

*Nem teus piores inimigos podem fazer tanto dano como teus próprios pensamentos. Buda*

### **Pensamentos - Orson Peter Carrara**

O pensamento é poder criador de grande intensidade. É ele que gera nossas palavras e nossas ações; com ele construímos o edifício grandioso ou miserável de nossa vida. Ele é igualmente a causa inicial de nossa elevação ou rebaixamento moral. Também é ele que prepara as grandes descobertas científicas, as maravilhas da arte, como igualmente as misérias e vergonhas da humanidade. Ele, o pensamento, funde ou destrói instituições, pessoas, impérios ou consciências. Na verdade, somos o que pensamos ser, determinado pela força, vontade e persistência que imprimimos no pensamento. O ruim é que não temos constância naquilo que pensamos, pois passamos constante de um assunto para outro, sem fixar-nos com a seriedade que se espera num assunto que nos interessa. Raramente, por outro lado, pensamos por nós mesmos, mas refletimos e nos deixamos dominar pelos milhares de pensamentos alheios que nos rodeiam, pois pouquíssimas pessoas sabem viver dos próprios pensamentos, deixando-se conduzir por pensamentos alheios. Porém, há que se considerar que o controle dos pensamentos (sejam nossos ou sugeridos) arrasta o controle dos atos. Ele é, pois, o diretor de nossa conduta. A mente é o espelho da vida em toda parte, pois o pensamento cria a vida que procuramos, através do reflexo de nós mesmos. O Dr. Augusto Cury (psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor, com livros publicados em 40 países) apresenta em seu fabuloso livro *Seja líder de si mesmo*, uma afirmação que nos parece muito útil para o tema que estamos analisando. Diz ele: Se você deseja ser apaixonado pela vida, faça-lhe um grande favor: não seja mais tímido e passivo diante dos seus próprios ataques de raiva, irritabilidade, dos pensamentos negativos. Peça desculpas se errou. Não brigue com os outros, não os culpe, não discuta. Nossa luta é interior e silenciosa. E é exatamente nesta luta interior e silenciosa que está o "x" da questão. É esta luta interior que solicita a alteração dos pensamentos. Alteração que exige persistência, coragem, determinação. Por isso é que o conhecido Dr. Dráuzio Varella, em texto que circulou pela Internet, recomenda que Se não quiser adoecer, há que se tomar algumas decisões importantes. Entre elas, destaco as quatro que mais nos interessa no assunto: a) Tome decisão – pessoa indecisa permanece na angústia; b) Busque soluções – pessoas negativas não enxergam soluções; c) Confie – sem confiança, não há relacionamento durável; d) Não viva sempre triste – a alegria recupera a saúde. Portanto, para a serenidade que todos buscamos; para a harmonia interior que tanto almejamos; para a superação de conflitos; para o exercício do amor e especialmente para a conquista de patamares aprimorados de equilíbrio e saúde, comecemos desde já a pensar melhor. Alteremos o rumo dos pensamentos: da intolerância para a compreensão; da inveja para a solidariedade; do medo para a decisão; do egoísmo para o amor. E viveremos melhores.

É inútil a sabedoria estudada mas não aplicada. **Hitopadexa**

*Nem teus piores inimigos podem fazer tanto dano como teus próprios pensamentos. Buda*

### **Pensamentos - Orson Peter Carrara**

O pensamento é poder criador de grande intensidade. É ele que gera nossas palavras e nossas ações; com ele construímos o edifício grandioso ou miserável de nossa vida. Ele é igualmente a causa inicial de nossa elevação ou rebaixamento moral. Também é ele que prepara as grandes descobertas científicas, as maravilhas da arte, como igualmente as misérias e vergonhas da humanidade. Ele, o pensamento, funde ou destrói instituições, pessoas, impérios ou consciências. Na verdade, somos o que pensamos ser, determinado pela força, vontade e persistência que imprimimos no pensamento. O ruim é que não temos constância naquilo que pensamos, pois passamos constante de um assunto para outro, sem fixar-nos com a seriedade que se espera num assunto que nos interessa. Raramente, por outro lado, pensamos por nós mesmos, mas refletimos e nos deixamos dominar pelos milhares de pensamentos alheios que nos rodeiam, pois pouquíssimas pessoas sabem viver dos próprios pensamentos, deixando-se conduzir por pensamentos alheios. Porém, há que se considerar que o controle dos pensamentos (sejam nossos ou sugeridos) arrasta o controle dos atos. Ele é, pois, o diretor de nossa conduta. A mente é o espelho da vida em toda parte, pois o pensamento cria a vida que procuramos, através do reflexo de nós mesmos. O Dr. Augusto Cury (psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor, com livros publicados em 40 países) apresenta em seu fabuloso livro *Seja líder de si mesmo*, uma afirmação que nos parece muito útil para o tema que estamos analisando. Diz ele: Se você deseja ser apaixonado pela vida, faça-lhe um grande favor: não seja mais tímido e passivo diante dos seus próprios ataques de raiva, irritabilidade, dos pensamentos negativos. Peça desculpas se errou. Não brigue com os outros, não os culpe, não discuta. Nossa luta é interior e silenciosa. E é exatamente nesta luta interior e silenciosa que está o "x" da questão. É esta luta interior que solicita a alteração dos pensamentos. Alteração que exige persistência, coragem, determinação. Por isso é que o conhecido Dr. Dráuzio Varella, em texto que circulou pela Internet, recomenda que Se não quiser adoecer, há que se tomar algumas decisões importantes. Entre elas, destaco as quatro que mais nos interessa no assunto: a) Tome decisão – pessoa indecisa permanece na angústia; b) Busque soluções – pessoas negativas não enxergam soluções; c) Confie – sem confiança, não há relacionamento durável; d) Não viva sempre triste – a alegria recupera a saúde. Portanto, para a serenidade que todos buscamos; para a harmonia interior que tanto almejamos; para a superação de conflitos; para o exercício do amor e especialmente para a conquista de patamares aprimorados de equilíbrio e saúde, comecemos desde já a pensar melhor. Alteremos o rumo dos pensamentos: da intolerância para a compreensão; da inveja para a solidariedade; do medo para a decisão; do egoísmo para o amor. E viveremos melhores.

