



Se você não pode mudar seu destino, mude sua atitude. Amy Tan

Caminho – Autor Desconhecido

Era dia da Cerimônia de entrega de faixas. Um lutador de artes marciais ajoelha-se diante de seu mestre, para receber a Faixa Preta, pela qual tanto se dedicou. Depois de anos de treinamento, o aluno finalmente chegou ao auge do êxito na disciplina e da técnica. No momento da entrega da faixa, o mestre diz: "Antes que eu lhe dê a faixa preta, você tem que passar por outro teste." Responde o confiante aluno: "Estou pronto", talvez esperando por um último combate. "Você tem que responder a pergunta essencial: Qual é o verdadeiro significado da faixa preta?" O aluno responde: "O fim da jornada. O degrau mais alto. A honra máxima. A última recompensa merecida pela minha dedicação." O mestre fica em silêncio por alguns segundos. Insatisfeito com a resposta, ele diz: "Você ainda não está pronto para a faixa preta. Volte daqui a um ano." Um ano depois, o aluno se ajoelha novamente na frente do sensei. "Qual é o verdadeiro significado da faixa preta?" pergunta o professor. "É o símbolo da excelência e o nível mais alto que se pode atingir em nossa arte" responde o aluno. Depois de mais um silêncio, o mestre diz: "Você ainda não está pronto para a faixa preta. Volte daqui a um ano. Mais um ano se passa. O aluno se ajoelha novamente diante do mestre, que mais uma vez, repete a pergunta: "Qual é o verdadeiro significado da faixa preta?" E o aluno responde: "A faixa preta representa o começo, o início de uma jornada sem fim de disciplina e trabalho. A busca por um padrão cada vez mais alto". Com um sorriso o mestre diz: "Sim, agora você está pronto para receber a faixa preta e iniciar o seu trabalho." Reflita sobre esta conhecida história. Há um ditado japonês que diz "Não existe um fim. Existe apenas o caminho. A evolução nunca termina". Devemos procurar nos aperfeiçoar sempre, progredir sempre. Busque sempre ser uma pessoa melhor. Não melhor que os outros. Melhor que nós mesmos.

Bagagem – Autor Desconhecido

A caminhada rumo à maturidade das nossas atitudes é longa... Por isso, livre-se do excesso de bagagem. Caminhe mais leve pela vida. Traga somente o essencial, o que vale a pena, o que agrega. Aquilo que ajuda você a viver e a construir as condições para ser feliz. Se você insistir em levar bagagens em excesso, elas se tornarão muito pesadas e farão com que você acabe abandonando a viagem. Livre-se dos excessos. E seja humilde: abandone a falsa certeza de que sabe o bastante sobre as coisas, sejam elas simples ou complexas. Afinal, o que é básico, o que é essencial, aprendemos por último.

O maior valor da vida não é o que você obtém. O maior valor da vida é o que você se torna. **Jim Rohn**

Com a força da sua mente, seu instinto e também com sua experiência, você pode voar alto. **Ayrton Senna**



Se você não pode mudar seu destino, mude sua atitude. Amy Tan

Caminho – Autor Desconhecido

Era dia da Cerimônia de entrega de faixas. Um lutador de artes marciais ajoelha-se diante de seu mestre, para receber a Faixa Preta, pela qual tanto se dedicou. Depois de anos de treinamento, o aluno finalmente chegou ao auge do êxito na disciplina e da técnica. No momento da entrega da faixa, o mestre diz: "Antes que eu lhe dê a faixa preta, você tem que passar por outro teste." Responde o confiante aluno: "Estou pronto", talvez esperando por um último combate. "Você tem que responder a pergunta essencial: Qual é o verdadeiro significado da faixa preta?" O aluno responde: "O fim da jornada. O degrau mais alto. A honra máxima. A última recompensa merecida pela minha dedicação." O mestre fica em silêncio por alguns segundos. Insatisfeito com a resposta, ele diz: "Você ainda não está pronto para a faixa preta. Volte daqui a um ano." Um ano depois, o aluno se ajoelha novamente na frente do sensei. "Qual é o verdadeiro significado da faixa preta?" pergunta o professor. "É o símbolo da excelência e o nível mais alto que se pode atingir em nossa arte" responde o aluno. Depois de mais um silêncio, o mestre diz: "Você ainda não está pronto para a faixa preta. Volte daqui a um ano. Mais um ano se passa. O aluno se ajoelha novamente diante do mestre, que mais uma vez, repete a pergunta: "Qual é o verdadeiro significado da faixa preta?" E o aluno responde: "A faixa preta representa o começo, o início de uma jornada sem fim de disciplina e trabalho. A busca por um padrão cada vez mais alto". Com um sorriso o mestre diz: "Sim, agora você está pronto para receber a faixa preta e iniciar o seu trabalho." Reflita sobre esta conhecida história. Há um ditado japonês que diz "Não existe um fim. Existe apenas o caminho. A evolução nunca termina". Devemos procurar nos aperfeiçoar sempre, progredir sempre. Busque sempre ser uma pessoa melhor. Não melhor que os outros. Melhor que nós mesmos.

