



*Deus não nos dá um fardo maior do que possamos carregar. Coríntios 1-10:13*

## Furo - Carlos Hilsdorf

Um homem foi chamado para pintar um barco. Trouxe com ele tinta e pincéis e começou a pintar o barco de um vermelho brilhante, como o dono lhe pediu. Enquanto pintava, percebeu que havia um furo no casco e decidiu consertá-lo. Quando terminou a pintura, recebeu seu dinheiro e se foi. No dia seguinte, o proprietário do barco procurou o pintor e presenteou-o com um belo cheque, muito maior do que o pagamento pela pintura. O pintor ficou surpreso: "O senhor já me pagou pela pintura do barco!" - disse ele. "Mas isto não é pelo trabalho de pintura. É por ter consertado o furo do barco." disse o dono. "Ah! Mas foi um serviço tão pequeno... Certamente, não está me pagando uma quantia tão alta por algo tão insignificante!" disse o pintor. "Meu caro amigo, você não compreende. Deixe-me contar-lhe o que aconteceu. Quando pedi a você que pintasse o barco, esqueci de mencionar sobre o furo. Quando o barco secou, meus filhos o pegaram e saíram para uma pescaria. Eles não sabiam que havia um furo. Eu não estava em casa naquele momento. Quando voltei e notei que haviam saído com o barco, fiquei desesperado, pois me lembrei de que o barco tinha um furo. Imagine meu alívio e alegria quando os vi retornando da pescaria. Então, examinei o barco e constatei que você o havia consertado! Percebe, agora, o que fez? Salvou a vida de meus filhos! Não tenho dinheiro suficiente para pagar a sua 'pequena' boa ação." Moral da história: Não importa quem, quando ou de que maneira. Apenas ajude, ampare, enxugue as lágrimas, escute com atenção e carinho, e conserte todos os "vazamentos" que perceber, pois nunca sabemos quando estão precisando de nós ou quando a vida nos reserva a agradável surpresa de ser útil e importante para alguém.

## Mundo - Masaharu Taniguchi

A maioria das pessoas pensa que os fatores externos são as causas de suas infelicidades ou dificuldades, e se queixa: "Fulano é que causou isso; Sicrano é o culpado disso". Na verdade, a atitude dos outros é reflexo da mente da própria pessoa. Vemos nos outros a imagem refletida de nossa atitude mental. O mundo fenomênico é uma manifestação da mente.

## Ações - Joanna de Angelis

Todas as ações positivas são importantes no contexto geral da vida. Até mesmo o erro tem o sentido de ensinar como não se deve fazer o que ora resulta em algo prejudicial.

## Vida - Neale Walsch

A vida começa no final da sua zona de conforto.

## Serenar - Autor Desconhecido

Às vezes, num momento de sufoco, nos sentimos mergulhados na escuridão dos sentimentos negativos. Os problemas nos parecem mais graves e as soluções mais difíceis. Mas, na verdade, nada está escuro ao nosso redor. A ansiedade é que nos tira a capacidade de perceber a luz. E no momento em que acalmamos o nosso coração, começamos a encontrar soluções para todos os problemas.



*Deus não nos dá um fardo maior do que possamos carregar. Coríntios 1-10:13*

## Furo - Carlos Hilsdorf

Um homem foi chamado para pintar um barco. Trouxe com ele tinta e pincéis e começou a pintar o barco de um vermelho brilhante, como o dono lhe pediu. Enquanto pintava, percebeu que havia um furo no casco e decidiu consertá-lo. Quando terminou a pintura, recebeu seu dinheiro e se foi. No dia seguinte, o proprietário do barco procurou o pintor e presenteou-o com um belo cheque, muito maior do que o pagamento pela pintura. O pintor ficou surpreso: "O senhor já me pagou pela pintura do barco!" - disse ele. "Mas isto não é pelo trabalho de pintura. É por ter consertado o furo do barco." Disse o dono. "Ah! Mas foi um serviço tão pequeno... Certamente, não está me pagando uma quantia tão alta por algo tão insignificante!" disse o pintor. "Meu caro amigo, você não compreende. Deixe-me contar-lhe o que aconteceu. Quando pedi a você que pintasse o barco, esqueci de mencionar sobre o furo. Quando o barco secou, meus filhos o pegaram e saíram para uma pescaria. Eles não sabiam que havia um furo. Eu não estava em casa naquele momento. Quando voltei e notei que haviam saído com o barco, fiquei desesperado, pois lembrei-me de que o barco tinha um furo. Imagine meu alívio e alegria quando os vi retornando da pescaria. Então, examinei o barco e constatei que você o havia consertado! Percebe, agora, o que fez? Salvou a vida de meus filhos! Não tenho dinheiro suficiente para pagar a sua 'pequena' boa ação." Moral da história: Não importa quem, quando ou de que maneira. Apenas ajude, ampare, enxugue as lágrimas, escute com atenção e carinho, e conserte todos os "vazamentos" que perceber, pois nunca sabemos quando estão precisando de nós ou quando a vida nos reserva a agradável surpresa de ser útil e importante para alguém.

