



No rio da vida, as águas do tempo curam tudo, pois diluem no eterno as coisas passageiras.

Autor Desconhecido

Aprove-se – Louise L. Hay

Já dei este exercício a centenas de pessoas e o resultado é fenomenal. Durante o próximo mês repita frequentemente a si mesmo: Eu me aprovo. Diga isso pelo menos trezentas ou quatrocentas vezes por dia. Não, não é demais. Quando você está preocupado com um problema, pensa nele com a mesma intensidade. Deixe "eu me aprovo" tornar-se um mantra, uma frase que você repete sem parar. Saiba com toda a certeza que dizer "Eu me aprovo" trará à superfície tudo o que está imerso na sua consciência contra essa afirmação. Quando surgir um pensamento negativo como: "Como você pode se aprovar quando é tão gordo?" ou "É tolice pensar que isso vai adiantar" ou ainda "Você não presta" seja qual for a tagarelice negativa, esta é a hora de assumir o controle mental. Veja o pensamento apenas como outra maneira de mantê-lo preso ao passado. Diga delicadamente a esse pensamento: "Eu o deixo ir, eu me aprovo". A simples ideia de fazer este exercício desperta pensamentos negativos, como: "Que coisa boba". "Não me parece verdade" "É mentira". "Parece coisa de gente convencida" ou "COMO posso me aprovar quando faço isso ou aquilo?" Deixe-os todos apenas passar. São somente pensamentos de resistência, eles não têm poder sobre você, a não ser que escolha acreditar neles. "Eu me aprovo, eu me aprovo, eu me aprovo". Não importa o que aconteça, não importa o que lhe digam, continue. De fato, se você puder dizer isso a si mesmo quando estiver fazendo algo que alguém não aprova, saiba que está crescendo e mudando. Os pensamentos não têm poder sobre nós a não ser que nos entreguemos a eles. Pensamentos são palavras enfileiradas. Eles não têm nenhum significado, sendo que somente nós damos significados a eles. E nós escolhemos o significado que queremos lhe dar. Então escolhemos os pensamentos que nos nutrem e apoiam. Parte da auto-aceitação é se desprender das opiniões dos outros. Se eu estivesse ao seu lado e ficasse repetindo: "Você é um porco roxo, você é um porco roxo", você riria de mim ou se irritaria comigo, pensando que eu sou louca. É pouco provável que acreditaria em mim. No entanto, muitas das coisas que escolhemos acreditar sobre nós mesmos são tão idiotas e inverídicas como essa. Crer que seu valor depende do formato do seu corpo é sua versão de acreditar que "você é um porco roxo". Frequentemente, o que pensamos como sendo as coisas "erradas" em nós são apenas expressões de nossa própria individualidade. Somos únicos e especiais. A natureza nunca se repete. Desde que este planeta se formou, nunca existiram dois pingos de chuva iguais ou dois flocos de neve iguais. Uma margarida é sempre diferente de todas as outras. Nossas impressões digitais são todas diferentes, nós somos todos diferentes. Fomos feitos para sermos diferentes. Quando conseguimos aceitar isso, não existe mais nem competição nem comparação. Tentar ser como outra pessoa só serve para atrofiar nossa alma. Viemos a este planeta para expressarmos quem somos.



No rio da vida, as águas do tempo curam tudo, pois diluem no eterno as coisas passageiras.