Bagagem – Autor Desconhecido

A caminhada rumo à maturidade das nossas atitudes é longa... Por isso, livre-se do excesso de bagagem. Caminhe mais leve pela vida. Traga somente o essencial, o que vale a pena, o que agrega. Aquilo que ajuda você a viver e a construir as condições para ser feliz. Se você insistir em levar bagagens em excesso, elas se tornarão muito pesadas e farão com que você acabe abandonando a viagem. Livre-se dos excessos. E seja humilde: abandone a falsa certeza de que sabe o bastante sobre as coisas, sejam elas simples ou complexas. Afinal, o que é básico, o que é essencial, aprendemos por último.

O maior valor da vida não é o que você obtém. O maior valor da vida é o que você se torna. **Jim Rohn**

Com a força da sua mente, seu instinto e também com sua experiência, você pode voar alto. **Ayrton Senna**

Humildade – Carlos Hisldorf

Charles Plumb era piloto de avião na guerra do Vietnã. Depois de muitas missões, seu avião foi abatido. Plumb saltou de paraquedas. Foi capturado e passou seis anos numa prisão norte-vietnamita. Ao retornar aos Estados Unidos, passou a dar palestras relatando sua experiência e o que havia aprendido na prisão. Certo dia, num restaurante, foi saudado por um homem, que sorriu, dizendo: "Olá, você é Charles Plumb, era piloto no Vietnã e foi derrubado, não é mesmo?" E Charles pergunta: "Sim, como sabe?". E o homem disse: "Era eu quem dobrava o seu paraquedas. Parece que funcionou bem, não é verdade?" Plumb quase se afogou de surpresa e com muita gratidão respondeu: "Funcionou perfeitamente, caso contrário não estaria aqui hoje. Devo minha vida a você!" Ao ficar sozinho naquela noite, Plumb não conseguia dormir, pensando: "quantas vezes vi esse homem no porta-aviões e nunca lhe disse nem um bom dia? Eu era um piloto arrogante e ele um simples marinheiro aprendiz." Pensou também nas horas que o marinheiro passou humildemente dobrando centenas de paraquedas, tendo em suas mãos a vida de pessoas que nem conhecia. Agora, Plumb inicia suas palestras perguntando à plateia: "Quem dobrou seu paraquedas hoje?" Todo tem alguém cujo trabalho é importante para que possamos seguir adiante. Mas a correria do dia a dia é tanta que às vezes nos esquecemos de saudar, de agradecer, de felicitar alguém, ou ainda de dizer um simples "bom dia". Que tal prestarmos mais atenção a estes pequenos gestos? Às vezes as coisas mais importantes da vida dependem apenas de ações simples: um telefonema, um sorriso, um abraço, um agradecimento, um singelo obrigado.

Balanco – Doutora Violeta

A vida é mais ou menos como um balanço. Algumas vezes perto do céu, outras vezes bem próximo do chão... Mas nunca no céu e nem no chão. Você sempre estará em uma situação onde poderá subir ou descer, só depende da força de vontade que você usa para isso.

Respostas - Marcos André

Se estiveres numa encruzilhada, aonde graves consequências poderão advir de tuas escolhas, para por um instante e pensa. Ouve tua voz interior, elevando o teu pensamento ao alto. Livre-se de maus sentimentos e busque nas boas sensações as repostas que estás procurando. Os bons sentimentos são sempre indícios de qual o rumo deverá ser tomado. Não se tratam dos sentimentos levianos, mas aqueles que tocam o seu peito e te encham de luz quando se evidenciam. Então, pare por um instante e busca a luz que virá até você no momento certo.

