



Sonhar com o impossível é o primeiro passo para torná-lo possível. Confúcio

Como o fabricante de flechas cuida para que elas sejam alinhadas e equilibradas, da mesma forma o sábio corrige o pensamento instável e incerto, difícil de manter reto, difícil de guiar. **Provérbio budista**

Depoimento – Rachel Naomi Remen

Há alguns anos, fui convidada para dar uma palestra sobre meu trabalho com pessoas que tinham câncer. Na discussão, após a palestra, uma médica clínica geral, comentou que achava difícil esse trabalho. Evitava tratar de pessoas com câncer porque certa porcentagem delas morreria, e ela não se sentia bem tratando de pacientes à beira da morte. “É um horror para mim quando não tenho mais tratamentos a prescrever, quando não há mais nada que eu possa fazer”, ela confessou. Outras do grupo concordavam. Perguntei a elas a respeito da primeira vez que haviam ficado aflitas em situações assim. Surpreenderam-se ao constatar que não se afligiam tanto antes de entrar para a faculdade de medicina. À medida que prosseguia a discussão, foi ficando claro que nos sentíamos mais inquietas nessas situações como mulheres do que como médicas. Como mulheres, sabíamos que havia algo de simples e natural no fato de simplesmente estar ali, junto. Pouco a pouco, fomos discernindo algumas coisas. As mulheres tem sempre estado presentes nessas ocasiões, na morte e no nascimento, assim como em muitas outras transições na vida. As mulheres se reúnem nessas transições para confortar e fazer companhia. Uma das médicas nos contou que, aos 19 anos, cuidara de sua mãe que estava à beira da morte. Naquela época ela esperava muito menos de si mesma. De início, levava a mãe de carro para as consultas médicas, comprava a comida e saía para fazer pequenas tarefas. Depois que sua mãe ficou mais fraca, ela preparava refeições e limpava a casa. Quando a mãe parou de comer, ela a escutava e lia para ela durante várias horas. Quando a mãe entrou em coma, ela trocava a roupa de cama, dava-lhe banho e massageava-lhe as costas com loção. Sempre parecia haver alguma coisa mais para fazer. Um modo de cuidar dela. Esses modos foram ficando cada vez mais simples. “No final eu simplesmente a abraçava e cantava...”, disse ela. Fez-se um longo silêncio, cheio de reflexões. E então, uma das médicas mais velhas comentou que também tendia a evitar situações em que não havia mais tratamentos disponíveis. Sentia-se impotente. Mas percebia agora que, mesmo quando não havia mais nada a fazer no que diz respeito à medicina, havia ainda outras coisas que ela poderia dizer ou fazer que talvez fossem importantes. Palavras de carinho. Formas de ainda ser útil. E ela se esquecera completamente disso. Sua voz tinha um leve tremor. Observei-a mais atentamente. Aquela cirurgiã enérgica e competente, de 64 anos, tinha lágrimas nos olhos.

Não permita que as insatisfações pessoais de hoje, determinem as esperanças futuras. A vida não se limita ao momento presente. **Padre Fábio de Melo**



Ter coragem é ter consciência do tamanho do desafio e estar disposto a caminhar nessa direção.

Anderson Cavalcante

Como o fabricante de flechas cuida para que elas sejam alinhadas e equilibradas, da mesma forma o sábio corrige o pensamento instável e incerto, difícil de manter reto, difícil de guiar. **Provérbio budista**