## Mundo - Masaharu Taniguchi

A maioria das pessoas pensa que os fatores externos são as causas de suas infelicidades ou dificuldades, e se queixa: "Fulano é que causou isso; Sicrano é o culpado disso". Na verdade, a atitude dos outros é reflexo da mente da própria pessoa. Vemos nos outros a imagem refletida de nossa atitude mental. O mundo fenomênico é uma manifestação da mente.

## Ações - Joanna de Angelis

Todas as ações positivas são importantes no contexto geral da vida. Até mesmo o erro tem o sentido de ensinar como não se deve fazer o que ora resulta em algo prejudicial.

## Vida - Neale Walsch

A vida começa no final da sua zona de conforto.

## Serenar - Autor Desconhecido

Às vezes, num momento de sufoco, nos sentimos mergulhados na escuridão dos sentimentos negativos. Os problemas nos parecem mais graves e as soluções mais difíceis. Mas, na verdade, nada está escuro ao nosso redor. A ansiedade é que nos tira a capacidade de perceber a luz. E no momento em que acalmamos o nosso coração, começamos a encontrar soluções para todos os problemas.

---

**Luta - Emmanuel**

Não solicite o desaparecimento das pedras de teu caminho. Insiste na recepção de pensamentos que te ajudem a aproveitá-las. Não exijas a expulsão do adversário. Pede recursos para a elevação de ti mesmo, a fim de que lhe transformes os sentimentos. Não supliques a extinção das dificuldades. Procura meios de superá-las, assimilando-lhes lições. Nada existe sem razão de ser. A Sabedoria do Alto não deixa margem à inutilidade. O sofrimento tem a sua função preciosa, tanto quanto a tempestade tem o seu lugar importante na economia da natureza física. A árvore, desde o nascimento, cresce e produz, vencendo resistências. O corpo da criatura se desenvolve entre perigos de variada espécie. A Terra tem a sua missão e a sua grandeza; libertemo-nos do mal que opera em nós próprios e receber-lhe-emos o amparo sublime, convertendo-nos junto dela em agentes vivos da mudança que está ocorrendo.

**Equilíbrio - Pensamentos Budistas**

Cuide de seu exterior tanto quanto cuida de seu interior, pois tudo é um só. Para encontrar um verdadeiro estado de bem estar, é imprescindível que a mente e o corpo estejam em equilíbrio. Não nos concentrar muito no aspecto físico e, reciprocamente, no aspecto interior, nos ajudará a nos sentir mais plenos e conscientes do aqui e do agora, facilitando, assim, uma plenitude emocional mais valiosa.

**Contratempo - Maria Dolores**

Resguarda a serenidade. Nos mais difíceis problemas. Não te rebeles, nem temas, atende ao próprio dever. Não há contratempo ou mágoas de alma ferida que nos procurem a vida sem justa razão de ser. Um simples erro em caminho, a conversa inesperada, uma barreira na estrada que nos impeça de seguir, uma doença, são na essência, a chave certa com que a vida nos liberta de muita dor no porvir. Em qualquer dificuldade, que surja ou te bata à porta, na sombra que desconforta ou anuvia os passos teus, escora-te à paciência, que o contratempo, ao teu lado, é socorro antecipado chegando do amor divino.

**Caridade - Doutrina espírita**

O homem que vive só, não tem caridade a exercer; "não é senão no contato com o semelhantes, nas lutas mais penosas, que disso encontra ocasião. Aquele, pois, que se isola priva-se voluntariamente do mais poderosa meio de perfeição; não tendo que pensar senão em si, sua vida é a de um egoísta."