Depressão – Chico Xavier

Quando a depressão me ameaçava, Emmanuel me recomendava deixar o que estivesse fazendo e ir à periferia, efetuando demorada visita aos lares em situação de penúria. Depois de conversar com aquelas mães sofridas, eu voltava para casa com verginha de mim... Depressão se cura à custa de trabalho. Às vezes, o remédio é necessário, mas o trabalho em favor do próximo é indispensável, sempre.

Coragem – Eleanor Roosevelt

Você ganha forças, coragem e confiança a cada experiência em que você enfrenta o medo. Você tem que fazer exatamente aquilo que acha que não consegue.

Quando você perdoa, não muda o passado, muda o futuro. Autor Desconhecido

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

Humildade – Carlos Hisldorf

Charles Plumb era piloto de avião na guerra do Vietnã. Depois de muitas missões, seu avião foi abatido. Plumb saltou de paraquedas. Foi capturado e passou seis anos numa prisão norte-vietnamita. Ao retornar aos Estados Unidos, passou a dar palestras relatando sua experiência e o que havia aprendido na prisão. Certo dia, num restaurante, foi saudado por um homem, que sorriu, dizendo: "Olá, você é Charles Plumb, era piloto no Vietnã e foi derrubado, não é mesmo?" E Charles pergunta: "Sim, como sabe?". E o homem disse: "Era eu quem dobrava o seu paraquedas. Parece que funcionou bem, não é verdade?" Plumb quase se afogou de surpresa e com muita gratidão respondeu: "Funcionou perfeitamente, caso contrário não estaria aqui hoje. Devo minha vida a você!" Ao ficar sozinho naquela noite, Plumb não conseguia dormir, pensando: "quantas vezes vi esse homem no porta-aviões e nunca lhe disse nem um bom dia? Eu era um piloto arrogante e ele um simples marinheiro aprendiz." Pensou também nas horas que o marinheiro passou humildemente dobrando centenas de paraquedas, tendo em suas mãos a vida de pessoas que nem conhecia. Agora, Plumb inicia suas palestras perguntando à plateia: "Quem dobrou seu paraquedas hoje?" Todo tem alguém cujo trabalho é importante para que possamos seguir adiante. Mas a correria do dia a dia é tanta que às vezes nos esquecemos de saudar, de agradecer, de felicitar alguém, ou ainda de dizer um simples "bom dia". Que tal prestarmos mais atenção a estes pequenos gestos? Às vezes as coisas mais importantes da vida dependem apenas de ações simples: um telefonema, um sorriso, um abraço, um agradecimento, um singelo obrigado.

Balanco – Doutora Violeta

A vida é mais ou menos como um balanço. Algumas vezes perto do céu, outras vezes bem próximo do chão... Mas nunca no céu e nem no chão. Você sempre estará em uma situação onde poderá subir ou descer, só depende da força de vontade que você usa para isso.

Respostas - Marcos André

Se estiveres numa encruzilhada, aonde graves consequências poderão advir de tuas escolhas, para por um instante e pensa. Ouve tua voz interior, elevando o teu pensamento ao alto. Livre-se de maus sentimentos e busque nas boas sensações as repostas que estás procurando. Os bons sentimentos são sempre indícios de qual o rumo deverá ser tomado. Não se tratam dos sentimentos levianos, mas aqueles que tocam o seu peito e te encham de luz quando se evidenciam. Então, pare por um instante e busca a luz que virá até você no momento certo.

Depressão – Chico Xavier

Quando a depressão me ameaçava, Emmanuel me recomendava deixar o que estivesse fazendo e ir à periferia, efetuando demorada visita aos lares em situação de penúria. Depois de conversar com aquelas mães sofridas, eu voltava para casa com verginha de mim... Depressão se cura à custa de trabalho. Às vezes, o remédio é necessário, mas o trabalho em favor do próximo é indispensável, sempre.

Coragem – Eleanor Roosevelt

Você ganha forças, coragem e confiança a cada experiência em que você enfrenta o medo. Você tem que fazer exatamente aquilo que acha que não consegue.

Quando você perdoa, não muda o passado, muda o futuro. Autor Desconhecido

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