



*A neve e as tempestades matam as flores, mas nada podem contra as sementes. Khalil Gibran*

## O lençol da Vizinha – Carlos Hilsdorf

Um casal acabava de mudar para a nova casa. Tomavam juntos o primeiro café da manhã quando a esposa viu pela vidraça sua vizinha estendendo roupa: “Veja, querido, o lençol está todo sujo. Ela está colocando para secar e nem lavou direito. Que desleixo!” E disse o marido: “deixe a moça, querida, cada um vive como quer...” No dia seguinte, a cena se repete: “Querido, olha, de novo: os lençóis estão imundos! Devem ter caído no chão e ela os está pondo para secar. Não posso acreditar. Vou lá conversar com ela e dizer que isso está errado.” E diz o marido: “deixe a moça, querida, o lençol é dela e não devemos arrumar encrenca com vizinhos.” No café da manhã seguinte, o casal conversava quando, ao olhar pela vidraça, a esposa disse: “Querido, veja! Os lençóis estão perfeitos hoje, brancos como o dia. Você conversou com ela? Chamou-lhe atenção?” O marido, com o olhar um pouco constrangido, explica: “Não foi bem isso que aconteceu... Sabe, querida, a sujeira que você via não estava no lençol dela. Hoje eu acordei mais cedo e limpei a nossa vidraça.”

## Escolhas – Autor Desconhecido

Você pode curtir ser quem você é, ou viver infeliz por não ser quem você gostaria. Você pode se divertir, brincar, cantar, dançar, ou dizer em tom amargo que já passou da idade ou que essas coisas são fúteis e não ficam bem para pessoas sérias e bem situadas como você. Você pode assumir sua individualidade, ou reprimir seus talentos e fantasias, tentando ser o que os outros gostariam que você fosse. Você pode amar e deixar-se amar de maneira incondicional, ou ficar se lamentando pela falta de gente à sua volta. Você pode deixar tudo como está para ver como é que fica, ou, com paciência e trabalho, realizar as mudanças necessárias na sua vida e no mundo à sua volta. Você pode deixar que o medo de perder paralise seus planos, ou partir para a ação com o pouco que tem mas com muita vontade de ganhar. Você pode amaldiçoar sua sorte, ou encarar a situação como uma grande oportunidade de crescimento que a vida lhe oferece. Você pode mentir para si mesmo, achando desculpas e culpados para todas as suas insatisfações, ou encarar a verdade de que, no fim das contas, sempre você é quem decide o tipo de vida que quer levar. Você pode escolher o seu destino por meio de ações concretas e caminhar firme em direção a ele, ou continuar acreditando que ele já estava escrito nas estrelas e nada mais lhe resta fazer senão sofrer. Você pode viver o presente que a vida lhe dá, ou ficar preso a um passado que já acabou ou a um futuro que ainda não veio, e que, portanto, não lhe permite fazer nada. Você pode continuar escravo da preguiça, ou comprometer-se com você mesmo e tomar atitudes necessárias para concretizar o seu plano de vida. Você pode ser feliz com a vida como ela é, ou passar todo o tempo se lamentando pelo que ela não é. A escolha é sua. E o importante é que você sempre tem escolha. Pondere bastante ao se decidir, pois é você que vai carregar – sozinho e sempre – o peso das escolhas que fizer.



*A neve e as tempestades matam as flores, mas nada podem contra as sementes. Khalil Gibran*

## O lençol da Vizinha – Carlos Hilsdorf

Um casal acabava de mudar para a nova casa. Tomavam juntos o primeiro café da manhã quando a esposa viu pela vidraça sua vizinha estendendo roupa: “Veja, querido, o lençol está todo sujo. Ela está colocando para secar e nem lavou direito. Que desleixo!” E disse o marido: “deixe a moça, querida, cada um vive como quer...” No dia seguinte, a cena se repete: “Querido, olha, de novo: os lençóis estão imundos! Devem ter caído no chão e ela os está pondo para secar. Não posso acreditar. Vou lá conversar com ela e dizer que isso está errado.” E diz o marido: “deixe a moça, querida, o lençol é dela e não devemos arrumar encrenca com vizinhos.” No café da manhã seguinte, o casal conversava quando, ao olhar pela vidraça, a esposa disse: “Querido, veja! Os lençóis estão perfeitos hoje, brancos como o dia. Você conversou com ela? Chamou-lhe atenção?” O marido, com o olhar um pouco constrangido, explica: “Não foi bem isso que aconteceu... Sabe, querida, a sujeira que você via não estava no lençol dela. Hoje eu acordei mais cedo e limpei a nossa vidraça.”

