

*Não exija dos outros qualidades que ainda não possui. Chico Xavier***Vida - Augusto Cury**

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. E você pode evitar que ela vá à falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você. Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. Atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. Saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples, que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você". Ter capacidade de dizer "eu te amo", ter humildade da receptividade. Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz... E, quando você errar o caminho, recomece, pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência. Jamais desista de si mesmo. Jamais desista das pessoas que você ama. Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um obstáculo imperdível.

**Vencer - Roque Jacintho**

Compreensível queiramos vencer em várias frentes: vencer no lar; vencer no âmbito profissional; vencer na comunidade que nos acolhe; vencer em todas as estâncias do Universo. Jesus, no entanto, o derrotado na cruz, contrariamente a nos convocar para sermos vencedores no campo do Bem, em verdade nos conclama para sermos invencíveis no campo do amor do próximo. Aquele que é invencível no campo moral, jamais se compromete com novas quedas. Aquele que é invencível na sua perseverança, no campo da caridade, é o que acende a luz ao longo do caminho a percorrer nesta existência. Enquanto o vencedor no mundo receber a coroa de louros por suas conquistas e, logo mais se deixa abater pelos desafios mínimos da existência. O invencível segue adiante, sob o manto da humildade, acolhido nos planos do Divino. O vencedor tem uma glória fugaz. O invencível, contudo, ganha serenidade e paz em sua alma.

*Não exija dos outros qualidades que ainda não possui. Chico Xavier***Vida - Augusto Cury**

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. E você pode evitar que ela vá à falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você. Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. Atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. Saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples, que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você". Ter capacidade de dizer "eu te amo", ter humildade da receptividade. Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz... E, quando você errar o caminho, recomece, pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência. Jamais desista de si mesmo. Jamais desista das pessoas que você ama. Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um obstáculo imperdível.

**Vencer - Roque Jacintho**

Compreensível queiramos vencer em várias frentes: vencer no lar; vencer no âmbito profissional; vencer na comunidade que nos acolhe; vencer em todas as estâncias do Universo. Jesus, no entanto, o derrotado na cruz, contrariamente a nos convocar para sermos vencedores no campo do Bem, em verdade nos conclama para sermos invencíveis no campo do amor do próximo. Aquele que é invencível no campo moral, jamais se compromete com novas quedas. Aquele que é invencível na sua perseverança, no campo da caridade, é o que acende a luz ao longo do caminho a percorrer nesta existência. Enquanto o vencedor no mundo receber a coroa de louros por suas conquistas e, logo mais se deixa abater pelos desafios mínimos da existência. O invencível segue adiante, sob o manto da humildade, acolhido nos planos do Divino. O vencedor tem uma glória fugaz. O invencível, contudo, ganha serenidade e paz em sua alma.

**Fios – Sabedoria Indígena**

Dia a sabedoria indígena que quando não cumprimos o que prometemos, o fio de nossa ação que deveria estar concluída e amarrada em algum lugar fica solto ao nosso lado. Com o passar do tempo, os fios soltos enrolam-se em nossos pés e impedem que caminhemos livremente. Ficamos amarrados às nossas próprias palavras. Por isso os nativos tem o costume de “por as palavras a andar”, que significa agir de acordo com o que se fala; isso conduz à integridade entre o pensar, o sentir e o agir no mundo. E noz conduz ao caminho da beleza onde há harmonia e prosperidade naturais.

**Criança – André Marques**

Certa feita um homem encontrou uma criança em um parque, sentada em um banco. Ele resolve sentar ao seu lado. Quando pergunta a ela o que esta fazendo ali, ela responde: “estou esperando você.” E ele pergunta: “E porque me espera?” Ela responde: “Para lhe dizer que você ainda não sabe nada sobre a vida. Talvez saiba muito menos que eu.” E ele diz: “Mas quem é você?” E a criança diz: “Sou aquela que ficou perdida em algum momento de seus passado; a criança que existe dentro de você mas se perdeu nos anos de sua vida.” E o homem fala: “E o que devo fazer?” Ao qual a criança responde: “Me desperte e olhe o que acontecerá. Ao ver o mundo com meus olhos, irá perceber como ele realmente é, e quem você realmente foi um dia.”

**Lutas - Marcos Vinicius**

Nas lutas e nas guerras, o homem se perde de si mesmo, pois acredita que o grande valor está em enfrentar seus inimigo e destruí-lo. Não percebe que a grande luta de sua vida é travada dentro de si mesmo, ao enfrentar suas fraquezas, medos e vícios. Quando o homem realmente tiver conseguido travar suas lutas interior e vencer a si mesmo, aceitando suas falhas e reveses, só assim conseguirá fazer avanços em direção ao progresso.

**Mente - Miramez**

Quando aprendemos a lidar com nossa mente, novos horizontes se abrem.

