

Eu só posso dar o melhor aos outros quando estou em contato com o melhor em mim. Brahma Kumaris

Silêncio - André Luiz

Diz você que a palavra do companheiro é agressiva demais; no entanto, se você pensar nas frases contundentes que lhe saem da boca, nem de leve passará sobre o assunto. Diz você que o amigo praticou erro grave; contudo, se você pensar nos delitos maiores que deixou de cometer, simplesmente por fugir-lhe a oportunidade, não encontrará motivo de acusação. Diz você haver sofrido pesada ofensa; entretanto, se você pensar quantas vezes tem ferido os outros, olvidará, incontinenti, as falhas alheias. Diz você que não suporta mais os trabalhos com que os familiares lhe tributam as horas, mas, se você pensar nos incômodos que a sua existência tem exigido de todos eles, não terá gosto de reclamar. Diz você que os seus sacrifícios são muito grandes, em favor do próximo; no entanto, se você pensar nas vidas que morrem diariamente, para que você tenha a mesa farta, decerto não falará mais nisso. Diz você que as suas necessidades são invencíveis; contudo, se você pensar nas privações daqueles que seriam infinitamente felizes com as sobras de sua casa, não tropeçaria na queixa. Diz você que não pode ajudar na beneficência, em razão de velha enxaqueca; contudo, se você pensar naqueles que jazem no leito dos hospitais, implorando um momento de alívio, não adiará seu concurso. Diz você que não dispõe de tempo para o cultivo da caridade, mas, se você pensar nos mil e quatrocentos e quarenta minutos que você possui, cada dia, para viver na Terra, não se esconderá em semelhante desculpa. Em todo assunto de falta e perdão, não nos demoremos visando os outros. Pensemos em nós próprios e preferiremos fazer silêncio, extinguindo o mal.

Sofrimento - Lourival Lopes

Não pense: "por que isso acontece logo comigo?" Tudo acontece com todos, mas a repercussão do sofrimento é diferente em cada um. Uns, sofrendo muito, não reclamam; outros, sofrendo pouco, põem a boca no mundo. Não se julgue uma pessoa sofredora. Os sofrimentos são lições de vida. Estude as razões do seu sofrimento. Se errou, evite errar de novo; se falhou, aperfeiçoe-se e aprimore as esperanças. Não se revolte. O sofrimento ensina a evitar as quedas e a valorizar a vida.

Mudanças - Osho

O verdadeiro homem de inteligência não se apegará a nenhuma ideologia - para quê? Ele não vai carregar uma enormidade de respostas prontas. Sabe que tem inteligência suficiente para, no caso de surgir qualquer situação, ele ser capaz de reagir a ela. Por que carregar uma carga desnecessária do passado? Qual o sentido disso? E, na verdade, quanto mais coisas você carregar do passado, menos será capaz de reagir ao presente, porque o presente não é uma repetição do passado; ele é sempre novo, sempre, sempre novo. Nunca é o velho; às vezes pode se parecer com o velho, mas a vida nunca se repete. Ela é sempre fresca, sempre nova, sempre em desenvolvimento, sempre explorando, sempre se movendo em busca de novas aventuras. Suas antigas respostas prontas não vão ajudá-lo. Na verdade, vão atrapalhá-lo; nunca lhe permitirão enxergar a situação nova.

Inspiração vem dos outros. Motivação vem de dentro de nós. **Junior Montalvão**

Eu só posso dar o melhor aos outros quando estou em contato com o melhor em mim. Brahma Kumaris

Silêncio - André Luiz

Diz você que a palavra do companheiro é agressiva demais; no entanto, se você pensar nas frases contundentes que lhe saem da boca, nem de leve passará sobre o assunto. Diz você que o amigo praticou erro grave; contudo, se você pensar nos delitos maiores que deixou de cometer, simplesmente por fugir-lhe a oportunidade, não encontrará motivo de acusação. Diz você haver sofrido pesada ofensa; entretanto, se você pensar quantas vezes tem ferido os outros, olvidará, incontinenti, as falhas alheias. Diz você que não suporta mais os trabalhos com que os familiares lhe tributam as horas, mas, se você pensar nos incômodos que a sua existência tem exigido de todos eles, não terá gosto de reclamar. Diz você que os seus sacrifícios são muito grandes, em favor do próximo; no entanto, se você pensar nas vidas que morrem diariamente, para que você tenha a mesa farta, decerto não falará mais nisso. Diz você que as suas necessidades são invencíveis; contudo, se você pensar nas privações daqueles que seriam infinitamente felizes com as sobras de sua casa, não tropeçaria na queixa. Diz você que não pode ajudar na beneficência, em razão de velha enxaqueca; contudo, se você pensar naqueles que jazem no leito dos hospitais, implorando um momento de alívio, não adiará seu concurso. Diz você que não dispõe de tempo para o cultivo da caridade, mas, se você pensar nos mil e quatrocentos e quarenta minutos que você possui, cada dia, para viver na Terra, não se esconderá em semelhante desculpa. Em todo assunto de falta e perdão, não nos demoremos visando os outros. Pensemos em nós próprios e preferiremos fazer silêncio, extinguindo o mal.

