



A dor é inevitável. O sofrimento é opcional. **Carlos Drummond de Andrade**

Otimista – Baseado em uma história real

André é o tipo de pessoa que você gostaria de conhecer. Está sempre de bom humor. Quando alguém lhe pergunta como está, a resposta é: "Cada vez melhor!" Um dia, um amigo lhe perguntou: "É impossível ser uma pessoa positiva 24 horas por dia. Como você consegue isso?" André respondeu: "Toda manhã, ao acordar, digo a mim mesmo: André, você tem duas escolhas hoje – ficar de bom humor ou ficar de mau humor. Sempre escolho a primeira opção. Cada vez que algo de ruim me acontece, posso escolher bancar a vítima ou procurar algo positivo e aprender com isto." "Ah, mas isso não é nada fácil" disse o colega. André respondeu: "Sim, é fácil! A vida é feita de escolhas. Sempre há uma escolha. Você escolhe como reagir à situação e como as pessoas afetarão o seu humor. São nossas escolhas que definem nossas vidas." Anos depois, eu soube que André havia cometido uma séria distração: deixou a porta de serviços de seu restaurante aberta pela manhã e foi rendido por assaltantes. Enquanto abria o cofre, a mão tremeu pelo nervosismo e ele errou a combinação do segredo. Os ladrões entraram em pânico e atiraram nele. Por sorte, foi encontrado a tempo de ser socorrido e levado para o hospital. Depois de vinte horas de cirurgia e semanas de tratamento, teve alta. Quando o encontrei e lhe perguntei como estava, ele respondeu: "Cada vez melhor!" E me contou o ocorrido: "Eu estava caído no chão, ensanguentado, e lembrei que tinha duas escolhas: viver ou morrer. Escolhi viver." Perguntou o amigo: "Você não teve medo?" André respondeu: "Os paramédicos foram ótimos, me diziam que tudo ia ficar bem. 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 que tinha de fazer algo. Havia uma enfermeira que fazia muitas perguntas e quis saber se eu era alérgico a alguma substância. Respondi: 'Sim, claro'. Todos pararam para ouvir. Tomei fôlego e continuei: 'Sou alérgico a balas!' Entre risadas, eu disse: 'Escolhi viver, me operem com essa certeza.'" E até hoje, quando perguntam como ele está, a resposta é: "Cada vez melhor!"

Jardim - Mário Quintana

O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do seu jardim para que elas venham até você.

Chorar – Sabedoria Indígena

Não tenha medo do choro. Ele vai libertar sua mente de pensamentos tristes.



A dor é inevitável. O sofrimento é opcional. **Carlos Drummond de Andrade**

Otimista – Baseado em uma história real

André é o tipo de pessoa que você gostaria de conhecer. Está sempre de bom humor. Quando alguém lhe pergunta como está, a resposta é: "Cada vez melhor!" Um dia, um amigo lhe perguntou: "É impossível ser uma pessoa positiva 24 horas por dia. Como você consegue isso?" André respondeu: "Toda manhã, ao acordar, digo a mim mesmo: André, você tem duas escolhas hoje – ficar de bom humor ou ficar de mau humor. Sempre escolho a primeira opção. Cada vez que algo de ruim me acontece, posso escolher bancar a vítima ou procurar algo positivo e aprender com isto." "Ah, mas isso não é nada fácil" disse o colega. André respondeu: "Sim, é fácil! A vida é feita de escolhas. Sempre há uma escolha. Você escolhe como reagir à situação e como as pessoas afetarão o seu humor. São nossas escolhas que definem nossas vidas." Anos depois, eu soube que André havia cometido uma séria distração: deixou a porta de serviços de seu restaurante aberta pela manhã e foi rendido por assaltantes. Enquanto abria o cofre, a mão tremeu pelo nervosismo e ele errou a combinação do segredo. Os ladrões entraram em pânico e atiraram nele. Por sorte, foi encontrado a tempo de ser socorrido e levado para o hospital. Depois de vinte horas de cirurgia e semanas de tratamento, teve alta. Quando o encontrei e lhe perguntei como estava, ele respondeu: "Cada vez melhor!" E me contou o ocorrido: "Eu estava caído no chão, ensanguentado, e lembrei que tinha duas escolhas: viver ou morrer. Escolhi viver." Perguntou o amigo: "Você não teve medo?" André respondeu: "Os paramédicos foram ótimos, me diziam que tudo ia ficar bem. 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 que tinha de fazer algo. Havia uma enfermeira que fazia muitas perguntas e quis saber se eu era alérgico a alguma substância. Respondi: 'Sim, claro'. Todos pararam para ouvir. Tomei fôlego e continuei: 'Sou alérgico a balas!' Entre risadas, eu disse: 'Escolhi viver, me operem com essa certeza.'" E até hoje, quando perguntam como ele está, a resposta é: "Cada vez melhor!"

Jardim - Mário Quintana

O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do seu jardim para que elas venham até você.

Chorar – Sabedoria Indígena

Não tenha medo do choro. Ele vai libertar sua mente de pensamentos tristes.

