

*Passar por problemas, lutas e dores, faz parte da caminhada.*

*Mas é você que decide se vai vencê-los, ou deixar que eles vençam você. Augusto Cury*

**Mar - Equipe de redação do site [www.momento.com.br](http://www.momento.com.br)**

Você já deve ter ouvido muitas vezes a palavra humildade, não é mesmo? Essa palavra é muito usada, mas nem todas as pessoas conseguem entender o seu verdadeiro significado. O termo humildade vem de húmus, palavra de origem latina que quer dizer terra fértil, rica em nutrientes e preparada para receber a semente. Assim, uma pessoa humilde está sempre disposta a aprender e deixar brotar no solo fértil da sua alma, a boa semente. A verdadeira humildade é firme, segura, sóbria, e jamais compartilha com a hipocrisia ou com a pieguice. A humildade é a mais nobre de todas as virtudes, pois somente ela predispõe o seu portador, à sabedoria real. O contrário de humildade é orgulho, porque o orgulhoso nega tudo o que a humildade defende. O orgulhoso é soberbo, julga-se superior e esconde-se por trás da falsa humildade ou da tola vaidade. Alguns exemplos talvez tornem mais claras as nossas reflexões. Quando, por exemplo, uma pessoa humilde comete um erro, diz: "eu me equivoquei", pois sua intenção é de aprender, de crescer. Mas quando uma pessoa orgulhosa comete um erro, diz: "não foi minha culpa", porque se acha acima de qualquer suspeita. A pessoa humilde trabalha mais que a orgulhosa e por essa razão tem mais tempo. Uma pessoa orgulhosa está sempre "muito ocupada" para fazer o que é necessário. A pessoa humilde enfrenta qualquer dificuldade e sempre vence os problemas. A pessoa orgulhosa dá desculpas, mas não dá conta das suas obrigações e pendências. Uma pessoa humilde se compromete e realiza. Uma pessoa orgulhosa se acha perfeita. A pessoa humilde diz: "eu sou bom, porém não tão bom como eu gostaria de ser". A pessoa humilde respeita aqueles que lhe são superiores e trata de aprender algo com todos. A orgulhosa resiste àqueles que lhe são superiores e trata de pô-los defeitos. O humilde sempre faz algo mais, além da sua obrigação. O orgulhoso não colabora, e sempre diz: "eu faço o meu trabalho". Uma pessoa humilde diz: "deve haver uma maneira melhor para fazer isto, e eu vou descobrir". A pessoa orgulhosa afirma: "sempre fiz assim e não vou mudar meu estilo". A pessoa humilde compartilha suas experiências com colegas e amigos, o orgulhoso as guarda para si mesmo, porque teme a concorrência. A pessoa orgulhosa não aceita críticas, a humilde está sempre disposta a ouvir todas as opiniões e a reter as melhores. Quem é humilde cresce sempre, quem é orgulhoso fica estagnado, iludido na falsa posição de superioridade. Uma pessoa humilde defende as ideias que julga nobres, sem se importar de quem elas venham. A pessoa orgulhosa defende sempre suas ideias, não porque acredite nelas, mas porque são suas. Enfim, como se pode perceber, o orgulho é grilhão que impede a evolução das criaturas, a humildade é chave que abre as portas da perfeição. Você sabe por que o mar é tão grande? Tão imenso? Tão poderoso? É porque foi humilde o bastante para colocar-se alguns centímetros abaixo de todos os rios. Sabendo receber, tornou-se grande. Se quisesse ser o primeiro, se quisesse ficar acima de todos os rios, não seria mar, seria uma ilha. E certamente estaria isolado.

*Passar por problemas, lutas e dores, faz parte da caminhada.*

*Mas é você que decide se vai vencê-los, ou deixar que eles vençam você. Augusto Cury*

**Mar - Equipe de redação do site [www.momento.com.br](http://www.momento.com.br)**

Você já deve ter ouvido muitas vezes a palavra humildade, não é mesmo? Essa palavra é muito usada, mas nem todas as pessoas conseguem entender o seu verdadeiro significado. O termo humildade vem de húmus, palavra de origem latina que quer dizer terra fértil, rica em nutrientes e preparada para receber a semente. Assim, uma pessoa humilde está sempre disposta a aprender e deixar brotar no solo fértil da sua alma, a boa semente. A verdadeira humildade é firme, segura, sóbria, e jamais compartilha com a hipocrisia ou com a pieguice. A humildade é a mais nobre de todas as virtudes, pois somente ela predispõe o seu portador, à sabedoria real. O contrário de humildade é orgulho, porque o orgulhoso nega tudo o que a humildade defende. O orgulhoso é soberbo, julga-se superior e esconde-se por trás da falsa humildade ou da tola vaidade. Alguns exemplos talvez tornem mais claras as nossas reflexões. Quando, por exemplo, uma pessoa humilde comete um erro, diz: "eu me equivoquei", pois sua intenção é de aprender, de crescer. Mas quando uma pessoa orgulhosa comete um erro, diz: "não foi minha culpa", porque se acha acima de qualquer suspeita. A pessoa humilde trabalha mais que a orgulhosa e por essa razão tem mais tempo. Uma pessoa orgulhosa está sempre "muito ocupada" para fazer o que é necessário. A pessoa humilde enfrenta qualquer dificuldade e sempre vence os problemas. A pessoa orgulhosa dá desculpas, mas não dá conta das suas obrigações e pendências. Uma pessoa humilde se compromete e realiza. Uma pessoa orgulhosa se acha perfeita. A pessoa humilde diz: "eu sou bom, porém não tão bom como eu gostaria de ser". A pessoa humilde respeita aqueles que lhe são superiores e trata de aprender algo com todos. A orgulhosa resiste àqueles que lhe são superiores e trata de pô-los defeitos. O humilde sempre faz algo mais, além da sua obrigação. O orgulhoso não colabora, e sempre diz: "eu faço o meu trabalho". Uma pessoa humilde diz: "deve haver uma maneira melhor para fazer isto, e eu vou descobrir". A pessoa orgulhosa afirma: "sempre fiz assim e não vou mudar meu estilo". A pessoa humilde compartilha suas experiências com colegas e amigos, o orgulhoso as guarda para si mesmo, porque teme a concorrência. A pessoa orgulhosa não aceita críticas, a humilde está sempre disposta a ouvir todas as opiniões e a reter as melhores. Quem é humilde cresce sempre, quem é orgulhoso fica estagnado, iludido na falsa posição de superioridade. Uma pessoa humilde defende as ideias que julga nobres, sem se importar de quem elas venham. A pessoa orgulhosa defende sempre suas ideias, não porque acredite nelas, mas porque são suas. Enfim, como se pode perceber, o orgulho é grilhão que impede a evolução das criaturas, a humildade é chave que abre as portas da perfeição. Você sabe por que o mar é tão grande? Tão imenso? Tão poderoso? É porque foi humilde o bastante para colocar-se alguns centímetros abaixo de todos os rios. Sabendo receber, tornou-se grande. Se quisesse ser o primeiro, se quisesse ficar acima de todos os rios, não seria mar, seria uma ilha. E certamente estaria isolado.

### Amor – Carlos Hilsdorf

Ah, o amor... Todos os dias pessoas reclamam que não encontram o grande amor de suas vidas. Não encontram? Não procuram? Não sabem o que procuram? Encontraram e não reconheceram? Encontraram e não souberam valorizar? O amor é um dos maiores temas de todas as épocas. Sobre ele muito se escreveu e se escreverá. As abordagens vão desde o romantismo adolescente e apaixonado à cumplicidade madura dos casais mais experientes. Um erro comum é acreditar na união de duas “metades da laranja” que se completam. Seres humanos serão sempre “metades” diferentes, que juntas jamais formarão uma unidade, mesmo nos casos de amor mais lindos que você conheça. Somente duas pessoas “inteiras” podem se encontrar e ser felizes. Ninguém além de você é responsável por sua felicidade. Outras pessoas podem colaborar, mas ninguém pode ser feliz por você. Buscar a felicidade na outra metade seria delegar para outra pessoa a difícil responsabilidade de te fazer feliz e de suprir faltas que sua personalidade apresenta e que só podem ser supridas por você, pelo seu próprio crescimento!

#### Alegria – Charles Chaplin

Estou sempre alegre. Essa é a melhor maneira de resolver os problemas da vida.

#### Aprendizado – Mônica

Meu lema: todo mundo tem algo a ensinar, assim como, todos temos sempre algo a aprender.

#### Eduardo Fonseca

Começa com o fim à vista.

#### Calma – Marcos Carvalho

A calma é sempre precioso remédio para clarear nossos pensamentos. Com ela podemos elevar nossa vibração mental e descobrir soluções que, do contrário, não poderiam jamais serem encontradas. A serenidade interior é um estado de espírito que sempre nos traz o melhor que podemos achar como soluções aos nossos problemas. Mantém tua mente tranquila e descubra saídas e atalhos aos teus objetivos. Mantém tua mente aberta e receba ideias que te surgirão na mente a fim de te auxiliar nas tuas escolhas.

#### Vaidade – Inácio Ferreira

Quem se sente ofendido ou magoado é, em essência, magoado e ofendido em seu orgulho. Toda pessoa que realmente se sente ofendida é porque estava necessitando de uma quebra na coluna dorsal de sua vaidade.