Autor Desconhecido

Aprove-se – Louise L. Hay

Já dei este exercício a centenas de pessoas e o resultado é fenomenal. Durante o próximo mês repita frequentemente a si mesmo: Eu me aprovo. Diga isso pelo menos trezentas ou quatrocentas vezes por dia. Não, não é demais. Quando você está preocupado com um problema, pensa nele com a mesma intensidade. Deixe "eu me aprovo" tornar-se um mantra, uma frase que você repete sem parar. Saiba com toda a certeza que dizer "Eu me aprovo" trará à superfície tudo o que está imerso na sua consciência contra essa afirmação. Quando surgir um pensamento negativo como: "Como você pode se aprovar quando é tão gordo?" ou "É tolice pensar que isso vai adiantar" ou ainda "Você não presta" seja qual for a tagarelice negativa, esta é a hora de assumir o controle mental. Veja o pensamento apenas como outra maneira de mantê-lo preso ao passado. Diga delicadamente a esse pensamento: "Eu o deixo ir, eu me aprovo". A simples ideia de fazer este exercício desperta pensamentos negativos, como: "Que coisa boba". "Não me parece verdade" "É mentira". "Parece coisa de gente convencida" ou "COMO posso me aprovar quando faço isso ou aquilo?" Deixe-os todos apenas passar. São somente pensamentos de resistência, eles não têm poder sobre você, a não ser que escolha acreditar neles. "Eu me aprovo, eu me aprovo, eu me aprovo". Não importa o que aconteça, não importa o que lhe digam, continue. De fato, se você puder dizer isso a si mesmo quando estiver fazendo algo que alguém não aprova, saiba que está crescendo e mudando. Os pensamentos não têm poder sobre nós a não ser que nos entreguemos a eles. Pensamentos são palavras enfileiradas. Eles não têm nenhum significado, sendo que somente nós damos significados a eles. E nós escolhemos o significado que queremos lhe dar. Então escolhemos os pensamentos que nos nutrem e apoiam. Parte da auto-aceitação é se desprender das opiniões dos outros. Se eu estivesse ao seu lado e ficasse repetindo: "Você é um porco roxo, você é um porco roxo", você riria de mim ou se irritaria comigo, pensando que eu sou louca. É pouco provável que acreditaria em mim. No entanto, muitas das coisas que escolhemos acreditar sobre nós mesmos são tão idiotas e inverídicas como essa. Crer que seu valor depende do formato do seu corpo é sua versão de acreditar que "você é um porco roxo". Frequentemente, o que pensamos como sendo as coisas "erradas" em nós são apenas expressões de nossa própria individualidade. Somos únicos e especiais. A natureza nunca se repete. Desde que este planeta se formou, nunca existiram dois pingos de chuva iguais ou dois flocos de neve iguais. Uma margarida é sempre diferente de todas as outras. Nossas impressões digitais são todas diferentes, nós somos todos diferentes. Fomos feitos para sermos diferentes. Quando conseguimos aceitar isso, não existe mais nem competição nem comparação. Tentar ser como outra pessoa só serve para atrofiar nossa alma. Viemos a este planeta para expressarmos quem somos.

Serenidade - Joanna de Angelis

No teu local de trabalho descobrirás, talvez, conspiradores contra a tua paz. O mundo é uma arena ampliada, e as pessoas desprevenidas, ao invés de se amarem umas às outras, armam-se umas contra as outras. Em algumas circunstâncias, tornam-se feras inconscientes que apenas reagem, sempre assumindo posturas inadequadas à sua situação de humanidade, buscando tomar o lugar dos outros, derrubar, ver sofrer... Evita essa competição criminosa, essa disputa que nos desequilibra, atuando com retidão e consciência. A tua parte ninguém tomará, nem o teu mérito calúnia alguma ofuscará. Age, pois, com correção e fica tranquilo.

A importância das coisas pode ser medida pelo tempo que estamos dispostos a investir nelas. Anderson Cavalcante	Não nascemos para crescer e morrer; vivemos para aprender a ser eternos. Rafael Morais	Todos os dias você decide se continua do jeito que é, ou se muda. Autor Desconhecido
---	---	---

Prece – Marilyn Adamson

O primeiro fundamento básico é que você deve começar um relacionamento com Deus. Jesus disse: "Eu sou o bom pastor; conheço as minhas ovelhas, e elas me conhecem. As minhas ovelhas ouvem a minha voz; eu as conheço, e elas me seguem. Eu lhes dou a vida eterna, e elas jamais perecerão; ninguém as poderá arrancar da minha mão." Quando o assunto é Deus, você realmente o conhece? Você tem um relacionamento com Ele que garanta a resposta de suas orações? Ou Deus está bem distante, sendo apenas um conceito em sua vida? Se Deus está distante, ou você não tem certeza de que o conhece, aqui está uma maneira de começar a se relacionar com Ele agora mesmo: conectando-se.

