



Grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos. Lao-Tsé

Presença – Fénelon (adaptação do livro As Aventuras de Telêmaco)

Eu me sentia enfraquecer todos os dias, a boa educação que eu havia recebido quase não me acalmava mais, todas os meus bons pensamentos fugiam. Eu não acreditava que tivesse mais força para resistir ao mal que vinha de todos os lados. Eu me encontrava como um homem que nada em um rio profundo e rápido: primeiro ele corta as águas e sobe o rio contra a correnteza, mas se as bordas desse rio são escarpadas e é impossível repousar na margem, ele aos poucos se cansa, sua força o abandona e finalmente o curso do rio o carrega. Era dessa forma que eu me sentia: meus olhos começavam a se embaçar, meu coração perdia suas forças, e eu não conseguia mais me lembrar nem de minha causa. A morte seria mais doce para mim do que o estado de debilidade vergonhosa em que estava. Mal eu falava essas palavras, era lançado em um abismo de remorsos. Durante essa agitação, eu corria ao acaso tentando em vão esquecer de mim mesmo, e nada suavizava a ferida de meu coração. Nesse momento vi, bastante longe de mim, na sombra espessa de um bosque a figura doce e amorável do mestre Jesus. Seria eu virtuoso o bastante para vê-lo? Dizendo essas palavras, corri para ele, a ponto de perder a respiração. Ele me esperava tranquilamente, com seu olhar cheio de ternura e compaixão e mãos estendidas. Eu o abracei e minha alma se apaziguou. "Mestre, exclamei, só em tua presença sinto essa paz que enche meu coração e dá sentido a minha vida". "Pois contigo sempre estarei", respondeu Jesus. E continuou o Mestre: "Sempre que enxugares as lágrimas dos outros e esqueceres de derramar as tuas, eu estarei contigo". Depois dessa lição de fraternidade, senti como se uma nuvem pesada se dissipasse de meus olhos e me permitisse enxergar a mais pura luz: uma alegria doce e plena de firmeza coragem. Uma alegria se fez presente. Uma alegria sensata, que tem alguma coisa de bem-aventurada e celestial: ela é sempre pura e uniforme, nada pode enfraquecê-la.

Autoconfiança – Autor Desconhecido

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. Na 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. Pensamos: "Se cheguei até aqui, posso ir mais longe!". Ao experimentar o sucesso, nos sentimos confiantes para ir em frente. Logo, é importante obter pequenas vitórias: elas nos preparam para as grandes! Nossos êxitos aumentam nossa autoconfiança. A bagagem positiva alimenta nossa vontade de persistir. Comemore todas as pequenas vitórias e, quando perder, não perca a lição. Pois a lição poderá te levar à conquista de novas vitórias. Aumente os desafios gradativamente. Acredite em sua capacidade de vencer mesmo quando ninguém mais acredita!



Grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos. Lao-Tsé

Presença – Fénelon (adaptação do livro As Aventuras de Telêmaco)

Eu me sentia enfraquecer todos os dias, a boa educação que eu havia recebido quase não me acalmava mais, todas os meus bons pensamentos fugiam. Eu não acreditava que tivesse mais força para resistir ao mal que vinha de todos os lados. Eu me encontrava como um homem que nada em um rio profundo e rápido: primeiro ele corta as águas e sobe o rio contra a correnteza, mas se as bordas desse rio são escarpadas e é impossível repousar na margem, ele aos poucos se cansa, sua força o abandona e finalmente o curso do rio o carrega. Era dessa forma que eu me sentia: meus olhos começavam a se embaçar, meu coração perdia suas forças, e eu não conseguia mais me lembrar nem de minha causa. A morte seria mais doce para mim do que o estado de debilidade vergonhosa em que estava. Mal eu falava essas palavras, era lançado em um abismo de remorsos. Durante essa agitação, eu corria ao acaso tentando em vão esquecer de mim mesmo, e nada suavizava a ferida de meu coração. Nesse momento vi, bastante longe de mim, na sombra espessa de um bosque a figura doce e amorável do mestre Jesus. Seria eu virtuoso o bastante para vê-lo? Dizendo essas palavras, corri para ele, a ponto de perder a respiração. Ele me esperava tranquilamente, com seu olhar cheio de ternura e compaixão e mãos estendidas. Eu o abracei e minha alma se apaziguou. "Mestre, exclamei, só em tua presença sinto essa paz que enche meu coração e dá sentido a minha vida". "Pois contigo sempre estarei", respondeu Jesus. E continuou o Mestre: "Sempre que enxugares as lágrimas dos outros e esqueceres de derramar as tuas, eu estarei contigo". Depois dessa lição de fraternidade, senti como se uma nuvem pesada se dissipasse de meus olhos e me permitisse enxergar a mais pura luz: uma alegria doce e plena de firmeza coragem. Uma alegria se fez presente. Uma alegria sensata, que tem alguma coisa de bem-aventurada e celestial: ela é sempre pura e uniforme, nada pode enfraquecê-la.

Autoconfiança – Autor Desconhecido

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. Na 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. Pensamos: "Se cheguei até aqui, posso ir mais longe!". Ao experimentar o sucesso, nos sentimos confiantes para ir em frente. Logo, é importante obter pequenas vitórias: elas nos preparam para as grandes! Nossos êxitos aumentam nossa autoconfiança. A bagagem positiva alimenta nossa vontade de persistir. Comemore todas as pequenas vitórias e, quando perder, não perca a lição. Pois a lição poderá te levar à conquista de novas vitórias. Aumente os desafios gradativamente. Acredite em sua capacidade de vencer mesmo quando ninguém mais acredita!

