cordeiro

Um lobo estava bebendo água num riacho, quando viu um cordeiro que, também, bebia da mesma água, um pouco mais abaixo de onde ele estava. Logo que viu o cordeiro, o lobo foi ao seu encontro muito bravo e arreganhando os dentes e falou:

- Como você se atreve a sujar a água que eu estou bebendo?

Assustado, o cordeiro respondeu humildemente:

- Eu estou bebendo água mais abaixo de onde você está. Assim, não posso sujar a água que você está bebendo!

- E ainda por cima, você responde de uma forma insolente! Retrucou o lobo, ainda mais bravo, completando:

- Há seis anos o seu pai me fez o mesmo!

E o cordeiro respondeu:

- Nesse tempo, senhor, eu ainda não era nascido, não tenho culpa!

- Sim, você tem culpa sim! E você, também, estragou todo o pasto do meu campo! Replicou o Lobo.

- Mas, isto não é possível! Eu ainda não tenho dentes! Respondeu o cordeiro.

O lobo, sem mais uma palavra, saltou sobre o cordeiro e logo o degolou e comeu.

Moral da história: Claramente se mostra nesta fábula que nenhuma justiça nem razões valem ao inocente para livrá-lo das mãos de um inimigo poderoso e cruel. Há poucas cidades ou lugares onde não haja estes lobos que, sem motivo nem razão, matam o pobre ou lhe exploram impiedosamente, apenas por ódio ou maldade. Fuja do mau, com ele não argumente, pois as melhores razões não poderão livrá-lo da sua fúria. Evite-o fugindo

A raposa e as uvas

Andando pelos campos, uma raposa se deparou com uma parreira carregada de uvas maduras e deliciosas. E ficou com muita vontade de saborear as uvas. Mas, como a parreira era alta, a raposa fez várias tentativas para alcançar os cachos de uvas. Ela pulava daqui e dali, dava a volta ao redor da parreira. Mas, por mais que tentasse, não conseguia alcançar as tão desejadas uvas. Então a raposa disse:

- Estas uvas estão verdes e muito azedas e podem manchar os meus dentes! Desta forma, eu não gosto e não quero mais colher estas uvas!

E, dito isto, a raposa foi-se embora.

Moral da história: Algo que não se pode alcançar deve-se não desejar! Muitas vezes, uma pessoa encobre sua falta e desgosto para não dar gosto a quem lhe quer mal, nem desgosto a quem lhes quer bem. Oura lição que fica é que uma pessoa pode mostrar desprezo por algo que desejava, mas que não conseguiu obter. Ou para encobrir a inveja que sente de alguém por um sucesso que ele próprio não conseguiu alcançar. É costume de muitos desfazerem daquilo que não podem possuir. A cobiça se consola, depreciando o que não pode alcançar.

A lebre e a tartaruga

A lebre costumava zombar da tartaruga por ela ser tão lenta.

- Você, alguma vez, consegue chegar ao seu destino? Perguntou a lebre, zombando da tartaruga.

- Sim! E chego mais depressa do que você imagina! Quer apostar uma corrida comigo para eu mostrar como sou mais veloz que você? Respondeu a tartaruga.

A lebre achou graça do desafio da tartaruga, e, para se divertir, resolveu aceitar. A raposa, escolhida para ser a juíza da corrida, estabeleceu a distância, alinhou os corredores e deu o sinal de partida.

Em pouco tempo, a lebre ficou longe da vista da tartaruga e, para demonstrar o ridículo do desafio, deitou-se para dormir um pouquinho até que a tartaruga a alcançasse. Entretanto, de forma lenta, mas persistentemente, a tartaruga ultrapassou o local onde a lebre dormia profundamente e foi-se aproximando da linha de chegada. Quando acordou, a lebre viu que a tartaruga estava já muito perto da linha de chegada e começou a correr o mais depressa que podia, tentando ainda ultrapassá-la, mas não conseguiu. Assim, a tartaruga ganhou a corrida.

Moral da história: Não raras vezes, uma pessoa pode superar sua falta de competência em algum aspecto através do esforço e da persistência. Outra lição, uma pessoa com grande capacidade, mas que se acomoda e se coloca arrogantemente em uma posição superior e com excesso de confiança, pode ser superado por outra pessoa de menor capacidade, mas com grande disciplina e persistência em seus esforços. Nada vale correr. Cumpre partir em tempo e não se divertir pelo caminho.

O agricultor e os seus filhos

Um rico e idoso agricultor, que sabia não ter já muitos dias de vida pela frente, chamou os filhos à beira do seu leito de morte e disse-lhes:

- Meus filhos, prestem atenção ao que tenho para dizer a vocês. Quando eu morrer, não dividam a fazenda que, por muitas gerações, tem pertencido à nossa família. Em algum lugar nos campos da fazenda está

enterrado um valioso tesouro. Não sei o local exato, mas o tesouro está lá e, com certeza, vocês o encontrarão. Façam todos os esforços na busca do tesouro e não deixem nenhum ponto do terreno sem escavar. Para vocês não cavarem nos mesmos lugares, marquem os buracos feitos com grãos de milho.

Pouco tempo depois, o velho homem morreu, e logo que ele foi sepultado, os filhos começaram o seu trabalho de busca do tesouro, cavando e revirando cada pedaço de terra da fazenda com as suas pás e os seus fortes braços, dando a volta ao terreno duas ou três vezes. Como havia recomendado seu pai, a cada buraco feito na fazenda eles marcaram com alguns grãos de milho.

Nenhum tesouro foi encontrado. Mas, quando chegou o tempo da colheita, se sentaram para ver quanto tinham ganhado e descobriram que haviam lucrado mais do que todos os seus vizinhos. Perceberam, então, que o tesouro de que o pai lhes falara era a abundante colheita de milho e que, com os seus esforços, haviam encontrado o verdadeiro tesouro.

Moral da história: Os verdadeiros tesouros se encontram através do trabalho árduo e esforços constantes e não se esperando pela sorte.

A galinha dos ovos de ouro

Era uma vez um agricultor que era dono da galinha mais extraordinária que se possa imaginar: todos os dias a ave punha um ovo de ouro. O agricultor levava os ovos ao mercado e começou a enriquecer. Mas, não demorou muito para que o agricultor se tornasse impaciente com a galinha, pois esta só punha um ovo por dia. Sentia que não estava a enriquecer com rapidez suficiente. Então, um dia, depois de ter acabado de contar o dinheiro, teve a ideia de que poderia obter os ovos de ouro todos de uma vez se matasse a galinha e tirasse os ovos de ouro de dentro dela. Mas, quando levou esta ideia adiante, descobriu que, por dentro, a galinha era igual a qualquer outra e que, agora, a galinha já não poria mais ovos de ouro.

Moral da história: O ganancioso quase sempre é vítima de sua própria ganância. Quem tudo quer, tudo perde. Devemos nos contentar, agradecidos, com os presentes que Deus nos dá no tempo e no prazo que sua sabedoria entende convenientes.