Amor – Autor desconhecido

Um senhor de bastante idade chegou a um consultório médico, pra fazer um curativo em sua mão, na qual havia um profundo corte. E muito apressado pediu urgência no atendimento, pois tinha um compromisso. O médico que o atendia, curioso, perguntou o que tinha de tão urgente pra fazer. O simpático velhinho lhe disse que todas as manhãs ia visitar sua esposa que estava em tratamento numa clínica, com mal de Alzheimer em fase muito avançada. O médico, preocupado com o atraso do atendimento, disse: "Então hoje ela ficará muito preocupada com sua demora?" O velhinho respondeu: "Não, ela já não sabe quem eu sou. Há quase cinco anos que não me reconhece mais." O médico então questionou: "Mas então para que tanta pressa em vê-la todas as manhãs, se ela já não o reconhece mais?" O velhinho então deu um sorriso e, batendo de leve no ombro do médico, respondeu: "Ela não sabe quem eu sou... Mas eu sei muito bem quem ela é!" O médico teve que segurar suas lágrimas enquanto pensava. O verdadeiro AMOR não se resume ao físico, nem ao romântico... O verdadeiro amor é a aceitação de tudo que o outro é... De tudo que foi um dia... Do que será amanhã... E do que já não é mais!

Melhor - Emmanuel Ainda hoje, faça o melhor que puder para que o amanhã o faça também por você.	Derrota – Provérbio japonês Pouco se aprende com a vitória, mas muito com a derrota.	Talião - Mahatma Gandhi De olho por olho e dente por dente o mundo acabará cego e sem dentes.
---	--	---

Ética – Carlos Hilsdorf

Cuidado. A vida testa você. Seja ético. Caminhos não éticos são atalhos que conduzem a abismos! A palavra "ética" deriva da forma grega ethos, que significa caráter. Embora existam várias abordagens para a ética, sua prática estabelece as atitudes que correspondem ao bem para o indivíduo e para a sociedade. Alguns valores éticos imprescindíveis nas empresas: lealdade, transparência, responsabilidade, honestidade, sigilo, prudência, compreensão, imparcialidade, solidariedade, respeito, integridade, comprometimento. A conduta ética é uma expressão do caráter do indivíduo. Profissionais éticos possuem, em seu caráter e histórico de carreira, seu maior patrimônio. Quando vivemos de maneira ética, somos sempre os principais beneficiados, pois nossa vida será pautada por princípios nobres e experiências significativas. A ética nos concede o merecimento da vitória! Sem ética, nenhuma "conquista" tem valor.

Gratidão – José Carlos de Lucca

Se quiser se sentir feliz agora mesmo, pare um minuto para contar as bênçãos recebidas, os episódios felizes que já viveu, as pessoas que o amam e as infinitas possibilidades que ainda o aguardam a partir de agora. Mas, se você quiser voltar a pensar no que ainda lhe falta, saiba que a ingratidão é a prisioneira da sua felicidade.

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR

Amor – Autor desconhecido

Um senhor de bastante idade chegou a um consultório médico, pra fazer um curativo em sua mão, na qual havia um profundo corte. E muito apressado pediu urgência no atendimento, pois tinha um compromisso. O médico que o atendia, curioso, perguntou o que tinha de tão urgente pra fazer. O simpático velhinho lhe disse que todas as manhãs ia visitar sua esposa que estava em tratamento numa clínica, com mal de Alzheimer em fase muito avançada. O médico, preocupado com o atraso do atendimento, disse: "Então hoje ela ficará muito preocupada com sua demora?" O velhinho respondeu: "Não, ela já não sabe quem eu sou. Há quase cinco anos que não me reconhece mais." O médico então questionou: "Mas então para que tanta pressa em vê-la todas as manhãs, se ela já não o reconhece mais?" O velhinho então deu um sorriso e, batendo de leve no ombro do médico, respondeu: "Ela não sabe quem eu sou... Mas eu sei muito bem quem ela é!" O médico teve que segurar suas lágrimas enquanto pensava. O verdadeiro AMOR não se resume ao físico, nem ao romântico... O verdadeiro amor é a aceitação de tudo que o outro é... De tudo que foi um dia... Do que será amanhã... E do que já não é mais!

Melhor - Emmanuel Ainda hoje, faça o melhor que puder para que o amanhã o faça também por você.	Derrota – Provérbio japonês Pouco se aprende com a vitória, mas muito com a derrota.	Talião - Mahatma Gandhi De olho por olho e dente por dente o mundo acabará cego e sem dentes.
---	--	---

Ética – Carlos Hilsdorf

Cuidado. A vida testa você. Seja ético. Caminhos não éticos são atalhos que conduzem a abismos! A palavra "ética" deriva da forma grega ethos, que significa caráter. Embora existam várias abordagens para a ética, sua prática estabelece as atitudes que correspondem ao bem para o indivíduo e para a sociedade. Alguns valores éticos imprescindíveis nas empresas: lealdade, transparência, responsabilidade, honestidade, sigilo, prudência, compreensão, imparcialidade, solidariedade, respeito, integridade, comprometimento. A conduta ética é uma expressão do caráter do indivíduo. Profissionais éticos possuem, em seu caráter e histórico de carreira, seu maior patrimônio. Quando vivemos de maneira ética, somos sempre os principais beneficiados, pois nossa vida será pautada por princípios nobres e experiências significativas. A ética nos concede o merecimento da vitória! Sem ética, nenhuma "conquista" tem valor.

Gratidão – José Carlos de Lucca

Se quiser se sentir feliz agora mesmo, pare um minuto para contar as bênçãos recebidas, os episódios felizes que já viveu, as pessoas que o amam e as infinitas possibilidades que ainda o aguardam a partir de agora. Mas, se você quiser voltar a pensar no que ainda lhe falta, saiba que a ingratidão é a prisioneira da sua felicidade.

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR