



*Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim. Chico Xavier*

## Reação – Autor Desconhecido

Um senhor de idade foi morar com seu filho, nora e o netinho de quatro anos de idade. As mãos do velho eram trêmulas, sua visão embaçada e seus passos vacilantes. A família comia reunida à mesa. Mas, as mãos trêmulas e a visão falha do avô o atrapalhavam na hora de comer. Ervilhas rolavam de sua colher e caíam no chão. Quando pegava o copo, leite era derramado na toalha da mesa. O filho e a nora irritaram-se com a bagunça. "Precisamos tomar uma providência com respeito ao papai", disse o filho. "Já tivemos suficiente leite derramado, barulho de gente comendo com a boca aberta e comida pelo chão." Então, eles decidiram colocar uma pequena mesa num cantinho da cozinha. Ali, o avô comia sozinho enquanto o restante da família fazia as refeições à mesa, com satisfação. Desde que o velho quebrara um ou dois pratos, sua comida agora era servida numa tigela de madeira. Quando a família olhava para o avô sentado ali sozinho, às vezes ele tinha lágrimas em seus olhos. Mesmo assim, as únicas palavras que lhe diziam eram admoestações ásperas quando ele deixava um talher ou comida cair ao chão. O menino de 4 anos de idade assistia a tudo em silêncio. Uma noite, antes do jantar, o pai percebeu que o filho pequeno estava no chão, manuseando pedaços de madeira. Ele perguntou delicadamente à criança: "O que você está fazendo?" O menino respondeu docemente: "Ah, estou fazendo uma tigela para você e mamãe comerem, quando eu crescer." O garoto de quatro anos de idade sorriu e voltou ao trabalho. Aquelas palavras tiveram um impacto tão grande nos pais que eles ficaram mudos. Então lágrimas começaram a escorrer de seus olhos. Embora ninguém tivesse falado nada, ambos sabiam o que precisava ser feito. Naquela noite o pai tomou o avô pelas mãos e gentilmente conduziu-o à mesa da família. Dali para frente e até o final de seus dias ele comeu todas as refeições com a família. E por alguma razão, o marido e a esposa não se importavam mais quando um garfo caía, leite era derramado ou a toalha da mesa sujava. As pessoas se esquecerão do que você disse; esquecerão o que você fez; mas nunca esquecerão como você as tratou. Então, pense bem...

Deixar a vitória para o outro mesmo que se trate de um inimigo, não é uma derrota.

A paciência não é sinal de fraqueza. É demonstração de grande coragem e de verdadeira força interior. **Dalai Lama**



*Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim. Chico Xavier*

## Reação – Autor Desconhecido

Um senhor de idade foi morar com seu filho, nora e o netinho de quatro anos de idade. As mãos do velho eram trêmulas, sua visão embaçada e seus passos vacilantes. A família comia reunida à mesa. Mas, as mãos trêmulas e a visão falha do avô o atrapalhavam na hora de comer. Ervilhas rolavam de sua colher e caíam no chão. Quando pegava o copo, leite era derramado na toalha da mesa. O filho e a nora irritaram-se com a bagunça. "Precisamos tomar uma providência com respeito ao papai", disse o filho. "Já tivemos suficiente leite derramado, barulho de gente comendo com a boca aberta e comida pelo chão." Então, eles decidiram colocar uma pequena mesa num cantinho da cozinha. Ali, o avô comia sozinho enquanto o restante da família fazia as refeições à mesa, com satisfação. Desde que o velho quebrara um ou dois pratos, sua comida agora era servida numa tigela de madeira. Quando a família olhava para o avô sentado ali sozinho, às vezes ele tinha lágrimas em seus olhos. Mesmo assim, as únicas coisas que lhe diziam eram palavras ásperas quando ele deixava um talher ou comida cair ao chão. O menino de 4 anos de idade assistia a tudo em silêncio. Uma noite, antes do jantar, o pai percebeu que o filho pequeno estava no chão, manuseando pedaços de madeira. Ele perguntou delicadamente à criança: "O que você está fazendo?" O menino respondeu docemente: "Ah, estou fazendo uma tigela para você e mamãe comerem, quando eu crescer." O garoto de quatro anos de idade sorriu e voltou ao trabalho. Aquelas palavras tiveram um impacto tão grande nos pais que eles ficaram mudos. Então lágrimas começaram a escorrer de seus olhos. Embora ninguém tivesse falado nada, ambos sabiam o que precisava ser feito. Naquela noite o pai tomou o avô pelas mãos e gentilmente conduziu-o à mesa da família. Dali para frente e até o final de seus dias ele comeu todas as refeições com a família. E por alguma razão, o marido e a esposa não se importavam mais quando um garfo caía, leite era derramado ou a toalha da mesa sujava. As pessoas se esquecerão do que você disse; esquecerão o que você fez; mas nunca esquecerão como você as tratou. Então, pense bem...