É inútil a sabedoria estudada mas não aplicada. **Hitopadexa**

<p><b>Merecimento – Pietro Ubaldi</b> Podemos ficar sossegados que ninguém pode nos fazer mal algum que já não esteja dentro de nós, por nós bem merecidos, porque fomos os primeiros a querer realizá-lo.</p>	<p><b>Autocontrole – Pensamentos Zen</b> No trabalho quando estiver numa situação de conflito ou receber uma provocação, não reaja imediatamente. Respire e preste atenção pois sempre há uma maneira de resolver as questões de forma pacífica, com respeito e amorosidade, caso contrario, você entra na sintonia de ações e pensamentos negativos, ruins para os outros e para você mesmo.</p>
--	---

<p><b>Vencedor - Emmanuel</b> Se erraste, corrige-te e prossegue agindo e servindo. Recorda que outros erraram antes de ti e nem por isso se petrificaram em meio do caminho. Se a crítica te focaliza, tolera-lhe os toques com paciência. Quem te analisa agora, será analisado por outros depois. A vida é renovação. Não resita com as mudanças que o tempo te impõe ao caminho. Não percas o valor das horas com queixas desnecessárias. Aceita os acontecimentos como são e segue para frente. Sobretudo, trabalha sempre, porque o êxito reside perto de ti na ação que desenvolves. Não te voltes para trás. Age para o bem e seja qual for a tua espécie de luta, conserva a certeza de que vencerás.</p>	<p><b>Escolhas – Carlos Hisldorf</b> Certa vez, um pastor, tendo que viajar, buscou entre todos os que conhecia um substituto em quem confiasse. Elegeu um jovem rapaz e disse-lhe: "Tenho que ausentar-me, cuida das minhas ovelhas!" E partiu. O jovem dedicou-se completamente à tarefa. Quando regressou, o mestre notou o excelente trabalho do discípulo e disse-lhe : "Alegro-me por tuas obras e por teu cuidado. Cuidaste bem das minhas ovelhas e quero premiar-te! Escolha qualquer uma das minhas ovelhas e ela te pertencerá!" O jovem caminhou entre o rebanho e voltou com uma ovelhinha doente nos braços, dizendo ser essa a sua escolhida. O pastor, admirado, disse-lhe: "Mas, filho, se podes escolher qualquer uma de minhas ovelhas, a mais forte, com melhor lã, por que escolheste esta doente?" E o jovem respondeu: "Por amor!"</p>
--	---

<p><b>Negativo - Masaharu Taniguchi</b> Quem vive proferindo palavras negativas acaba atraindo coisas e fatos que ele teme.</p>	<p><b>Excelência – Anderson Cavalcante</b> O dinheiro é apenas a consequência de um excelente trabalho, mas não é a quantidade de horas que você passa no trabalho que define a excelência do que você faz.</p>	<p><b>Força–Paulo Coelho</b> A alegria do teu espírito é o indício da tua força.</p>
---	---	--

**Desapego - Osho**  
Ouvi um dia essa história: "Veja lá embaixo aquele belo lago. Eu nasci perto dele, ali está a minha vila". Ele apontou para uma pequena vila numa colina próxima ao lago. E ele disse: "Eu nasci ali e quando eu era criança eu costumava sentar próximo ao lago para pescar. Pescar era o meu hobby. Mas naquela época, quando eu era criança e pescava no lago, os aviões sempre costumavam cortar o céu, passando sobre a minha cabeça, e eu sonhava com o dia em que eu próprio me tornaria um piloto e estaria pilotando um avião. Aquele era meu único sonho. Agora ele está realizado e que miséria! Agora eu continuamente olho para aquele lago lá em baixo e fico pensando no dia em que eu estiver aposentado para poder ir pescar nele de novo. Aquele lago é tão lindo..." É assim que as coisas acontecem. É assim que as coisas têm acontecido com você. Na infância você queria crescer depressa porque as pessoas mais velhas eram mais poderosas. Uma criança quer crescer imediatamente. As pessoas mais velhas são sábias e a criança sente que qualquer coisa que ela faça está sempre errado. Pergunte então a uma pessoa mais velha. Ela sempre acha que quando a infância se foi, tudo foi perdido, o paraíso estava ali, na infância. E morremos pensando na infância, na beleza, no mundo de sonhos.