Relacionar-se – Osho Relacionamento significa algo completo, acabado, fechado. O amor nunca é um relacionamento: amor é relacionar-se; é sempre um rio fluindo, interminável.	Resultados – Oliver Willianson E ainda que façamos o que achamos ser o correto, quando de fato estaremos atingindo os resultados esperados? Se você não avaliar os resultados, jamais saberá se está indo pelo caminho correto. O correto é tudo o que conduz ao alto, ao melhor, aos mais digno e à sabedoria. Todo o restante é vago e etéreo, pois no final, o que importa é o quanto nos aproximamos do sublime amor incondicional.
---	---

Raiva - Dadi Janki

Posso aprender a permanecer pacífico internamente e compartilhar este sentimento com os outros, de modo que eles possam se liberar de sua própria raiva. Se alguém joga algo em mim, como um insulto ou um comentário raivoso, posso simplesmente deixar aquilo cair e ficar ali. Ao não pegar a raiva de alguém, eu me protejo e ao mesmo tempo dou à pessoa a oportunidade de tomar aquilo de volta para si. Estar com raiva é estar fora de controle, então, alguém que está com raiva merece mais do que nunca nosso amor e compaixão. Ao permanecer em minha própria paz e paciência, e ao manter meu autorrespeito, eu ajudo outros a fazerem o mesmo. Ao ver as boas qualidades das pessoas, eu fortaleço a mim mesmo e aos outros. Isto é generosidade verdadeira.

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

Serenidade - Joanna de Angelis

No teu local de trabalho descobrirás, talvez, conspiradores contra a tua paz. O mundo é uma arena ampliada, e as pessoas desprevenidas, ao invés de se amarem umas às outras, armam-se umas contra as outras. Em algumas circunstâncias, tornam-se feras inconscientes que apenas reagem, sempre assumindo posturas inadequadas à sua situação de humanidade, buscando tomar o lugar dos outros, derrubar, ver sofrer... Evita essa competição criminosa, essa disputa que nos desequilibra, atuando com retidão e consciência. A tua parte ninguém tomará, nem o teu mérito calúnia alguma ofuscará. Age, pois, com correção e fica tranquilo.

A importância das coisas pode ser medida pelo tempo que estamos dispostos a investir nelas. Anderson Cavalcante	Não nascemos para crescer e morrer; vivemos para aprender a ser eternos. Rafael Morais	Todos os dias você decide se continua do jeito que é, ou se muda. Autor Desconhecido
---	---	---

Prece – Marilyn Adamson

O primeiro fundamento básico é que você deve começar um relacionamento com Deus. Jesus disse: "Eu sou o bom pastor; conheço as minhas ovelhas, e elas me conhecem. As minhas ovelhas ouvem a minha voz; eu as conheço, e elas me seguem. Eu lhes dou a vida eterna, e elas jamais perecerão; ninguém as poderá arrancar da minha mão." Quando o assunto é Deus, você realmente o conhece? Você tem um relacionamento com Ele que garanta a resposta de suas orações? Ou Deus está bem distante, sendo apenas um conceito em sua vida? Se Deus está distante, ou você não tem certeza de que o conhece, aqui está uma maneira de começar a se relacionar com Ele agora mesmo: conectando-se.

Relacionar-se – Osho Relacionamento significa algo completo, acabado, fechado. O amor nunca é um relacionamento: amor é relacionar-se; é sempre um rio fluindo, interminável.	Resultados – Oliver Willianson E ainda que façamos o que achamos ser o correto, quando de fato estaremos atingindo os resultados esperados? Se você não avaliar os resultados, jamais saberá se está indo pelo caminho correto. O correto é tudo o que conduz ao alto, ao melhor, aos mais digno e à sabedoria. Todo o restante é vago e etéreo, pois no final, o que importa é o quanto nos aproximamos do sublime amor incondicional.
---	---

Raiva - Dadi Janki

Posso aprender a permanecer pacífico internamente e compartilhar este sentimento com os outros, de modo que eles possam se liberar de sua própria raiva. Se alguém joga algo em mim, como um insulto ou um comentário raivoso, posso simplesmente deixar aquilo cair e ficar ali. Ao não pegar a raiva de alguém, eu me protejo e ao mesmo tempo dou à pessoa a oportunidade de tomar aquilo de volta para si. Estar com raiva é estar fora de controle, então, alguém que está com raiva merece mais do que nunca nosso amor e compaixão. Ao permanecer em minha própria paz e paciência, e ao manter meu autorrespeito, eu ajudo outros a fazerem o mesmo. Ao ver as boas qualidades das pessoas, eu fortaleço a mim mesmo e aos outros. Isto é generosidade verdadeira.

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