## Escolhas – Autor Desconhecido

Você pode curtir ser quem você é, ou viver infeliz por não ser quem você gostaria. Você pode se divertir, brincar, cantar, dançar, ou dizer em tom amargo que já passou da idade ou que essas coisas são fúteis e não ficam bem para pessoas sérias e bem situadas como você. Você pode assumir sua individualidade, ou reprimir seus talentos e fantasias, tentando ser o que os outros gostariam que você fosse. Você pode amar e deixar-se amar de maneira incondicional, ou ficar se lamentando pela falta de gente à sua volta. Você pode deixar tudo como está para ver como é que fica, ou, com paciência e trabalho, realizar as mudanças necessárias na sua vida e no mundo à sua volta. Você pode deixar que o medo de perder paralise seus planos, ou partir para a ação com o pouco que tem mas com muita vontade de ganhar. Você pode amaldiçoar sua sorte, ou encarar a situação como uma grande oportunidade de crescimento que a vida lhe oferece. Você pode mentir para si mesmo, achando desculpas e culpados para todas as suas insatisfações, ou encarar a verdade de que, no fim das contas, sempre você é quem decide o tipo de vida que quer levar. Você pode escolher o seu destino por meio de ações concretas e caminhar firme em direção a ele, ou continuar acreditando que ele já estava escrito nas estrelas e nada mais lhe resta fazer senão sofrer. Você pode viver o presente que a vida lhe dá, ou ficar preso a um passado que já acabou ou a um futuro que ainda não veio, e que, portanto, não lhe permite fazer nada. Você pode continuar escravo da preguiça, ou comprometer-se com você mesmo e tomar atitudes necessárias para concretizar o seu plano de vida. Você pode ser feliz com a vida como ela é, ou passar todo o tempo se lamentando pelo que ela não é. A escolha é sua. E o importante é que você sempre tem escolha. Pondere bastante ao se decidir, pois é você que vai carregar – sozinho e sempre – o peso das escolhas que fizer.

**Fundamento - Trigueirinho**

Não viemos ao mundo para fazer o que os outros fazem. Não viemos para fazer um pouco melhor o que os outros fazem. Viemos para fazer o que só nós podemos fazer.

**Gratidão – Yehuda Berg**

Nossas vidas seriam mais luminosas se passássemos mais tempo obcecados pelas palavras de gratidão, ao invés das palavras de carência.

**Coragem – Autor desconhecido**

Conta uma fábula muito antiga que um camundongo sofria intensamente com medo dos gatos. Eis que encontrou um mágico e explicou seu problema a ele. Sensibilizado com seu sofrimento, o mágico transformou-o em um gato. Dias depois, o rato, transformado em gato, volta em desespero, dizendo que agora tinha medo dos cães. O mágico, então, o transformou em uma pantera. Dias mais tarde, o rato, transformado em pantera, retorna a pedir auxílio porque estava com medo dos caçadores. A essa altura, o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse: "Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque tem apenas a atitude de um camundongo!" Coragem não é ausência de medo. Corajoso é aquele que avança mesmo sentindo medo. Diante de momentos muito importantes ou inesperados, é normal sentir medo. Mas não permita que o medo paralise você. Se quiser realizar seus objetivos, não poderá ficar imobilizado pelo medo. Faça como os corajosos: se você sabe para onde está indo, siga em frente, mesmo sentindo medo.

**Pessoas - Allan Kardec**

Os espíritos protetores nos ajudam com os seus conselhos, através da voz da consciência, que fazem falar em nosso íntimo. Mas como nem sempre damos a necessária importância, oferecem-nos outros mais diretos, servindo-se das pessoas que nos cercam.

**Invisível - Lao Tsé**

Trinta raios convergentes no centro fazem uma roda de moinho, mas somente os vazios entre os raios lhe facultam o movimento. Com a argila, o oleiro faz o vaso, mas este só ganha significado pelo seu vazio interior. A casa tem paredes, portas e janelas, mas é somente seu vazio interior que lhe dá utilidade. Assim são as coisas físicas, parecem principais, mas o valor está no que não pode ser visto.