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

<p><b>Merecimento – Pietro Ubaldi</b> Podemos ficar sossegados que ninguém pode nos fazer mal algum que já não esteja dentro de nós, por nós bem merecidos, porque fomos os primeiros a querer realizá-lo.</p>	<p><b>Autocontrole – Pensamentos Zen</b> No trabalho quando estiver numa situação de conflito ou receber uma provocação, não reaja imediatamente. Respire e preste atenção pois sempre há uma maneira de resolver as questões de forma pacífica, com respeito e amorosidade, caso contrario, você entra na sintonia de ações e pensamentos negativos, ruins para os outros e para você mesmo.</p>
--	---

<p><b>Vencedor - Emmanuel</b> Se erraste, corrige-te e prossegue agindo e servindo. Recorda que outros erraram antes de ti e nem por isso se petrificaram em meio do caminho. Se a crítica te focaliza, tolera-lhe os toques com paciência. Quem te analisa agora, será analisado por outros depois. A vida é renovação. Não resita com as mudanças que o tempo te impõe ao caminho. Não percas o valor das horas com queixas desnecessárias. Aceita os acontecimentos como são e segue para frente. Sobretudo, trabalha sempre, porque o êxito reside perto de ti na ação que desenvolves. Não te voltes para trás. Age para o bem e seja qual for a tua espécie de luta, conserva a certeza de que vencerás.</p>	<p><b>Escolhas – Carlos Hisldorf</b> Certa vez, um pastor, tendo que viajar, buscou entre todos os que conhecia um substituto em quem confiasse. Elegeu um jovem rapaz e disse-lhe: "Tenho que ausentar-me, cuida das minhas ovelhas!" E partiu. O jovem dedicou-se completamente à tarefa. Quando regressou, o mestre notou o excelente trabalho do discípulo e disse-lhe : "Alegro-me por tuas obras e por teu cuidado. Cuidaste bem das minhas ovelhas e quero premiar-te! Escolha qualquer uma das minhas ovelhas e ela te pertencerá!" O jovem caminhou entre o rebanho e voltou com uma ovelhinha doente nos braços, dizendo ser essa a sua escolhida. O pastor, admirado, disse-lhe: "Mas, filho, se podes escolher qualquer uma de minhas ovelhas, a mais forte, com melhor lã, por que escolheste esta doente?" E o jovem respondeu: "Por amor!"</p>
--	---

<p><b>Negativo - Masaharu Taniguchi</b> Quem vive proferindo palavras negativas acaba atraindo coisas e fatos que ele teme.</p>	<p><b>Excelência – Anderson Cavalcante</b> O dinheiro é apenas a consequência de um excelente trabalho, mas não é a quantidade de horas que você passa no trabalho que define a excelência do que você faz.</p>	<p><b>Força–Paulo Coelho</b> A alegria do teu espírito é o indício da tua força.</p>
---	---	--

**Desapego - Osho**  
Ouvi um dia essa história: "Veja lá embaixo aquele belo lago. Eu nasci perto dele, ali está a minha vila". Ele apontou para uma pequena vila numa colina próxima ao lago. E ele disse: "Eu nasci ali e quando eu era criança eu costumava sentar próximo ao lago para pescar. Pescar era o meu hobby. Mas naquela época, quando eu era criança e pescava no lago, os aviões sempre costumavam cortar o céu, passando sobre a minha cabeça, e eu sonhava com o dia em que eu próprio me tornaria um piloto e estaria pilotando um avião. Aquele era meu único sonho. Agora ele está realizado e que miséria! Agora eu continuamente olho para aquele lago lá em baixo e fico pensando no dia em que eu estiver aposentado para poder ir pescar nele de novo. Aquele lago é tão lindo..." É assim que as coisas acontecem. É assim que as coisas têm acontecido com você. Na infância você queria crescer depressa porque as pessoas mais velhas eram mais poderosas. Uma criança quer crescer imediatamente. As pessoas mais velhas são sábias e a criança sente que qualquer coisa que ela faça está sempre errado. Pergunte então a uma pessoa mais velha. Ela sempre acha que quando a infância se foi, tudo foi perdido, o paraíso estava ali, na infância. E morremos pensando na infância, na beleza, no mundo de sonhos.

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