Deixar a vitória para o outro mesmo que se trate de um inimigo, não é uma derrota.

A paciência não é sinal de fraqueza. É demonstração de grande coragem e de verdadeira força interior. **Dalai Lama**

## Controle - Lourival Lopes

Você é responsável pela sua paz. Não acuse a ninguém, se está sem ela. É certo que os outros influem na manutenção da sua paz. Interferem de maneira agradável ou desagradável. Mas, é você que administra as circunstâncias. E escolhe pensamentos, palavras, gestos, ações e providências. Está em você dar um sentido próprio ao que lhe chega. Guarde bem o tesouro interior. Não o deixe ser destruído pelos outros. Ame a si mesmo. Você não é um carro enguiçado a ser empurrado pelos outros.

### Autoestima – Carlos Hilsdorf

Autoestima é o valor que você dá a si mesmo. É o amor próprio. É o conjunto de crenças e atitudes que você tem em relação a si mesmo, formadas a partir de você e, também, da opinião dos outros, especialmente das pessoas que você mais valoriza. É como você avalia seu nível de adequação e aceitação diante dos desafios da vida! Autoestima e autoconhecimento caminham juntos. Para elevar a autoestima, temos que nos conhecer bem. Precisamos olhar para nós mesmos com um olhar sincero, deixando de lado as artimanhas que usamos para fugir deste encontro, sem se subestimar ou superestimar. Você deve amar e respeitar a si mesmo, independente de suas virtudes e defeitos atuais. Lembre-se: 1) Você não é exatamente como pensa ser ou como os outros pensam que você é: dedique-se a se conhecer de verdade. 2) Compare-se com seu próprio potencial, não com o dos outros. 3) Aprenda a exigir de si na medida certa: nem menos nem mais que o possível. 4) Compreenda que as opiniões dos outros, mesmo as das pessoas que você mais respeita, são apenas opiniões. 5) Seja humilde: não se autopromova, nem se autodestrua. 6) Críticas: encare as críticas como algo a seu favor e não contra você. 7) Narcisismo, ego inflado e excesso de autopromoção jamais serão sinais de autoestima – são sinais de doenças psicológicas. Faça verdadeiramente algo por você, ao invés de inventar desculpas nobres para encobrir atitudes pobres. Seja gentil com a sua natureza. Você levou anos para ser quem é e levará algum tempo para ser quem deseja ser.

### Auxílio – Marcos Carvalho

Certo dia eu caminhava pelas ruas da cidade e via com pesar a frieza das pessoas ao que aconteci ao seu redor. Se não estendermos as mãos aos que precisam, quem os fará? Não podemos nos isentar de auxiliar ao próximo, pois poderemos nós mesmos estar no lugar deles em um momento futuro. Lembremos das palavras do mestre ao dizer que nada nesse mundo deve ficar ao relento e sem socorro. Façamos como ele fez ao ajudar todos que passaram pelo seu caminho, não esperando nada em troca. Se tua luz permite que possa iluminar o caminho de outros, o faça. Jamais coloque sua luz sob um local que não sirva para nada, pois, do contrário, estarás contribuindo para que a sombra permaneça. E se ainda assim, duvidares de ti mesmo, olha para o céu e peça ajuda, pois ela vira e você obterá êxito. Pois nunca estamos definitivamente sozinhos. Quando fores ao riacho buscar e matar sua sede, não esqueças de quem outros precisam fazê-lo também. Nem todos sabem o caminho e poderás guiá-los até o local. Mas se deteres o conhecimento do caminho apenas contigo, muitos poderão morrer de sede. Embora possas ensinar o caminho, jamais poderás fazer este pelos outros. O caminho é ensinado, já a iniciativa de trilhar é a de quem o desejar fazê-lo.