O lobo em pele de cordeiro

Certo dia, um lobo decidiu alterar a sua aparência como estratégia para conseguir comida fácil e com fartura. O lobo vestiu uma pele de cordeiro e acompanhou o rebanho para o pasto, enganando o pastor com o seu disfarce. Ao fim da tarde, o pastor fechou o lobo no curral com o resto

das ovelhas. Mas, por querer carne para a sua refeição do dia seguinte, à noite o pastor regressou ao curral e, confundindo o lobo com uma ovelha, apanhou-o e matou-o.

Moral da história: Quem usa de esperteza para enganar os outros e obter vantagens indevidas, acaba, mais tarde ou mais cedo, castigado e sendo vítima de suas próprias artimanhas.

O Conselho dos ratos

Os ratos resolveram se reunir para planejar uma forma de se livrarem do seu pior inimigo, o gato. Desejavam, pelo menos, descobrir uma forma de saberem, com antecedência, quando o gato estava por perto, a fim de terem tempo de fugir. Na verdade, algo teria de ser feito pelos ratos, pois viviam constantemente com medo de serem capturados nas garras do gato. Muitas ideias foram apresentadas, mas nenhuma delas parecia suficientemente boa. Por fim, o rato mais jovem levantou-se e disse:

- Tenho um plano muito simples, mas tenho a certeza que terá sucesso! Tudo o que teremos de fazer é pendurar um sininho no pescoço do gato. Assim, ao ouvirmos o tilintar do sino, saberemos que o nosso inimigo está se aproximando.

Todos os ratos ficaram surpreendidos por não terem pensado nisso antes. Mas, contrariando o entusiasmo reinante, um velho rato disse então:

- Meus amigos! Eu acho que o plano do jovem rato é realmente muito bom. Mas deixe--me fazer uma pergunta: quem entre nós prenderá o sininho no pescoço do gato?

O silêncio foi total e nenhum rato se apresentou para esta tarefa.

Moral da história: É muito mais fácil alguém dizer como os outros devem fazer do que ele próprio fazer! Há muitos que, nas circunstâncias de apuro, têm a grande sagacidade de lembrar-se de remédios ótimos, mas com um defeitinho: serem absolutamente inexequíveis.

O velho, o rapaz e o burro

Um dia, há muito tempo, um velho e o filho resolveram ir mercado vender o burro que tinham. Seguiam a pé, pois achavam que venderiam melhor o burro se ele chegasse descansado ao mercado. No caminho, cruzaram com alguns viajantes, que começaram a zombar deles:

- Olhem aqueles dois tolos! Eles têm um burro e vão a pé! O mais esperto dos três é o próprio burro!

O velho não gostou que zombassem dele e disse ao filho para montar no burro. Um pouco mais adiante passaram por três mercadores.

- Mas, vejam o que temos aqui! Respeita os mais velhos, meu jovem. Desmonta e deixa o teu pai ir montado no burro, que já é muito velho para ir a pé!

Embora ainda não estivesse cansado, o velho mandou o filho desmontar do burro e ele montou no burro. Andaram um pouco mais até que encontraram um grupo de mulheres, que também ia para o mercado com cestos de hortaliças para vender.

- Olhem para este velho! A pobre criança vai a pé e ele montado no burro!

O velho sentiu-se envergonhado, mas para se mostrar agradável pediu ao filho que montasse atrás dele no burro. O rapaz obedeceu e continuaram a viagem com os dois montados no burro.

Um pouco mais adiante, um grupo de pessoas interpelou-os com indignação:

- Mas que crime vocês dois estão fazendo? Será que estão querendo matar o burrinho? Parece que vocês são mais capazes de carregar o pobre burro do que ele carregar vocês dois!

O velho e rapaz não tardaram a desmontar do burro. E, após certo tempo, resolveram carregar o burro em suas costas. Quando estavam quase chegando ao mercado, gerou-se um enorme tumulto entre as pessoas ao verem os dois carregando o burro amarrado num pau que transportavam de ombro a ombro.

Juntou-se uma multidão para observar tão estranha cena.

- Olhem aqueles dois! Eles parecem mais burros do que o burro! Tendo um burro tão forte, ao invés de montarem no burro eles carregam o burro nas costas!

Moral da história: Muitas vezes temos os nossos planos fracassados por querer agradar a todos. Em tudo e por tudo consulta a sua consciência e a obedeça. Se quiser tapar a boca do mundo nunca irá conseguir.

A coruja e seus filhos

A coruja e a águia resolveram fazer a paz e, reciprocamente, juraram não causar nenhum mal aos filhos de cada uma delas. E, assim fizeram o acordo. E a coruja perguntou à águia:

- Você conhece os meus filhos?

A águia respondeu:

- Não, mas se você me mostrá-los ou disser como eles são, eu saberei reconhecê-los e, assim, poderei poupá-los.

A coruja respondeu:

- Naturalmente! Mas, você não terá dificuldades em reconhecer meus filhos na floresta. Eles são lindos e engraçados. Oh! Como são perfeitos, os meus filhos, uma verdadeira obra prima!

A águia tomou nota e daí a alguns dias, estando caçando, encontrou um ninho. Nele estavam dois filhotes horríveis, tristonhos, feios e com um piado de arrepiar de medo. E a águia, então, disse:

- Com certeza este não são os filhos da minha amiga.

E começou a comê-los. Nisso acode a coruja:

- É assim que você respeita o nosso acordo jurado de fé? Você matou os meus filhos!

E a águia admirada respondeu:

- Seus filhos? Esses monstrinhos nada tinham de lindos, nem de bem feitos e menos, ainda, de engraçadinhos!

Moral da história: A ternura materna não vê as imperfeições dos filhos e vê neles somente belezas, graças e qualidades que a natureza lhes negou.

A formiga e a mosca

Entre a mosca e a formiga houve grande discussão sobre pontos de honra. Dizia a mosca:

- Eu sou nobre, vivo livre, ando por onde eu quiser, como refeições saborosas, sento-me à mesa com o Rei e beijo as mais formosas damas. Você, formiga, é desafortunada e está sempre a trabalhar.

Respondeu a formiga:

- Você é uma pretensiosa preguiçosa. Se você pousa uma vez em prato de boa comida, mil vezes você come sujeira e imundícies desprezadas por todos. Se você pousa no rosto da dama ou à mesa com o Rei, não é pela vontade deles, mas porque você é atrevida e importuna.

Moral da história: Com esta fábula aprendemos o pouco que valem homens ociosos e importunos como moscas, que se gabam difamando mulheres e pessoas honradas e contam feitos que nunca lhes aconteceram, desprezando os que, como a formiga, vivem do seu trabalho. Mas, quando têm que enfrentar a dura realidade da vida e mostrar a sua capacidade, não fazem nada e ficam amedrontados e covardes.

Talvez, contagiado por este fantástico mundo das fábulas, eu escrevi cinco fábulas que registro abaixo. Espero que gostem!

A lagarta que queria fazer amigos

A lagarta se achava muito bonita e colorida quando se olhava no espelho formado por uma gota da água da chuva. Mas, a lagarta começou a sentir solidão e procurava por amigos. Ao encontrar um cervo, um coelho, um macaco e um esquilo ela se levantou, apoiando-se somente em quatro das suas várias pernas e disse:

- Ei, vocês! Não querem ser meus amigos?