Depoimento – Rachel Naomi Remen

Há alguns anos, fui convidada para dar uma palestra sobre meu trabalho com pessoas que tinham câncer. Na discussão, após a palestra, uma médica clínica geral, comentou que achava difícil esse trabalho. Evitava tratar de pessoas com câncer porque certa porcentagem delas morreria, e ela não se sentia bem tratando de pacientes à beira da morte. “É um horror para mim quando não tenho mais tratamentos a prescrever, quando não há mais nada que eu possa fazer”, ela confessou. Outras do grupo concordavam. Perguntei a elas a respeito da primeira vez que haviam ficado aflitas em situações assim. Surpreenderam-se ao constatar que não se afligiam tanto antes de entrar para a faculdade de medicina. À medida que prosseguia a discussão, foi ficando claro que nos sentíamos mais inquietas nessas situações como mulheres do que como médicas. Como mulheres, sabíamos que havia algo de simples e natural no fato de simplesmente estar ali, junto. Pouco a pouco, fomos discernindo algumas coisas. As mulheres tem sempre estado presentes nessas ocasiões, na morte e no nascimento, assim como em muitas outras transições na vida. As mulheres se reúnem nessas transições para confortar e fazer companhia. Uma das médicas nos contou que, aos 19 anos, cuidara de sua mãe que estava à beira da morte. Naquela época ela esperava muito menos de si mesma. De início, levava a mãe de carro para as consultas médicas, comprava a comida e saía para fazer pequenas tarefas. Depois que sua mãe ficou mais fraca, ela preparava refeições e limpava a casa. Quando a mãe parou de comer, ela a escutava e lia para ela durante várias horas. Quando a mãe entrou em coma, ela trocava a roupa de cama, dava-lhe banho e massageava-lhe as costas com loção. Sempre parecia haver alguma coisa mais para fazer. Um modo de cuidar dela. Esses modos foram ficando cada vez mais simples. “No final eu simplesmente a abraçava e cantava...”, disse ela. Fez-se um longo silêncio, cheio de reflexões. E então, uma das médicas mais velhas comentou que também tendia a evitar situações em que não havia mais tratamentos disponíveis. Sentia-se impotente. Mas percebia agora que, mesmo quando não havia mais nada a fazer no que diz respeito à medicina, havia ainda outras coisas que ela poderia dizer ou fazer que talvez fossem importantes. Palavras de carinho. Formas de ainda ser útil. E ela se esquecera completamente disso. Sua voz tinha um leve tremor. Observei-a mais atentamente. Aquela cirurgiã enérgica e competente, de 64 anos, tinha lágrimas nos olhos.

Não permita que as insatisfações pessoais de hoje, determinem as esperanças futuras. A vida não se limita ao momento presente. **Padre Fábio de Melo**

Autoconfiança – Carlos Hilsdorf

Autoconfiança não é arrogância ou prepotência. É certeza de que você acredita em seu potencial e tem plenas condições de vencer. Muitos acreditam que a autoconfiança traz o sucesso. Isso não é verdade. É o sucesso que traz autoconfiança. Quando acertamos, conquistamos ou nos superamos em qualquer situação, por menor que seja, ganhamos confiança para seguir adiante. Nosso pensamento é: "Se cheguei até aqui, posso ir mais longe!". Ao experimentar o sucesso, nos sentimos confiantes para seguir em frente. Por isso, é importante obter pequenas vitórias: elas nos preparam para as grandes! Nossos êxitos aumentam nossa autoconfiança. Essa bagagem positiva alimenta nossa vontade de persistir. Comemore todas as pequenas vitórias e, quando perder, não perca a lição. Aumente os desafios gradativamente. **Acredite em sua capacidade de vencer mesmo quando ninguém mais acredita!**

Possibilidades – Marcos Carvalho

Quando estiveres no mais próximo precipício que você se encontrar, analise todas as suas possibilidades. Olhe para todos os lados e veja por onde poderá seguir. Sempre existem alternativas mesmo nas mais difíceis situações. Você deve olhar e procurar as possibilidades. E, se ainda assim não conseguir, peça ajuda. Faça uma oração, peça mentalmente uma resposta, um indício. E fique observando atentamente o que ocorre ao seu redor. Tenha a certeza que num curto espaço de tempo, essa resposta, ou indício de um caminho, irá se apresentar a você. E você conseguirá sair da beira do precipício.

Compreensão - Osho

Miséria significa que as coisas não estão de acordo com seus desejos. E as coisas nunca estão de acordo com seus desejos, não podem estar. As coisas apenas vão seguindo sua natureza. Nada pode ser perfeito. O fogo é quente e a água é fresca. Um homem sábio é aquele que relaxa em ação em relação à natureza das coisas, aquele que segue a natureza das coisas. E quando você segue a natureza das coisas, não há sombras a seu redor. Não há infelicidade. Mesmo a tristeza é luminosa nesse caso, mesmo a tristeza é bela. Não digo que não haverá tristeza: ela virá, mas não será sua inimiga. Você será capaz de ver sua graça e será capaz de ver por que está lá e por que é necessária.