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

## Controle - Lourival Lopes

Você é responsável pela sua paz. Não acuse a ninguém, se está sem ela. É certo que os outros influem na manutenção da sua paz. Interferem de maneira agradável ou desagradável. Mas, é você que administra as circunstâncias. E escolhe pensamentos, palavras, gestos, ações e providências. Está em você dar um sentido próprio ao que lhe chega. Guarde bem o tesouro interior. Não o deixe ser destruído pelos outros. Ame a si mesmo. Você não é um carro enguiçado a ser empurrado pelos outros.

### Autoestima – Carlos Hilsdorf

Autoestima é o valor que você dá a si mesmo. É o amor próprio. É o conjunto de crenças e atitudes que você tem em relação a si mesmo, formadas a partir de você e, também, da opinião dos outros, especialmente das pessoas que você mais valoriza. É como você avalia seu nível de adequação e aceitação diante dos desafios da vida! Autoestima e autoconhecimento caminham juntos. Para elevar a autoestima, temos que nos conhecer bem. Precisamos olhar para nós mesmos com um olhar sincero, deixando de lado as artimanhas que usamos para fugir deste encontro, sem se subestimar ou superestimar. Você deve amar e respeitar a si mesmo, independente de suas virtudes e defeitos atuais. Lembre-se: 1) Você não é exatamente como pensa ser ou como os outros pensam que você é: dedique-se a se conhecer de verdade. 2) Compare-se com seu próprio potencial, não com o dos outros. 3) Aprenda a exigir de si na medida certa: nem menos nem mais que o possível. 4) Compreenda que as opiniões dos outros, mesmo as das pessoas que você mais respeita, são apenas opiniões. 5) Seja humilde: não se autopromova, nem se autodestrua. 6) Críticas: encare as críticas como algo a seu favor e não contra você. 7) Narcisismo, ego inflado e excesso de autopromoção jamais serão sinais de autoestima – são sinais de doenças psicológicas. Faça verdadeiramente algo por você, ao invés de inventar desculpas nobres para encobrir atitudes pobres. Seja gentil com a sua natureza. Você levou anos para ser quem é e levará algum tempo para ser quem deseja ser.

### Auxílio – Marcos Carvalho

Certo dia eu caminhava pelas ruas da cidade e via com pesar a frieza das pessoas ao que aconteci ao seu redor. Se não estendermos as mãos aos que precisam, quem os fará? Não podemos nos isentar de auxiliar ao próximo, pois poderemos nós mesmos estar no lugar deles em um momento futuro. Lembremos das palavras do mestre ao dizer que nada nesse mundo deve ficar ao relento e sem socorro. Façamos como ele fez ao ajudar todos que passaram pelo seu caminho, não esperando nada em troca. Se tua luz permite que possa iluminar o caminho de outros, o faça. Jamais coloque sua luz sob um local que não sirva para nada, pois, do contrário, estarás contribuindo para que a sombra permaneça. E se ainda assim, duvidares de ti mesmo, olha para o céu e peça ajuda, pois ela vira e você obterá êxito. Pois nunca estamos definitivamente sozinhos. Quando fores ao riacho buscar e matar sua sede, não esqueças de quem outros precisam fazê-lo também. Nem todos sabem o caminho e poderás guiá-los até o local. Mas se deteres o conhecimento do caminho apenas contigo, muitos poderão morrer de sede. Embora possas ensinar o caminho, jamais poderás fazer este pelos outros. O caminho é ensinado, já a iniciativa de trilhar é a de quem o desejar fazê-lo.

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