Todos riram e zombaram da lagarta por a acharem um bicho feio, perigoso, inútil e até uma palhaça com aquela roupa esquisita cheia de farpas pontiagudas. Muito triste, a lagarta aprendeu suas primeiras lições de vida: com o cervo, o que era discriminação; com o coelho, o que era humilhação; com o esquilo, o que era desprezo e com o macaco, o que era zombaria. Assim, acometida de uma grande tristeza, a lagarta se retirou para um canto escuro de um galho na floresta. E lá construiu um casulo para se esconder de tudo e de todos, caindo em um sono profundo e longo.

Um dia, algo surpreendente aconteceu em sua vida e a lagarta gritava com muita alegria:

- Uma borboleta! Eu me transformei em uma linda borboleta!

Não demorou muito para a borboleta encontrar os animais da floresta que recusaram ser seus amigos. E todos se encantaram com a sua beleza, sua capacidade de voar, suas cores. E o cervo, o coelho, o esquilo e o macaco perguntaram-lhe:

- Você não gostaria de ser nossa amiga?

A borboleta, agora madura e com sabedoria, respondeu:

- Eu sou a lagarta, lembram-se? Mas, eu era muito feia para vocês, esquisita e os assustava com as minhas farpas! Vocês não quiseram ser meus amigos. Não tenho mais tempo para brincar. Minha missão agora é voar pela floresta em busca de flores e beber seu mel, ajudando na polinização das plantas para que elas possam gerar frutos e sementes. Aliás, é graças a este meu trabalho, juntamente com a abelha, o beija-flor e outros insetos e animais da floresta, que vocês podem saborear gostosos frutos e sementes!

Moral da história: Na vida acontecem muitas situações assim. Não raras vezes desprezamos a amizade de alguém por que ela é muito gorda ou muito magra, muito baixa ou muito alta, muito pobre ou muito rica, muito feia ou muito bonita, muito forte ou muito fraca. Ou mesmo, porque ela é portadora de alguma necessidade especial. Esquecemos-nos de ver que, em seu coração, está uma linda criação de Deus pronta para ser um amigo leal e verdadeiro.

O porquinho que não gostava de sujeira

Enquanto seus irmãos banhavam-se na lama do chiqueiro, o porquinho detestava a sujeira, procurando sempre o canto mais limpo. Quando o caseiro lavava o chiqueiro, o porquinho corria para ficar embaixo da mangueira de água e se lavar. Assim, quase sempre ele estava branquinho e limpinho. Certo dia, o porquinho andou pela fazenda e conheceu muitos outros primos e viu que todos gostavam muito de se esfregar e dormir na lama. E o porquinho desabafou:

- Porcaria! Como pode estes meus primos gostar tanto assim de sujeira? Parece que todos os porcos adoram viver na sujeira. Mas, eu não quero ser assim!

Toda vez que conseguia fugir do chiqueiro, o porquinho corria para perto da mulher do caseiro, quando ela lavava roupa, e ficava esperando que ela lhe desse um bom banho. E, assim, todos na fazenda se acostumaram com o porquinho que não gostava de sujeira e o fazendeiro o adotou como mascote da fazenda. E, enquanto seus primos seguiram para o abate, ele ficou na fazenda até a sua velhice.

Moral da história: Com perseverança, determinação, esforços, estudos, desenvolvimento de suas capacidades e manutenção de seus valores e caráter, você pode elevar-se socialmente, mesmo tendo nascido e se criado em uma sociedade porca.

O coelho e o arco-íris da felicidade

Havia na floresta um coelho que não escondia o seu descontentamento com a vida de coelho. Dizia ele que tinha que enfrentar muitos perigos. O coelho achava a vida dos outros animais da floresta mais divertida e segura. E ele pensava sempre:

- Se eu fosse um lobo não precisaria ficar escondido em minha toca! Os outros animais são, definitivamente, mais felizes do que eu!

Uma noite, uma Fada bateu à porta de sua toca e lhe deu um presente, dizendo:

- Eu sei que você não está feliz com sua condição de coelho. Com esta pedra mágica de cristal, você pode se transformar em qualquer animal e viajar para qualquer lugar! Quando você tiver acertado na escolha, aparecerá um lindo arco-íris!

Dizendo isto, a Fada girou sua varinha mágica, enchendo o ar com centenas de estrelinhas prateadas, e desapareceu!

E, após alguns dias, o coelho resolveu fazer uma experiência com sua pedra mágica de cristal e disse:

- O meu desejo é ser um urso bem forte! Ninguém vai conseguir me comer, nem fazer amuleto da sorte com minha pata!

Em poucos segundos, o coelho se transformou em um urso. Na imensidão dos campos cobertos de gelo e neve, o coelho procurava por comida. Mas, não encontrou as raízes e grama verde e fresca. Ele sentia muito frio e logo percebeu que o urso não fora uma boa escolha. E exclamou:

- Agora, já sei! Eu quero ser um elefante. Um elefante grande e forte, com grandes presas de marfim para eu poder enfrentar todos os meus inimigos!

Em segundos, ele caminhava na planície africana. Tudo ia bem até que, um dia, caçadores de marfim davam tiros para caçá-lo e retirar suas enormes

presas. Depois, enfrentou uma terrível seca e o coelho chegou à conclusão que ser um elefante, também, não fora uma boa escolha.
E o coelho usou sua pedra mágica de cristal para se transformar em vários animais: em onça, mas não gostou quando teve que abater outros animais da floresta para comer; em tartaruga, mas não gostou quando teve que andar muito lentamente e carregar um casco pesado em suas costas; em borboleta, mas não gostou quando soube que as borboletas têm uma vida muito curta; em cachorro, mas não gostou quando acabou abandonado nas ruas; em cavalo, mas não gostou quando teve que puxar carroça; em peru, mas não gostou quando soube que viraria jantar de noite de Natal; em porco, mas não gostou quando viu que teria que viver sempre na sujeira; em lobo, mas não gostou quando quase foi morto por um pastor ao tentar comer uma de suas ovelhas.
Assim, vencido por sucessivas tentativas fracassadas e, nunca vendo o arco-íris da felicidade, o coelho resolveu voltar para sua toca, voltando aos campos da floresta, onde tinha passado sua infância junto aos seus pais e seus irmãos e onde podia encontrar lá raízes e grama verde e fresca. Quando avistou de longe sua toca, o coelho viu um lindo arco-íris e disse:
- Eis o meu arco-íris da felicidade. Ele sempre esteve aqui e eu nunca o tinha notado!
*Moral da história: Não raras vezes, as pessoas saem de casa na esperança de encontrar a felicidade e, posteriormente descobrem, depois de muitas lutas e sofrimentos, que a felicidade estava bem ali p*róxima delas, no aconchego e proteção de seus lares e de sua família.

O cão pobre e o cão rico

Um cão gostava muito de morar na favela. Lá encontrava o que precisava para comer no lixo espalhado por todos os lados. Ele era um cão vira-latas. Do outro lado da cidade, longe da favela, um cão da raça Dálmata, também gostava muito de morar no canil e estava feliz e contente. Lá encontrava muito conforto e comida à vontade.
Uma tarde, o cão pobre encontrou-se na praça com o rico cão dálmata. Os dois se cheiravam, começaram a brincar pulando um no outro, fingiam que estavam brigando e se jogavam na grama. E fizeram uma grande amizade.
Aconteceu que o cão dálmata fugiu do rico apartamento e, pelo cheiro, procurou pelo cão pobre na favela. Ao saber disto, sua dona o prendeu e ele nunca mais pode ir para a praça brincar com o cão pobre. Nos dias que se seguiram, o cão pobre procurou pelo seu amigo rico dálmata na praça. Mas, não o viu mais. Do alto da varanda do rico apartamento, o cão rico dálmata olhava triste para a rua, na esperança de ver o cão pobre malhado passar. Mas, não o viu mais.

O cão pobre aprendeu o que era humilhação. O cão rico dálmata aprendeu o que era discriminação. Muitos anos se passaram. Um dia, por capricho do destino, se encontraram em um campo. O cão rico dálmata estava muito gordo, com problemas de coração por viver sempre preso em um apartamento. O cão pobre cão tinha sido atropelado, quebrando uma das pernas e tinha ficado cego de um olho.
Naquela tarde, os dois amigos se encontraram para comemorar o reencontro. Os dois cachorros estavam muito velhos. Eles já estavam com dificuldades de andar, enxergavam com deficiência e a audição estava fraca. Mas, isto não impediu que os dois ficassem muito alegres ao se verem. Eles tentavam pular um no outro, se lambiam, se cheiravam, abanavam o rabo mostrando grande entusiasmo e alegria. O cão pobre esqueceu o que era humilhação. O cão rico dálmata esqueceu o que era discriminação.
O cão pobre nem notou que o seu amigo estava gordo e respirava com muita dificuldade. O cão rico dálmata nem deu importância que o seu amigo estava cego de um olho e que mancava.

Moral da história: Amigos de verdade são assim mesmo! Eles não se importam com a idade, nível social, deficiências físicas, riqueza, grau de cultura, entre tantas outras coisas. O que lhes importa é ver no amigo outro irmão e preservar a amizade por uma vida inteira.

O sapo que não queria voltar a ser príncipe

Um príncipe herdeiro sofria sua tristeza, sentado em uma pedra à beira do grande lago do castelo. Lá era o único lugar onde conseguia encontrar o refúgio e um pouco de paz para o drama que enfrentava em sua vida – um casamento forçado com uma princesa que não amava e liderar o exército do reino em uma guerra inútil ordenada por seu pai. E ele exclamou revoltado:
- Que vida maldita! Eu preferia virar um sapo e me perder nesta lagoa!
E a bruxa da maldição ouviu o pedido do príncipe resolveu atendê-lo, gritando:
- Se é isto que você quer é isto que você terá!
Um estrondo foi ouvido por todos os moradores do castelo e redondezas. Ao longe, escondida no clarão do raio, a bruxa da maldição se afastava dando uma risada arrepiante. Ela sabia que sua maldição somente poderia ser quebrada com um beijo de amor! E quem gostaria de dar um beijo de amor em um sapo?
E o príncipe descobriu seu novo destino quando veio à superfície do lago e exclamou:
- Meu Deus! Que lago imenso! E aquele castelo parece ser um castelo de gigantes!

Levou algumas horas para o príncipe descobrir sua nova realidade de sapo. Mas, ele não olhava para o castelo com saudades não! Ao contrário, ele estava se sentindo muito bem com sua nova vida. No lago ele estava livre do casamento com a princesa que não amava, tampouco, liderar uma guerra estúpida. Ele nadava, refrescava-se nas fontes, à noite admirava o céu estrelado, passeava no lago sob o luar. Ele se encanava com as belezas do lago: as plantas enormes que tinha em suas margens, as flores gigantes multicoloridas, a cascata de água próxima da nascente de águas cristalinas, o fundo com areias brancas e pedras que ofereciam esconderijos para os sapos e os peixes. O príncipe a tudo olhava com encantamento e dizia:

- Que vida maravilhosa eu vou poder ter aqui. É tudo tão lindo, tão simples, tão seguro! Eu nunca mais vou voltar a ser um príncipe! Nunca mais!

Um dia, o sapo-príncipe saiu da lagoa e ficou no caminho por uns tempos. Uma bela jovem o pegou e queria lhe dar um beijo de amor. Imediatamente, ele saltou de sua mão e mergulhou novamente no lago. E lá ficou para sempre.

Moral da história: Em algumas situações muito especiais na vida de uma pessoa, a única solução para a felicidade é a coragem para uma mudança radical em toda a sua vida, buscando alternativa por mais incrível, absurda e impossível que possa parecer aos olhos alheios.

Gostaram destas fábulas de minha autoria? Sim? Que bom! Quem sabe eu tenho um potencial para ser um futuro fabulista!

Esopo foi um fabulista de âmbito internacional. Talvez, tenha sido ele o autor mais lido na história da humanidade! Isto considerando milhões de pessoas que leram suas fábulas, mas ignoram sua autoria.

Como dissemos, tanto as fábulas como os ditados nasceram da observação de homens sábios e filósofos, e mesmo da sabedoria popular, que eternizaram em fábulas e ditados os comportamentos dos homens e da vida em sociedade, que se provaram certos ou errados por sua contínua repetição e resultados constantes. Assim, passaram a ser expressões de uma verdade indiscutível, que foram transmitidas aos demais através das narrativas das fábulas ou das frases imperativas dos ditados, sugerindo lições de vida e de moral julgadas apropriadas e comuns a todos os homens.
O ponto em comum das fábulas e dos ditados é o prévio conhecimento pelos autores de experiências positivas ou negativas do comportamento humano e da sociedade. Na fábula, estas experiências eram ilustradas com histórias fantasiosas personalizadas por animais, geralmente. Nos ditados, eram simplesmente condensadas em uma frase de impacto, imperativa, alarmante. Os ditados, como as fábulas, são fontes inesgotáveis de

conhecimento e sabedoria, servindo de grande utilidade e orientação para os vários momentos de nossas vidas!

Alguns exemplos de ditados muito conhecidos e sua origem:

SANTINHO DE PAU OCO.

Expressão que se refere à pessoa que se faz de boazinha, mas não é. Nos século XVIII e XIX os contrabandistas de ouro em pó, moedas e pedras preciosas utilizavam estátuas de santos ocas por dentro. O santo era 'recheado' com preciosidades roubadas e enviado para Portugal.

NÉVOA BAIXA, SOL QUE RACHA.

Ditado muito falado no meio rural. A climatologia, ciência que estuda o clima e suas alterações, o confirma. Conhecida também como cerração, a névoa fica a baixa altitude pela manhã provocando um aumento rápido da temperatura para o período da tarde, geralmente seguida de um sol forte.

SEM EIRA NEM BEIRA.

Significa pessoas sem bens, sem posses. Dizem que antigamente as casas das pessoas ricas tinham um telhado triplo: a eira, a beira e a tribeira como era chamada a parte mais alta do telhado. As pessoas mais pobres não tinham condições de fazer este telhado triplo, então construíam somente a tribeira ficando assim 'sem eira nem beira'.

Nós podemos aprender muito com as fábulas e com os ditados, antecipando experiências não vivenciadas, que podem ser positivas e negativas, melhor nos orientando para o melhor comportamento e para nossas decisões importantes na vida.

As fábulas e os ditados têm sobrevivido através dos tempos. Um exemplo, o ditado: Antes só do que mal acompanhado já era usado em 1335 na Espanha.

Apesar de escritos de forma breve e objetiva, os ditados possuem um significado muito mais profundo e que precisa ser descoberto. Assim, a maioria deles não pode ser entendida ao pé da letra.
Vamos ver um exemplo pelo seguinte ditado africano:

A UNIÃO DO REBANHO OBRIGA O LEÃO A IR DORMIR COM FOME.

O significado deste ditado nos leva à conclusão que um povo ou um grupo de pessoas que se unir tem melhores condições de se defender contra um inimigo poderoso.

O conhecimento dos ditados enriquece a sua comunicação com as outras pessoas e faz com que você dê maior força e expressão naquilo que quer dizer. A repetição dos ditados e provérbios era muito comum no passado.

Eu meu lembro, quando ainda criança, que meus avós, meus pais e meus amigos se utilizavam frequentemente dos ditados para dar um colorido e uma força nas comunicações.

Quando eu era tentado a fazer alguma coisa que pudesse ser considerada errada, um amigo aconselhava para que eu não fizesse e terminava com o ditado:

Quem avisa, amigo é!
Como isto soava assustador para mim e, imediatamente, eu revia a minha ação ou decisão. Quando eu pegava em velas acesas ou fósforos, minha mãe pedia para eu parar e terminava:

Quem mexe com fogo se queima!
Ao ouvir esta frase dita de forma tão convincente, eu imediatamente largava os fósforos ou a vela acesa.

Como complemento à série de fábulas, reproduzimos neste livro alguns dos mais conhecidos ditados, bem como frases de autores famosos.
Da mesma forma como na fábula, ao ler cada ditado, procure imaginar-se diante de velhos sábios conversando com você, alguns com séculos de vida e experiência, falando verdades consagradas e comprovadas por dezenas e centenas de anos!
Quanta sabedoria eles terão para você conduzir melhor a sua vida, não? Aproveite este tesouro de sabedoria!

1. Não deixe para amanhã aquilo que você pode fazer hoje.
2. Cão que ladra não morde.
3. Deus ajuda a quem cedo madruga.
4. Deus dá o frio conforme o cobertor.
5. Devagar se vai ao longe.
6. Digas com quem andas que te direi quem és.
7. Esmola demais até santo desconfia.
8. Mais vale um pássaro na mão, do que dois voando.
9. Para baixo todo santo ajuda, para cima a coisa toda muda.
10. Quem dá aos pobres, empresta a Deus.

11. Quem não tem cão, caça com gato.
12. Quem guarda tem.
13. Saco vazio não para em pé.
14. Água mole em pedra dura tanto bate até que fura.
15. Em casa de ferreiro, espeto de pau.
16. De grão em grão a galinha enche o papo.
17. Nem tudo que reluz é ouro.
18. Roupa suja se lava em casa.
19. Macaco velho não mete a mão em cumbuca.
20. Águas passadas não movem moinho.
21. Há males que vêm para bem.
22. Cautela e caldo de galinha não fazem mal a ninguém.
23. Quem tudo quer nada tem.
24. Quando um não quer o outro não briga.
25. Um homem prevenido vale por dois.
26. Devo não nego, pago quando puder.
27. O que os olhos não veem o coração não sente.
28. Quem não arrisca não petisca.
29. Onde há fumaça há fogo.
30. Quem não deve não teme.
31. A pressa é inimiga da perfeição.
32. Quem o feio ama bonito lhe parece.
33. Para um bom entendedor meia palavra basta.
34. Mais vale um cachorro amigo do que um amigo cachorro.
35. Quem nunca comeu melado quando come se lambuza.
36. Quem ri por último, ri melhor.
37. A fé remove montanhas.
38. A primeira impressão é a que fica.
39. Um dia é da caça o outro do caçador.
40. A união faz a força.
41. O pior cego é aquele que não quer ver.
42. Prevenir é melhor que remediar.
43. Amigos, amigos negócios à parte.
44. As aparências enganam.
45. A cavalo dado não se olha os dentes.
46. Antes só do que mal acompanhado.
47. Aqui se faz, aqui se paga.
48. Antes que o mal cresça, corta-lhe a cabeça.
49. A noite é boa conselheira.
50. A ociosidade é a mãe de todos os vícios.
51. Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher.
52. Cada um sabe onde lhe aperta o sapato.
53. Depois da tempestade vem a bonança.

54. Em boca fechada não entra moscas.
55. Em casa onde não haja pão, todos ralham e ninguém tem razão.
56. É difícil agradar a Gregos e Troianos.
57. Filho de peixe, peixinho é.
58. Gostos não se discutem.
59. Quem diz o que quer, ouve o que não quer.
60. Lobo com pele de cordeiro.
61. Quanto o gato sai, os ratos fazem a festa.
62. Quem vê cara não vê coração.
63. Quem desdenha quer comprar.
64. Quem espera, sempre alcança.
65. Contra os fatos não há argumentos.
66. Cada louco com sua mania.
67. Com coisa séria não se brinca.
68. Com fogo não se brinca.
69. Desconfie de homem que não fale e de cão que não ladre.
70. Tristezas não pagam dívidas.
71. Quem é vivo sempre aparece.
72. Nem toda a verdade se diz.
73. Mate dois coelhos com uma cajadada só.
74. Está na hora da onça beber água.
75. Não há mal que sempre dure, não há dor que não se cure.
76. Desgraça pouca é bobagem.
77. De médico e louco, todo mundo tem um pouco.
78. Fia-te na virgem e não corras verás o tombo que levas.
79. Guarda hoje para teres amanhã.
80. Impossível é achar agulha no palheiro.
81. Amor com amor se paga.
82. Mais vale perder um minuto na vida do que a vida num minuto.
83. Nem tanto ao mar nem tanto à terra.
84. Nem só de pão vive o homem.
85. Nem tudo que vem na rede é peixe.
86. Não diga que desta água não beberei.
87. O saber não ocupa lugar.
88. O seguro morreu de velho.
89. O segredo é alma do negócio.
90. O bom filho à casa torna.
91. O que é barato sai caro.
92. O sol nasce para todos.
93. O trabalho não mata ninguém.
94. Pau que nasce torto morre torto.
95. Por fora bela viola, por dentro pão bolorento.
96. Paga o justo pelo pecador.

97. Palavra puxa palavra.
98. O peixe morre pela boca.
99. Perguntar não ofende.
100. Crie a fama e deite na cama.
101. Quem tem telhado de vidro não atira pedras no vizinho.
102. Quem semeia ventos colhe tempestades.
103. Cada macaco em seu galho.
104. Quem casa quer casa.
105. Quem mais tem mais quer.
106. Quem cala consente.
107. Quem não chora não mama.
108. Não cutuca a onça com vara curta.
109. Quem canta seus males espanta.
110. Quem quer faz, quem não quer manda.
111. Quem tem boca vai a Roma.
112. Quanto mais alto se sobe mais alto se cai.
113. Quem entra na chuva é para se molhar.
114. Quem comeu a carne que roa os ossos.
115. Quem não semeia não colhe.
116. Promessa é dívida.
117. Rir é o melhor remédio.
118. Recordar é viver.
119. Santo de casa não faz milagre.
120. Tempo é dinheiro.
121. Tudo o que não mata engorda.
122. Vaso ruim não quebra.
123. Comprar gato por lebre.
124. A voz do povo é a voz de Deus.
125. Onde canta o galo não canta a galinha.
126. Pôr o carro à frente dos bois.
127. Mais depressa se apanha um mentiroso do que um coxo.
128. Casa roubada, trancas à porta.
129. Manda quem pode, obedece quem tem juízo.
130. Todo problema contém a semente da sua própria solução.
131. A simplicidade é o último degrau da sabedoria.
132. Muitos recebem conselhos. Só os sábios tiram proveito.
133. Se você pensar que vai fracassar, fracassará.
134. O rio atinge os seus objetivos porque aprendeu a contornar os obstáculos.
135. Vencedor é aquele que vence a si mesmo.
136. O orgulho é o terrível adversário da humildade.
137. Lembre-se que o mundo não foi feito apenas para você.

138. Você é o único responsável pelo mal ou pelo bem que acontece em sua vida.
139.Ninguém pode ser feliz trazendo infelicidade aos que o rodeiam.
140.O trabalho enriquece e dignifica a vida dos homens.
141.A ignorância é o primeiro degrau do saber.
142. O que sabemos é uma gota, o que ignoramos é um oceano.
143.Repare os seus defeitos, antes de corrigir os alheios.
144.A dor e o sofrimento são as escolas das virtudes.
145.A esperança sustenta o homem, levantando-o em suas quedas.
146.O homem é aquilo em que acredita.
147. O mundo está cheio de pessoas que têm o sorriso nos lábios e o veneno no coração.
148.Nunca magoe uma pessoa por sua própria ignorância.
149.Há batalhas na vida que é melhor dá-las por vencidas do que vencê-las.
150. Muitos se queixam de não terem sapatos, enquanto, outros, não têm os pés.
151. Nem sempre o rico é sábio, mas o sábio é sempre rico.
152.Deseja o bem dos outros, tanto quanto deseja o seu próprio bem.
153.Não espere que as coisas aconteçam. Trabalhe, dando o melhor de você.
154.Olhemos sempre para a meta e não para o início da caminhada.
155. Paciência é uma árvore de raízes amargas, mas de frutos doces.
156.O sorriso e a felicidade abrem portas em que a tristeza não pode penetrar.
157. Um livro é o nosso melhor amigo.
158. A inveja é um sentimento que existe no coração dos inferiores de espírito.
159.O pior dos defeitos é imaginar-se isento deles.
160.Não converta seus ouvidos num paiol de boatos.
161.Há mais felicidade em dar do que em receber.
162. Não procures a felicidade fora de ti. Ela habita em ti desde a eternidade.
163. O sábio não satiriza o ignorante. Esclarece-o fraternalmente.
164.A árvore da vida deve ser regada pela fonte da bondade.
165.Os fatos não deixam de existir simplesmente por serem ignorados.
166.A língua mais silenciosa pode ser a amiga mais verdadeira.
167.Há mais pessoas que desistem do que pessoas que fracassam.
168.Entre o nascimento e a morte existe um pequeno intervalo. Aproveite-o!
169. O segredo do sucesso está em trabalhar com satisfação.
170. O homem só é feliz de verdade, quando é capaz de sentir gratidão.
171.Somos responsáveis por nossa tragédia e por nossa glória.
172.Somente chega a entender a vida quem compreende a dor.
173.Só a consciência tranquila dá sono calmo.
174.'Um amigo é um presente que você dá a si mesmo.
175.Aprender sem pensar é inútil; pensar sem aprender, perigoso.

176.A felicidade gosta de entrar em lares nos quais reina o bom humor.
177. Aprendi ser feliz limitando meus desejos, ao invés de tentar satisfazê-los.
178.Em vão procurar a felicidade fora de nós, se não possuímos sua fonte dentro de nós.
179.Há duas fontes perenes de alegria: o bem realizado e o dever cumprido.
180. A amizade é como a saúde: só depois de perdida se aquilata o seu valor.
181.Só vemos nossos próprios erros através dos olhos dos outros.
182. A experiência e a roupa alheias nunca nos servem de todo.
183. Coragem é resistência ao medo, domínio do medo, e não ausência de medo.
184.Não tenha medo de errar, contanto que não cometa duas vezes o mesmo erro.
185.As crianças necessitam mais de exemplos que de censuras.
186.Quem abre uma escola fecha uma prisão.
187.A alma não pode ter segredos que a nossa conduta não revele.
188.A reputação é como fogo: se apaga é difícil acendê-lo.
189.É preferível saber poucas coisas muito bem, a saber muitas coisas muito mal.
190.O sábio procura o que está nele próprio; o tolo, o que está fora dele.
191.Só o conhecimento traz o poder.
192.A dúvida por hábito é defeito; a dúvida por princípio é qualidade.
193.A maior punição do homem é o remorso.
194. Alegramo-nos com os erros alheios como se eles justificassem os nossos.
195.As melhores pessoas são sempre, a nosso ver, aquelas que se parecem conosco.
196. Antes de começar a reformar o mundo, dá três voltas em torno de sua própria casa.
197. Aquele que não evita o vício fará dele o seu suplício.
198.Nada existe permanente a não ser a mudança.
199. O amor-próprio é o maior de todos os bajuladores.
200.Para o triunfo do mal basta que os bons fiquem de braços cruzados.
201.Em determinadas situações, o silêncio é a melhor resposta.
202. A única maneira de ter amigos é ser amigo.
203. Todo o homem é arquiteto de sua própria sorte.
204.A esperança é a arte de ser feliz sem a felicidade.
205. Difícil é ganhar um amigo em uma hora; fácil é ofendê-lo em um minuto.
206.A persistência é o caminho do êxito.
207.A verdade nunca é injusta; pode magoar, mas não deixa ferida.
208. Mais vale calar o que sentimos que manifestar a quem não possa compreender.
209. As pessoas são solitárias porque constroem paredes ao invés de pontes.
210.Censura teus amigos na intimidade; elogia-os em público.