Sofrimento - Lourival Lopes

Não pense: "por que isso acontece logo comigo?" Tudo acontece com todos, mas a repercussão do sofrimento é diferente em cada um. Uns, sofrendo muito, não reclamam; outros, sofrendo pouco, põem a boca no mundo. Não se julgue uma pessoa sofredora. Os sofrimentos são lições de vida. Estude as razões do seu sofrimento. Se errou, evite errar de novo; se falhou, aperfeiçoe-se e aprimore as esperanças. Não se revolte. O sofrimento ensina a evitar as quedas e a valorizar a vida.

Mudanças - Osho

O verdadeiro homem de inteligência não se apegará a nenhuma ideologia - para quê? Ele não vai carregar uma enormidade de respostas prontas. Sabe que tem inteligência suficiente para, no caso de surgir qualquer situação, ele ser capaz de reagir a ela. Por que carregar uma carga desnecessária do passado? Qual o sentido disso? E, na verdade, quanto mais coisas você carregar do passado, menos será capaz de reagir ao presente, porque o presente não é uma repetição do passado; ele é sempre novo, sempre, sempre novo. Nunca é o velho; às vezes pode se parecer com o velho, mas a vida nunca se repete. Ela é sempre fresca, sempre nova, sempre em desenvolvimento, sempre explorando, sempre se movendo em busca de novas aventuras. Suas antigas respostas prontas não vão ajudá-lo. Na verdade, vão atrapalhá-lo; nunca lhe permitirão enxergar a situação nova.

Inspiração vem dos outros. Motivação vem de dentro de nós. **Junior Montalvão**

Agora 1 – Autor Desconhecido

Este dia é o seu melhor tempo, o instante de agora. Se você guarda inclinação para a tristeza, este é o ensejo de meditar na alegria da vida e de aceitar-lhe a mensagem de renovação de permanente. Se a doença permanece em sua companhia, surgiu a ocasião de tratar-se com segurança. Se você errou, está no passo de acesso ao reajuste. Se esse ou aquele plano de trabalho está incubado no seu pensamento, agora é o momento de começar a realizá-lo. Se deseja fazer alguma boa ação, apareceu o instante para promovê-la. Se alguém aguarda as suas desculpas por faltas cometidas, terá soado a hora em que você pode esquecer qualquer ocorrência infeliz e sorrir novamente. Se alguma visita ou manifestação afetiva esperam por você, chegou o tempo de atendê-las. Se precisa estudar determinada lição, encontrou você a oportunidade de fazer isso. Este dia é um presente do Divino, em nosso auxílio; de nós depende aquilo que venhamos a fazer com ele.

Pensamentos – Joana de Ângelis

Irriga o teu organismo com pensamentos saudáveis. A ação da mente sobre a emoção, o corpo e toda a aparelhagem fisiológica é incontestável. Grande número de enfermidades se deve à ociosidade mental, ao desânimo, à revolta e às ideias destrutivas. Canaliza o teu modo de pensar para as questões agradáveis, salutares, otimistas e viverás sob o seu reflexo, desfrutando do bem-estar que se propagará aos outros produzindo a paz.

Meditar – Brian Weiss

A química e a física do corpo podem estar – e acredito que realmente estejam – submetidas a uma espécie de regência mental e espiritual. Esse é um novo conceito para repensar a saúde e a cura, e para se investir nas práticas libertadoras de energias curativas. Estou convicto de que a meditação, exercida com regularidade, é um meio precioso para a recuperação e manutenção da saúde.

Agora 2 – Telma Martins

Repito, o Ponto do Poder está sempre no momento presente. Você nunca está empacado. Aqui é onde acontecem as mudanças, bem aqui e bem agora em nossas próprias mentes! Não importa há quanto tempo temos um padrão negativo, uma doença, um mau relacionamento, falta de dinheiro ou ódio voltado contra nós mesmos. Podemos começar uma mudança hoje! Seu problema não precisa mais ser verdade para você. Ele agora pode sumir no nada, de onde veio. E você pode fazer isso. Seus pensamentos e crenças do passado criaram este momento e todos os momentos até chegarmos a este. O que você agora está escolhendo pensar acreditar e dizer criará o momento seguinte, depois o dia seguinte, o mês seguinte e o ano seguinte. Sim, você, querido! Posso lhe dar os mais maravilhosos conselhos, resultado de anos de experiência. Todavia você pode escolher continuar a pensar os mesmos velhos pensamentos, pode se recusar a mudar e ficar com todos os seus problemas. Você é o poder em seu mundo! Você tem tudo o que escolher pensar! Neste instante começa o novo processo. Cada momento é um novo começo e este momento é um novo começo para você bem aqui e bem agora! Este momento é o Ponto do Poder! Agora é onde se inicia a mudança!