**Atitude - Papa Francisco**

Não chore pelo que você perdeu, lute pelo que você tem. Não chore pelo que está morto, lute por aquilo que nasceu em você. Não chore por quem te abandonou, lute por quem está a seu lado. Não chore por quem te odeia, lute por quem te quer feliz. Não chore pelo teu passado, lute pelo teu presente. Não chore pelo teu sofrimento, lute pela tua felicidade. Não é fácil ser feliz, temos que abrir mão de várias coisas, fazer escolhas e ter coragem de assumir ônus e bônus para ser feliz. Com o tempo vamos aprendendo que nada é impossível de solucionar, apenas siga adiante com quem quer e luta para estar com você. Se engana quem acha que a riqueza e o status atraem a inveja... As pessoas invejam mesmo é o sorriso fácil, a luz própria, a felicidade simples e sincera e a paz interior...

---

Se nós realmente amamos a nós mesmos, tudo em nossa vida dá certo. **Louise L. Hay**

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

---

**Luta - Emmanuel**

Não solicite o desaparecimento das pedras de teu caminho. Insiste na recepção de pensamentos que te ajudem a aproveitá-las. Não exijas a expulsão do adversário. Pede recursos para a elevação de ti mesmo, a fim de que lhe transformes os sentimentos. Não supliques a extinção das dificuldades. Procura meios de superá-las, assimilando-lhes lições. Nada existe sem razão de ser. A Sabedoria do Alto não deixa margem à inutilidade. O sofrimento tem a sua função preciosa, tanto quanto a tempestade tem o seu lugar importante na economia da natureza física. A árvore, desde o nascimento, cresce e produz, vencendo resistências. O corpo da criatura se desenvolve entre perigos de variada espécie. A Terra tem a sua missão e a sua grandeza; libertemo-nos do mal que opera em nós próprios e receber-lhe-emos o amparo sublime, convertendo-nos junto dela em agentes vivos da mudança que está ocorrendo.

**Equilíbrio - Pensamentos Budistas**

Cuide de seu exterior tanto quanto cuida de seu interior, pois tudo é um só. Para encontrar um verdadeiro estado de bem estar, é imprescindível que a mente e o corpo estejam em equilíbrio. Não nos concentrar muito no aspecto físico e, reciprocamente, no aspecto interior, nos ajudará a nos sentir mais plenos e conscientes do aqui e do agora, facilitando, assim, uma plenitude emocional mais valiosa.

**Contratempo - Maria Dolores**

Resguarda a serenidade. Nos mais difíceis problemas. Não te rebeles, nem temas, atende ao próprio dever. Não há contratempo ou mágoas de alma ferida que nos procurem a vida sem justa razão de ser. Um simples erro em caminho, a conversa inesperada, uma barreira na estrada que nos impeça de seguir, uma doença, são na essência, a chave certa com que a vida nos liberta de muita dor no porvir. Em qualquer dificuldade, que surja ou te bata à porta, na sombra que desconforta ou anuvia os passos teus, escora-te à paciência, que o contratempo, ao teu lado, é socorro antecipado chegando do amor divino.

**Caridade - Doutrina espírita**

O homem que vive só, não tem caridade a exercer; "não é senão no contato com o semelhantes, nas lutas mais penosas, que disso encontra ocasião. Aquele, pois, que se isola priva-se voluntariamente do mais poderosa meio de perfeição; não tendo que pensar senão em si, sua vida é a de um egoísta."

**Atitude - Papa Francisco**

Não chore pelo que você perdeu, lute pelo que você tem. Não chore pelo que está morto, lute por aquilo que nasceu em você. Não chore por quem te abandonou, lute por quem está a seu lado. Não chore por quem te odeia, lute por quem te quer feliz. Não chore pelo teu passado, lute pelo teu presente. Não chore pelo teu sofrimento, lute pela tua felicidade. Não é fácil ser feliz, temos que abrir mão de várias coisas, fazer escolhas e ter coragem de assumir ônus e bônus para ser feliz. Com o tempo vamos aprendendo que nada é impossível de solucionar, apenas siga adiante com quem quer e luta para estar com você. Engana-se quem acha que a riqueza e o status atraem a inveja... As pessoas invejam mesmo é o sorriso fácil, a luz própria, a felicidade simples e sincera e a paz interior...

---

Se nós realmente amamos a nós mesmos, tudo em nossa vida dá certo. **Louise L. Hay**

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