211.Depois de consumido pelo fogo, o capim dos campos torna a brotar.
212.Deus não impõe ao homem nenhuma carga superior às suas forças.
213.Ensina cedo aos teus filhos que o pão dos homens é feito para ser dividido.
214.Nada agrava mais a pobreza do que a mania de parecer rico.
215.Não declares que as estrelas estão mortas só porque o céu está nublado.
216.Não te atormentes pelo que passou. Volta-te para as coisas vindouras.
217.Nenhum gesto de gentileza, por menor que seja, é perdido.
218.Nunca acendas um fogo que não possas apagar.
219.Nunca é tão fácil perder-se como quando se julga conhecer o caminho.
220.O espírito se enriquece com aquilo que recebe; o coração, com aquilo que dá.
221.O homem ocioso é como água parada: corrompe-se.
222.O orgulho é o caminho do erro.
223.O tempo, às vezes, tarda em dar razão a quem a tem; mas acaba por dá-la.
224.O único lugar aonde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.
225.O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá, mais se tem.
226.Os primeiros passos são inúteis quando não se percorre o caminho até o fim.
227. O rosto é o espelho da alma.
228.Quem abre o coração à ambição, fecha-o à tranquilidade.
229.Só percebemos o valor da água depois que a fonte seca.
230.Um bom arrependimento é a melhor medicina para as enfermidades da alma.
231.Uma palavra amiga, muitas vezes, une um coração despedaçado.
232.Amar é regozijar-se com a felicidade do outro e dela fazer a sua própria felicidade.
233.Quando o amor quer falar, a razão deve calar-se.
234.Consciência é a capacidade de discernir o bem e o mal.
235.Deus não escuta a voz, mas o coração.
236.Esperança é a arte de ser feliz sem a felicidade.
237.Cada coisa tem sua hora e cada hora o seu caminho.
238.Não te atormentes pelo que passou. Volta-te para as coisas vindouras.
239.Quando Deus fecha uma porta, ele pode estar abrindo uma janela.
240.Quem não crê em si mesmo, nunca poderá crer em Deus.
241.Coisas impossíveis, é melhor esquecê-las do que desejá-las.
242.Encontrar defeitos é fácil, mas fazer melhor pode ser difícil.
243.Quem abre o coração à ambição, fecha-o à tranquilidade.
244. A satisfação está no esforço feito para alcançar o objetivo e não em alcançá-lo.
245.Amoldar-se à dor é vencê-la.
246.O homem não é velho enquanto está buscando alguma coisa.

247.Nas horas graves, os olhos ficam cegos; é preciso então enxergar com o coração.
248.O grande homem é aquele que não perdeu a candura de sua infância.
249.Quem não evita as faltas pequenas, pouco a pouco cai nas grandes.
250.A monotonia é a morte. A vida está na variedade.
251.Cada um precisa caminhar com seus próprios pés para aprender a viver.
252.Tudo amadurece ao seu tempo e dá frutos na hora certa.
253.Nossos fracassos são, às vezes, mais frutíferos que os êxitos.
254.O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos.
255.Quanto maior for a crença em seus objetivos, mais depressa você os conquistará.
256.Não acrescente dias à sua vida, mas vida aos seus dias.
257.A morte do homem começa no instante em que ele desiste de aprender.
258.O único homem que não erra é aquele que não faz nada.
259.Se a sorte está contigo, para que pressa? Se a sorte está contra ti, para que pressa?
260.Ninguém experimenta a profundidade de um rio com os dois pés.
261.A união do rebanho obriga o leão a ir dormir com fome.
262.A inveja só consegue roer seu próprio coração.
263.Pagamos caro pela experiência que podíamos ter obtido de graça dos outros.
264.A pessoa que busca vingança deveria cavar duas sepulturas.
265.Ama o teu vizinho, mas não derrubes a cerca que separa as vossas casas.
266.Deus ajuda aqueles que se ajudam a si mesmos.
267.Onde há uma vontade, há um caminho.
268.Quem estuda e não pratica o que aprendeu é como o homem que lavra e não semeia.
269.Podemos escolher o que semear, mas somos obrigados a colher aquilo que plantamos.
270.Ser pedra é fácil, difícil é ser vidraça.
271.É difícil fazer um amigo num ano; mas é fácil perdê-lo numa hora.
272.Aquele que não gosta de ler é igual ao que não sabe ler.
273.A adversidade é um espelho que reflete o verdadeiro eu.
274.Seja lento na promessa e rápido no desempenho.
275.Não compense na ira o que lhe falta na razão.
276.As bênçãos chegam uma de cada vez, a desgraça vem em grupo.
277.Dar a um filho mil potes de ouro não é o mesmo que lhe ensinar um ofício.
278.Antes de começar o trabalho de mudar o mundo, dê três voltas dentro de sua casa.
279.O segredo para se andar sobre as águas e saber onde estão as pedras.
280.Uma grande fortuna se faz com sorte, uma pequena, com esforço.
281.Os ausentes estão sempre errados.

282. Aquele que acumula muitos tesouros tem muito a perder.
283. Aquele que tem medo de perguntar envergonha-se de aprender.
284. O melhor espelho é o olhar de um amigo.
285. Começar já é a metade de toda a ação.
286. Se o camelo não se ajoelhasse, ninguém lhe punha carga em cima.
287. Meia-verdade é mentira inteira.
288. O homem que planta árvores ama outras pessoas além de si mesmo.
289. Não merece o doce quem não provou o amargo.
290. A ira é má conselheira.
291. Só o tolo cai no mesmo buraco duas vezes.
292. Nenhum caminho de rosas conduz à glória.
293. Desconfiança é a mãe da segurança.
294. Quem deixa de ser amigo, nunca o foi.
295. A paciência é uma árvore de raiz amarga, mas de frutos muito doces.
296. Voltar atrás é melhor que se perder no caminho.
297. As palavras, como as abelhas, têm mel e ferrão.
298. A gente tropeça sempre nas pedras pequenas. As grandes, a gente logo enxerga.
299. A alma não tem segredo que o comportamento não revele.
300. Reaja inteligentemente mesmo a um tratamento não inteligente.

Lembre-se sempre:

As fábulas e os ditados foram consagrados após a constatação da experiência vivida e comprovada através de centenas de anos. Os mesmo acontece com muitas mensagens recebidas. Assim, não podemos desprezar este tesouro de sabedoria. Ao contrário, as fábulas, os ditados e as mensagens são como uma fonte de juventude para o nosso cérebro e para o nosso aprimoramento pessoal e profissional. Eles podem nos poupar de muitos sofrimentos e frustrações, alavancar nosso progresso, antecipar nosso futuro, melhorar nossas relações, ajudar a resolver nossos problemas e assegurar maior felicidade. Existem milhares de fábulas, ditados e mensagens.
Adquira o hábito de lê-los e interpretá-los. Mas, principalmente, procure incorporar esta riqueza adicional à sua sabedoria de vida.

Uma última pergunta:

- Você tem sua Filosofia de Vida?

Claro que sim! Todos nós, quer temos consciência ou não, temos uma Filosofia de Vida e nos dirigimos por ela. Mas, sua Filosofia de Vida tem Sabedoria? Você tem conseguido sentir-se feliz, realizado, em paz com sua consciência? Você desenvolveu valores válidos e éticos? Consciente de

deve cumprido como filho, pai, avô, funcionário, religioso e em todos os demais papeis que representa na sociedade em que vive? Sente-se reconhecido, amado? Tem amigos sinceros? Como está a qualidade de seu sono?