**Meditar - Joanna de Ângelis**

Num dia extenso com 24 horas, reserva alguns momentos à reflexão. Quem caminha sem meditar perde o contato consigo mesmo. Encurralado nos ponteiros do relógio, ou disparado à frente deles, ou vagarosamente após eles, te perturba esquecendo o rumo... É indispensável ao êxito fazer frequente revisão de metas e de ações. Refletindo, repassarás os equívocos e terás tempo de repará-los, reprogramarás os deveres e te renovarás com mais facilidade. Fala menos, dorme um pouco menos e medita mais. Minutos que desperdiças, se os usares para a meditação, se transformarão em pontos luminosos do teu dia.

**Sensação - Anderson Cavalcante**

Uma das melhores sensações que um ser humano pode ter é perceber que sua intervenção fará uma diferença positiva na vida de outro ser humano.

**Sementes - Ghandi**

Creio que tirarei da vida exatamente o que nela colocar.

Acreditar é o primeiro passo de vários. **Eldo Gome**

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

**Fundamento - Trigueirinho**

Não viemos ao mundo para fazer o que os outros fazem. Não viemos para fazer um pouco melhor o que os outros fazem. Viemos para fazer o que só nós podemos fazer.

**Gratidão – Yehuda Berg**

Nossas vidas seriam mais luminosas se passássemos mais tempo obcecados pelas palavras de gratidão, ao invés das palavras de carência.

**Coragem – Autor desconhecido**

Conta uma fábula muito antiga que um camundongo sofria intensamente com medo dos gatos. Eis que encontrou um mágico e explicou seu problema a ele. Sensibilizado com seu sofrimento, o mágico transformou-o em um gato. Dias depois, o rato, transformado em gato, volta em desespero, dizendo que agora tinha medo dos cães. O mágico, então, o transformou em uma pantera. Dias mais tarde, o rato, transformado em pantera, retorna a pedir auxílio porque estava com medo dos caçadores. A essa altura, o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse: "Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque tem apenas a atitude de um camundongo!" Coragem não é ausência de medo. Corajoso é aquele que avança mesmo sentindo medo. Diante de momentos muito importantes ou inesperados, é normal sentir medo. Mas não permita que o medo paralise você. Se quiser realizar seus objetivos, não poderá ficar imobilizado pelo medo. Faça como os corajosos: se você sabe para onde está indo, siga em frente, mesmo sentindo medo.

**Pessoas - Allan Kardec**

Os espíritos protetores nos ajudam com os seus conselhos, através da voz da consciência, que fazem falar em nosso íntimo. Mas como nem sempre damos a necessária importância, oferecem-nos outros mais diretos, servindo-se das pessoas que nos cercam.

**Invisível - Lao Tsé**

Trinta raios convergentes no centro fazem uma roda de moinho, mas somente os vazios entre os raios lhe facultam o movimento. Com a argila, o oleiro faz o vaso, mas este só ganha significado pelo seu vazio interior. A casa tem paredes, portas e janelas, mas é somente seu vazio interior que lhe dá utilidade. Assim são as coisas físicas, parecem principais, mas o valor está no que não pode ser visto.

**Meditar - Joanna de Ângelis**

Num dia extenso com 24 horas, reserva alguns momentos à reflexão. Quem caminha sem meditar perde o contato consigo mesmo. Encurralado nos ponteiros do relógio, ou disparado à frente deles, ou vagarosamente após eles, te perturba esquecendo o rumo... É indispensável ao êxito fazer frequente revisão de metas e de ações. Refletindo, repassarás os equívocos e terás tempo de repará-los, reprogramarás os deveres e te renovarás com mais facilidade. Fala menos, dorme um pouco menos e medita mais. Minutos que desperdiças, se os usares para a meditação, se transformarão em pontos luminosos do teu dia.

**Sensação - Anderson Cavalcante**

Uma das melhores sensações que um ser humano pode ter é perceber que sua intervenção fará uma diferença positiva na vida de outro ser humano.

**Sementes - Ghandi**

Creio que tirarei da vida exatamente o que nela colocar.

Acreditar é o primeiro passo de vários. **Eldo Gome**

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