**Ver - Meimei**

Rejubila-te com a possibilidade e contar com as aulas da angústia e do sofrimento, no aprendizado da vida. Os olhos que nunca choraram raramente aprendem a ver...

**Caráter – Abraham Lincoln**

Quase todos os homens são capazes de suportar adversidades, mas se quiser por à prova o caráter de um homem, dê-lhe poder.

**Adiante - Emmanuel**

Quando estiveres sob o eclipse total da esperança, não te deixes vencer pela sombra. Segue adiante, fazendo o bem que possas. É possível que pedras e espinhos te firam na estrada, quando estejas tateando na escuridão. Conserva, porém, a serenidade e a coragem, porque os agentes contrários à tua marcha são elementos que analisam as conquistas de humildade e paciência. Sofre, mas serve e segue. Se te falharam todos os recursos de proteção do mundo, não te esqueças de que tens contigo a escora infalível de Deus.

**Inveja - Joanna de Ângelis**

A inveja é um grande inimigo, que necessitas combater no teu mundo íntimo. Ela se insinua, cruel, nas telas mentais, e desequilibra a emoção. Torna-se fiscal impiedosa e capataz insensível. Arma ciladas, vinga-se pelo pensamento, através da palavra e da ação, persegue implacavelmente. Incontáveis crimes se originam na inveja, fora aqueles que não chegam a consumir-se. A inveja é inferioridade que tem de ser corrigida e transformada em camaradagem e satisfação.

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

**Fios – Sabedoria Indígena**

Dia a sabedoria indígena que quando não cumprimos o que prometemos, o fio de nossa ação que deveria estar concluída e amarrada em algum lugar fica solto ao nosso lado. Com o passar do tempo, os fios soltos enrolam-se em nossos pés e impedem que caminhemos livremente. Ficamos amarrados às nossas próprias palavras. Por isso os nativos tem o costume de “por as palavras a andar”, que significa agir de acordo com o que se fala; isso conduz à integridade entre o pensar, o sentir e o agir no mundo. E noz conduz ao caminho da beleza onde há harmonia e prosperidade naturais.

**Criança – André Marques**

Certa feita um homem encontrou uma criança em um parque, sentada em um banco. Ele resolve sentar ao seu lado. Quando pergunta a ela o que esta fazendo ali, ela responde: “estou esperando você.” E ele pergunta: “E porque me espera?” Ela responde: “Para lhe dizer que você ainda não sabe nada sobre a vida. Talvez saiba muito menos que eu.” E ele diz: “Mas quem é você?” E a criança diz: “Sou aquela que ficou perdida em algum momento de seus passado; a criança que existe dentro de você mas se perdeu nos anos de sua vida.” E o homem fala: “E o que devo fazer?” Ao qual a criança responde: “Me desperte e olhe o que acontecerá. Ao ver o mundo com meus olhos, irá perceber como ele realmente é, e quem você realmente foi um dia.”

**Lutas - Marcos Vinicius**

Nas lutas e nas guerras, o homem se perde de si mesmo, pois acredita que o grande valor está em enfrentar seus inimigo e destruí-lo. Não percebe que a grande luta de sua vida é travada dentro de si mesmo, ao enfrentar suas fraquezas, medos e vícios. Quando o homem realmente tiver conseguido travar suas lutas interior e vencer a si mesmo, aceitando suas falhas e reveses, só assim conseguirá fazer avanços em direção ao progresso.

**Mente - Miramez**

Quando aprendemos a lidar com nossa mente, novos horizontes se abrem.

**Ver - Meimei**

Rejubila-te com a possibilidade e contar com as aulas da angústia e do sofrimento, no aprendizado da vida. Os olhos que nunca choraram raramente aprendem a ver...

**Caráter – Abraham Lincoln**

Quase todos os homens são capazes de suportar adversidades, mas se quiser por à prova o caráter de um homem, dê-lhe poder.

**Adiante - Emmanuel**

Quando estiveres sob o eclipse total da esperança, não te deixes vencer pela sombra. Segue adiante, fazendo o bem que possas. É possível que pedras e espinhos te firam na estrada, quando estejas tateando na escuridão. Conserva, porém, a serenidade e a coragem, porque os agentes contrários à tua marcha são elementos que analisam as conquistas de humildade e paciência. Sofre, mas serve e segue. Se te falharam todos os recursos de proteção do mundo, não te esqueças de que tens contigo a escora infalível de Deus.

**Inveja - Joanna de Ângelis**

A inveja é um grande inimigo, que necessitas combater no teu mundo íntimo. Ela se insinua, cruel, nas telas mentais, e desequilibra a emoção. Torna-se fiscal impiedosa e capataz insensível. Arma ciladas, vinga-se pelo pensamento, através da palavra e da ação, persegue implacavelmente. Incontáveis crimes se originam na inveja, fora aqueles que não chegam a consumir-se. A inveja é inferioridade que tem de ser corrigida e transformada em camaradagem e satisfação.

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