Uma boa forma de se adquirir Sabedoria é analisando as pessoas, que julgamos em um estágio em que atingem os sentimentos acima, e conversando sobre a Filosofia de Vida que elas adotam. Pode acontecer de você ouvir alguma coisa que goste e que queira incorporar à sua própria Filosofia de Vida, com Sabedoria!

Particularmente, eu fiz isto nas mais de sete décadas vividas. Eu convivi com homens ricos e pobres, cultos e com pouca instrução, diferentes níveis sociais e econômicos, nos cinquenta anos que atuei na área de recursos humanos. E foi com os homens mais humildes e simples que eu aprendi e incorporei meus melhores valores de Sabedoria à minha Filosofia de Vida!

Uma tarde, passeando próximo ao Parque Ecológico da pequena cidade do interior de São Paulo onde moro, eu parei para prestar atenção a um homem. Ele se aproximava de um pequeno lago existente no local, pedalando sua bicicleta. Um saco plástico branco estava preso no guidão e no cano da bicicleta trazia uma pequena vara de pescar. O homem, que aparentava por volta de cinquenta anos de idade, se aproximou do lago, apoiou sua bicicleta na cerca protetora do lago, armou sua vara de pescar, sentou na beira do lago e começou a pescar. Ele demonstrava estar em um momento seu, de prazer e contemplação. Às vezes olhava para a ponta da linha no lago, outras vezes se detinha a admirar a paisagem ao seu redor. Era visível a todos que estava feliz e em paz, curtindo aquele momento especial de final de tarde. Passavam-se os minutos e nada de peixe morder a isca. Mas, ele não mudava o seu humor. Parecia que o peixe era o menos importante naquele momento. Após uma hora de pescaria, sem nenhum sucesso, ele levantou-se calmamente, fixando a vara de pescar no chão molhado do lado, e dirigiu-se à sua bicicleta. Pensei: 'Creio que ele vai desistir de sua pescaria e ir embora!'. Mas, não. Ele pegou o pequeno saco plástico preso ao guidão e tirou um lanche que trazia. Sentou-se novamente à beira do lago e começou a saborear lentamente o sanduiche que havia trazido. De vez em quando, ele jogava um pedaço do pão na água do lago, tentando atrair algum peixe. Finalmente, a vara de pescar deu sinal que algo havia sido pescado. Era um pequeno peixe, não grande suficiente para que ele o levasse para casa para comer. Ele retirou o pequeno peixe com cuidado do anzol e o devolver ao lago. Esta cena me atraiu a tal ponto que eu fiquei ali, parado e interromper minha caminhada, para compartilhar aquele momento do estranho homem. Depois de mais de duas horas de frustrada pescaria, ele recolheu sua vara de pescar, amarrou-a novamente no cano da bicicleta e foi embora para casa. Eu, da mesma forma, desisti da

minha caminhada e voltei para casa. Entretanto, esta cena me permitiu descobrir, nada inusitado ou espetacular, algo que foi muito importante para mim. Deus permitiu a todos ter os mesmos prazeres e sentimentos, independentemente de nível cultural e nível econômico. Assim, o prazer, a paz e a felicidade, não dependem de fatores como nível cultural ou material. É muito mais dependente da Filosofia de Vida de cada um. Aquele homem, com certeza, estava experimentando um momento feliz e de prazer em sua vida, da mesma forma que um rico, em seu luxuoso iate, poderia estar experimentando em uma pescaria em algo mar. O seu modesto lanche com certeza estava delicioso e o sustentaria por aquele instante, da mesma forma em que o rico estava comendo seu variado e farto lanche preparado por seu mordomo no iate.

Se pudéssemos medir a intensidade dos sentimentos na mente de cada um, rico ou pobre, culto ou inculto, poderíamos perceber que as vibrações dos sentimentos podem ser iguais, ou seja, o grau de felicidade, paz e prazer, podem trazer intensidades iguais, independente destes aspectos. Uma sonhada primeira viagem de uma família simples para a cidade de Aparecida do Norte pode trazer emoções e sentimentos tão fortes, como um roteiro turístico de um rico às cidades santas internacionais. O amor e o prazer no sexo que um pobre sente por sua mulher, simples e sem vaidade, pode ser tão forte, como o prazer de um rico que se casou com uma modelo internacional. A construção de uma casa própria, sem acabamento, em um terreno na periferia, pode dar ao pobre um sentimento de conquista, realização, felicidade e segurança, da mesma forma que a compra da luxuosa mansão pode ter dado ao rico. E isto se repete em tudo e em toda rotina nas atividades da vida de um pobre ou de um rico, de um homem culto ou inculto.

O meu caseiro do sítio em Bragança Paulista, quando tinha um dinheiro de sobra, comprava dois pernis e os assava no fogão à lenha do lado de fora de sua modesta casa. E, nestas ocasiões, ele convidava todos os seus vizinhos amigos e irmãos, que eram numerosos, e passavam a tarde comendo o pernil, conversando e rindo, rindo muito dos casos contados pelos presentes. De longe, na casa do meu sítio, eu ouvia as risadas, as conversas altas, a alegria contagiante. Todos eram pessoas simples e pobres. Confesso que eu nunca participei de um encontro entre amigos onde esta alegria estava presente a este nível!

Muitos de vocês devem estar rindo das comparações acima. Com certeza, responderiam: Mas, eu preferiria estar na posição do rico e experimentar os seus prazeres! Mas, esta visão mais materialista não conflita com a visão mais romântica. O que eu quero dizer é que o Destino, a Vida trouxeram realidades diferentes para cada uma das pessoas. E elas têm que viver e enfrentar estas realidades. O que eu ressalto é que, as vibrações de sentimentos de paz, prazer e felicidade estão ao alcance de todos,

independentemente das condições sócias. Isto, talvez, para mim, tenha sido uma das coisas mais espetaculares na criação do homem por Deus – igualar todos os homens na capacidade de ter sentimentos, emoções, felicidade, paz, amor, harmonia e tudo o mais, independentemente de suas realidades sociais e culturais!

APRENDENDO ALGO NOVO

A verdadeira sabedoria consiste em saber que você não sabe nada. Sócrates
Ser inteligente não significa ter todas as respostas. Uma das frases mais inteligentes que você pode dizer é: Eu não sei. É necessário confiança e inteligência para admitir ignorância. Porém ao fazer isso, você estará no caminho certo de obter a resposta correta.

Com frequência, por orgulho e insegurança, as pessoas fingem saber o que não sabem e permanecem silenciosos quando poderiam aprender muito mais. Não existe vergonha alguma em não ter conhecimento. Ignorância representa uma poderosa oportunidade – a oportunidade de aprender algo novo.

Um componente chave da sabedoria é conhecer os limites do seu conhecimento. Saiba o que você sabe, mas também saiba o que você não sabe. Pessoas inteligentes são as que compreendem que elas não têm todas as respostas. As pessoas realmente inteligentes são aquelas que estão dispostas a perguntar, a aprender, a crescer. Use o conhecimento que você tem e busque pelo conhecimento que ainda lhe falta porque essa é uma das mais inteligentes estratégias que você pode perseguir. (Nélio DaSilva).

FIM