Veja! Não diga que a canção está perdida. Tenha fé em Deus, tenha fé na vida. Tente outra vez! Beba! Pois a água viva ainda está na fonte. Você tem dois pés para cruzar a ponte. Nada acabou. **Raul Seixas**

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. **Chico Xavier**

Atitude - Clarice Lispector

Atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença.

Aprendizado - Leonardo da Vinci

Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende.

Valor - Albert Einstein

Tente ser uma pessoa de valor, não de sucesso.

Autocura - Victor Rebello

Quando falamos em tratamento espiritual, temos que levar em conta não apenas a cura do corpo físico, mas, sobretudo, a cura da alma. Os ensinamentos de certas doutrinas espiritualistas têm como objetivo despertar a consciência humana para seus potenciais divinos. Os distúrbios emocionais e psíquicos, conforme nos ensinam, causam desequilíbrios energéticos que acabam desestruturando a harmonia celular, culminando, assim, nas doenças comumente diagnosticadas pelos médicos. De acordo com muitas doutrinas, existe uma força imensurável, que está além do inconsciente coletivo da humanidade, uma força universal, que coordena e impulsiona tudo para a harmonia. É uma lei transcendental que existe e sempre existiu e todo aquele que "foge" do seu campo sofre o "choque" de forças contrárias, que têm como objetivo redirecioná-lo ao equilíbrio necessário para a manutenção da harmonia do Todo. Tudo no universo é interdependente, nada está só. Nesta As forças influenciam-se mutuamente, desde planetas e galáxias inteiras até as menores partículas subatômicas. Nesta constante transformação, o caos (trevas) é constantemente transformado pela ordem (luz). Matéria é energia em estado condensado; energia é matéria em estado radiante. Percebemos, então, que toda energia/matéria no universo tem a mesma origem, o mesmo princípio. Na maioria das vezes, a doença não é uma causa, é uma consequência proveniente das energias desequilibradas que circulam por nossos organismos (mental, astral e físico). O controle das energias é feito através dos pensamentos e dos sentimentos, portanto, possuímos energias que nos causam doenças porque, mental e emocionalmente, já estamos desequilibrados. André Luiz explica que "assim como o corpo físico pode ingerir alimentos venenosos que lhe intoxicam os tecidos, também o espírito absorve elementos que lhe degradam, com reflexos sobre as células materiais".

Obstáculos – Autor Desconhecido

Se alguém lhe fechar a porta, não gaste energia com o confronto, procure as janelas. Lembre-se da sabedoria da água: a água nunca discute com os seus obstáculos, mas os contorna.

Respeito - Osho

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.

Abra seus braços para mudanças, mas não abra mão de seus valores. **Dalai Lama**

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

Veja! Não diga que a canção está perdida. Tenha fé em Deus, tenha fé na vida. Tente outra vez! Beba! Pois a água viva ainda está na fonte. Você tem dois pés para cruzar a ponte. Nada acabou. **Raul Seixas**

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. **Chico Xavier**

Atitude - Clarice Lispector

Atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença.

Aprendizado - Leonardo da Vinci

Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende.

Valor - Albert Einstein

Tente ser uma pessoa de valor, não de sucesso.

Autocura - Victor Rebello

Quando falamos em tratamento espiritual, temos que levar em conta não apenas a cura do corpo físico, mas, sobretudo, a cura da alma. Os ensinamentos de certas doutrinas espiritualistas têm como objetivo despertar a consciência humana para seus potenciais divinos. Os distúrbios emocionais e psíquicos, conforme nos ensinam, causam desequilíbrios energéticos que acabam desestruturando a harmonia celular, culminando, assim, nas doenças comumente diagnosticadas pelos médicos. De acordo com muitas doutrinas, existe uma força imensurável, que está além do inconsciente coletivo da humanidade, uma força universal, que coordena e impulsiona tudo para a harmonia. É uma lei transcendental que existe e sempre existiu e todo aquele que "foge" do seu campo sofre o "choque" de forças contrárias, que têm como objetivo redirecioná-lo ao equilíbrio necessário para a manutenção da harmonia do Todo. Tudo no universo é interdependente, nada está só. Nesta interdependência, forças influenciam-se mutuamente, desde planetas e galáxias inteiras até as menores partículas subatômicas. Nesta constante transformação, o caos (trevas) é constantemente transformado pela ordem (luz). Matéria é energia em estado condensado; energia é matéria em estado radiante. Percebemos, então, que toda energia/matéria no universo tem a mesma origem, o mesmo princípio. Na maioria das vezes, a doença não é uma causa, é uma consequência proveniente das energias desequilibradas que circulam por nossos organismos (mental, astral e físico). O controle das energias é feito através dos pensamentos e dos sentimentos, portanto, possuímos energias que nos causam doenças porque, mental e emocionalmente, já estamos desequilibrados. André Luiz explica que "assim como o corpo físico pode ingerir alimentos venenosos que lhe intoxicam os tecidos, também o espírito absorve elementos que lhe degradam, com reflexos sobre as células materiais".

Obstáculos – Autor Desconhecido

Se alguém lhe fechar a porta, não gaste energia com o confronto, procure as janelas. Lembre-se da sabedoria da água: a água nunca discute com os seus obstáculos, mas os contorna.

Respeito - Osho

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.

Abra seus braços para mudanças, mas não abra mão de seus valores. **Dalai Lama**

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