Disputas – Sabedoria Budista

Não deixe uma pequena disputa ferir uma grande amizade.

Diferenças - Carl Sandburg

Quando todos pensam da mesma maneira, ninguém pensa grande coisa.

Obras - Pe. Antônio Vieira

Para falar ao vento, bastam palavras; para falar ao coração, é preciso obras.

Quem faz grandes coisas e delas não se envaidece, esse realiza o céu em si mesmo. **Lao Tsé**

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

Agora 1 – Autor Desconhecido

Este dia é o seu melhor tempo, o instante de agora. Se você guarda inclinação para a tristeza, este é o ensejo de meditar na alegria da vida e de aceitar-lhe a mensagem de renovação de permanente. Se a doença permanece em sua companhia, surgiu a ocasião de tratar-se com segurança. Se você errou, está no passo de acesso ao reajuste. Se esse ou aquele plano de trabalho está incubado no seu pensamento, agora é o momento de começar a realizá-lo. Se deseja fazer alguma boa ação, apareceu o instante para promovê-la. Se alguém aguarda as suas desculpas por faltas cometidas, terá soado a hora em que você pode esquecer qualquer ocorrência infeliz e sorrir novamente. Se alguma visita ou manifestação afetiva esperam por você, chegou o tempo de atendê-las. Se precisa estudar determinada lição, encontrou você a oportunidade de fazer isso. Este dia é um presente do Divino, em nosso auxílio; de nós depende aquilo que venhamos a fazer com ele.

Pensamentos – Joana de Ângelis

Irriga o teu organismo com pensamentos saudáveis. A ação da mente sobre a emoção, o corpo e toda a aparelhagem fisiológica é incontestável. Grande número de enfermidades se deve à ociosidade mental, ao desânimo, à revolta e às ideias destrutivas. Canaliza o teu modo de pensar para as questões agradáveis, salutares, otimistas e viverás sob o seu reflexo, desfrutando do bem-estar que se propagará aos outros produzindo a paz.

Meditar – Brian Weiss

A química e a física do corpo podem estar – e acredito que realmente estejam – submetidas a uma espécie de regência mental e espiritual. Esse é um novo conceito para repensar a saúde e a cura, e para se investir nas práticas libertadoras de energias curativas. Estou convicto de que a meditação, exercida com regularidade, é um meio precioso para a recuperação e manutenção da saúde.

Agora 2 – Telma Martins

Repito, o Ponto do Poder está sempre no momento presente. Você nunca está empacado. Aqui é onde acontecem as mudanças, bem aqui e bem agora em nossas próprias mentes! Não importa há quanto tempo temos um padrão negativo, uma doença, um mau relacionamento, falta de dinheiro ou ódio voltado contra nós mesmos. Podemos começar uma mudança hoje! Seu problema não precisa mais ser verdade para você. Ele agora pode sumir no nada, de onde veio. E você pode fazer isso. Seus pensamentos e crenças do passado criaram este momento e todos os momentos até chegarmos a este. O que você agora está escolhendo pensar acreditar e dizer criará o momento seguinte, depois o dia seguinte, o mês seguinte e o ano seguinte. Sim, você, querido! Posso lhe dar os mais maravilhosos conselhos, resultado de anos de experiência. Todavia você pode escolher continuar a pensar os mesmos velhos pensamentos, pode se recusar a mudar e ficar com todos os seus problemas. Você é o poder em seu mundo! Você tem tudo o que escolher pensar! Neste instante começa o novo processo. Cada momento é um novo começo e este momento é um novo começo para você bem aqui e bem agora! Este momento é o Ponto do Poder! Agora é onde se inicia a mudança!

Disputas – Sabedoria Budista

Não deixe uma pequena disputa ferir uma grande amizade.

Diferenças - Carl Sandburg

Quando todos pensam da mesma maneira, ninguém pensa grande coisa.

Obras - Pe. Antônio Vieira

Para falar ao vento, bastam palavras; para falar ao coração, é preciso obras.

Quem faz grandes coisas e delas não se envaidece, esse realiza o céu em si mesmo. **Lao Tsé**

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