Medos – Autor desconhecido

O medo sempre aconselha a desistir. Sempre convida a fugir do novo, da incerteza, do risco. Não há sonho, negócio ou profissão no mundo que não exijam enfrentar o desconhecido. O medo foi concedido pela natureza para preservar a vida, não para paralisá-la. Quando ele nos paralisa, deixa de ser útil e torna-se uma doença. No cinema, a sombra do monstro é sempre maior que o monstro. Na vida, é a mesma coisa. A maioria dos nossos medos é fruto de nossa imaginação, que agiganta as coisas, tornando-as assustadoras. Quando sentem medo, as pessoas veem mais as chances de fracasso que as de sucesso. Muitas pessoas desistem quando tinham real possibilidade de vitória. Elas perderam para si mesmas, para o medo de tentar e não conseguir. O medo de perder foi maior que a vontade de vencer. Assim como algo pode não dar certo, também pode dar muito certo! Fale mais alto que o medo! Faça o que você teme e perceberá que nada poderá impedi-lo de vencer.

Maturidade é a capacidade de se viver em paz com o que não se pode mudar. - **Autor Desconhecido**

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

Autoconfiança – Carlos Hilsdorf

Autoconfiança não é arrogância ou prepotência. É certeza de que você acredita em seu potencial e tem plenas condições de vencer. Muitos acreditam que a autoconfiança traz o sucesso. Isso não é verdade. É o sucesso que traz autoconfiança. Quando acertamos, conquistamos ou nos superamos em qualquer situação, por menor que seja, ganhamos confiança para seguir adiante. Nosso pensamento é: "Se cheguei até aqui, posso ir mais longe!". Ao experimentar o sucesso, nos sentimos confiantes para seguir em frente. Por isso, é importante obter pequenas vitórias: elas nos preparam para as grandes! Nossos êxitos aumentam nossa autoconfiança. Essa bagagem positiva alimenta nossa vontade de persistir. Comemore todas as pequenas vitórias e, quando perder, não perca a lição. Aumente os desafios gradativamente. **Acredite em sua capacidade de vencer mesmo quando ninguém mais acredita!**

Possibilidades – Marcos Carvalho

Quando estiveres no mais próximo precipício que você se encontrar, analise todas as suas possibilidades. Olhe para todos os lados e veja por onde poderá seguir. Sempre existem alternativas mesmo nas mais difíceis situações. Você deve olhar e procurar as possibilidades. E, se ainda assim não conseguir, peça ajuda. Faça uma oração, peça mentalmente uma resposta, um indício. E fique observando atentamente o que ocorre ao seu redor. Tenha a certeza que num curto espaço de tempo, essa resposta, ou indício de um caminho, irá se apresentar a você. E você conseguirá sair da beira do precipício.

Compreensão - Osho

Miséria significa que as coisas não estão de acordo com seus desejos. E as coisas nunca estão de acordo com seus desejos, não podem estar. As coisas apenas vão seguindo sua natureza. Nada pode ser perfeito. O fogo é quente e a água é fresca. Um homem sábio é aquele que relaxa em ação em relação à natureza das coisas, aquele que segue a natureza das coisas. E quando você segue a natureza das coisas, não há sombras a seu redor. Não há infelicidade. Mesmo a tristeza é luminosa nesse caso, mesmo a tristeza é bela. Não digo que não haverá tristeza: ela virá, mas não será sua inimiga. Você será capaz de ver sua graça e será capaz de ver por que está lá e por que é necessária.

Medos – Autor desconhecido

O medo sempre aconselha a desistir. Sempre convida a fugir do novo, da incerteza, do risco. Não há sonho, negócio ou profissão no mundo que não exijam enfrentar o desconhecido. O medo foi concedido pela natureza para preservar a vida, não para paralisá-la. Quando ele nos paralisa, deixa de ser útil e torna-se uma doença. No cinema, a sombra do monstro é sempre maior que o monstro. Na vida, é a mesma coisa. A maioria dos nossos medos é fruto de nossa imaginação, que agiganta as coisas, tornando-as assustadoras. Quando sentem medo, as pessoas veem mais as chances de fracasso que as de sucesso. Muitas pessoas desistem quando tinham real possibilidade de vitória. Elas perderam para si mesmas, para o medo de tentar e não conseguir. O medo de perder foi maior que a vontade de vencer. Assim como algo pode não dar certo, também pode dar muito certo! Fale mais alto que o medo! Faça o que você teme e perceberá que nada poderá impedi-lo de vencer.

Maturidade é a capacidade de se viver em paz com o que não se pode mudar. - **Autor Desconhecido**

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