Um famoso palestrante começou um seminário numa sala com 200 pessoas, segurando uma nota de R\$ 100,00. Ele perguntou: “Quem de vocês quer esta nota de R\$ 100,00?” Todos ergueram a mão... Então ele disse: “Darei esta nota a um de vocês esta noite, mas primeiro, deixem-me fazer isto...” Então, ele amassou totalmente a nota. E perguntou outra vez: “Quem ainda quer esta nota?” As mãos continuavam erguidas. E continuou: “E se eu fizer isso...” Deixou a nota cair no chão, começou a pisá-la e esfregá-la. Depois, pegou a nota, agora já imunda e amassada e perguntou: “E agora?” “Quem ainda vai querer esta nota de R\$ 100,00?” Todas as mãos voltaram a se erguer. O palestrante voltou-se para a plateia e falou: “Não importa o que eu faça com o dinheiro, vocês continuaram a querer esta nota, porque ela não perde o valor. Esta situação também acontece conosco. Muitas vezes, em nossas vidas, somos amassados, pisoteados e ficamos nos sentindo sem importância. Mas não importa, jamais perderemos o nosso valor. Sujos ou limpos, amassados ou inteiros, magros ou gordos, altos ou baixos, nada disso importa! Nada disso altera a importância que temos. O preço de nossas vidas, não é pelo que aparentamos ser, mas pelo que fizemos e sabemos.” **Autor Desconhecido**

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

### Amor – Carlos Hilsdorf

Ah, o amor... Todos os dias pessoas reclamam que não encontram o grande amor de suas vidas. Não encontram? Não procuram? Não sabem o que procuram? Encontraram e não reconheceram? Encontraram e não souberam valorizar? O amor é um dos maiores temas de todas as épocas. Sobre ele muito se escreveu e se escreverá. As abordagens vão desde o romantismo adolescente e apaixonado à cumplicidade madura dos casais mais experientes. Um erro comum é acreditar na união de duas “metades da laranja” que se completam. Seres humanos serão sempre “metades” diferentes, que juntas jamais formarão uma unidade, mesmo nos casos de amor mais lindos que você conheça. Somente duas pessoas “inteiras” podem se encontrar e ser felizes. Ninguém além de você é responsável por sua felicidade. Outras pessoas podem colaborar, mas ninguém pode ser feliz por você. Buscar a felicidade na outra metade seria delegar para outra pessoa a difícil responsabilidade de te fazer feliz e de suprir faltas que sua personalidade apresenta e que só podem ser supridas por você, pelo seu próprio crescimento!

#### Alegria – Charles Chaplin

Estou sempre alegre. Essa é a melhor maneira de resolver os problemas da vida.

#### Aprendizado – Mônica

Meu lema: todo mundo tem algo a ensinar, assim como, todos temos sempre algo a aprender.

#### Eduardo Fonseca

Começa com o fim à vista.

#### Calma – Marcos Carvalho

A calma é sempre precioso remédio para clarear nossos pensamentos. Com ela podemos elevar nossa vibração mental e descobrir soluções que, do contrário, não poderiam jamais serem encontradas. A serenidade interior é um estado de espírito que sempre nos traz o melhor que podemos achar como soluções aos nossos problemas. Mantém tua mente tranquila e descubra saídas e atalhos aos teus objetivos. Mantém tua mente aberta e receba ideias que te surgirão na mente a fim de te auxiliar nas tuas escolhas.

#### Vaidade – Inácio Ferreira

Quem se sente ofendido ou magoado é, em essência, magoado e ofendido em seu orgulho. Toda pessoa que realmente se sente ofendida é porque estava necessitando de uma quebra na coluna dorsal de sua vaidade.

Um famoso palestrante começou um seminário numa sala com 200 pessoas, segurando uma nota de R\$ 100,00. Ele perguntou: “Quem de vocês quer esta nota de R\$ 100,00?” Todos ergueram a mão... Então ele disse: “Darei esta nota a um de vocês esta noite, mas primeiro, deixem-me fazer isto...” Então, ele amassou totalmente a nota. E perguntou outra vez: “Quem ainda quer esta nota?” As mãos continuavam erguidas. E continuou: “E se eu fizer isso...” Deixou a nota cair no chão, começou a pisá-la e esfregá-la. Depois, pegou a nota, agora já imunda e amassada e perguntou: “E agora?” “Quem ainda vai querer esta nota de R\$ 100,00?” Todas as mãos voltaram a se erguer. O palestrante voltou-se para a plateia e falou: “Não importa o que eu faça com o dinheiro, vocês continuaram a querer esta nota, porque ela não perde o valor. Esta situação também acontece conosco. Muitas vezes, em nossas vidas, somos amassados, pisoteados e ficamos nos sentindo sem importância. Mas não importa, jamais perderemos o nosso valor. Sujos ou limpos, amassados ou inteiros, magros ou gordos, altos ou baixos, nada disso importa! Nada disso altera a importância que temos. O preço de nossas vidas, não é pelo que aparentamos ser, mas pelo que fizemos e sabemos.” **Autor Desconhecido**

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