

Evite machucar o coração das pessoas. O veneno da dor causada a outros retornará a você. *Provérbio Indígena*

Toltecas - Luís José Fracalossi

Na década de 1970, um médico cirurgião, descendente dos Toltecas, Don Miguel Ruiz, escreveu um livro contando os quatro ensinamentos fundamentais desta sabedoria que permaneceu escondida dos espanhóis. São eles: SEJA IMPECÁVEL COM A SUA PALAVRA: Fale com integridade. Diga somente o que você realmente quer dizer. Evite usar a palavra para falar contra você ou fazer fofocas de outras pessoas. Use o poder da sua palavra no sentido da verdade e do amor. NÃO LEVE AS COISAS PARA O LADO PESSOAL: Nada que as outras pessoas fazem é por causa de você. O que os outros dizem ou fazem é uma projeção da realidade deles, de seus próprios sonhos. Quando você fica imune às opiniões e ações dos outros, você não será vítima de sofrimento desnecessário. NÃO FAÇA PRESSUPOSIÇÕES: Tenha a coragem de fazer perguntas e de expressar o que realmente você quer. Comunique-se com os outros o mais claramente possível, para evitar mal-entendidos, tristezas e dramas. Somente com esse princípio você poderá transformar completamente a sua vida. SEMPRE FAÇA O SEU MELHOR: O seu melhor muda de um momento para outro; será diferente quando você está bem de saúde e quando não. Em qualquer momento, faça simplesmente o seu melhor, e assim você evitará autojulgamento, autoabuso e arrependimentos. Os Toltecas eram cultos e pacíficos; tinham a fama de serem nobres, corteses, respeitosos com seus semelhantes, suaves e atentos em seu trato pessoal, leais e sinceros. Os sacerdotes Toltecas possuíam grande sabedoria, dominando a aritmética, a geometria, a astronomia e a medicina. As diversas tribos sobreviviam respeitando suas próprias e estritas leis de convivência, contadas pelos avós através de suas histórias e lendas.

Amor - Autor Desconhecido

Nada na vida se constrói com raiva e rancor. A verdadeira construção se dá pelo amor. Busque tuas motivações no sorriso, no afago e na compreensão. Pois o alicerce de teu sucesso nas linhas mais sombrias é como construir sobre a areia do que é perene.

Escolhas - Autor Desconhecido

Te perguntas o que podes fazer por ti mesmo? Quando souberes o que deve fazer por ti mesmo, descobrirá o que debes fazer pelo próximo também. Já que estes são o espelho de ti. Nas forças da vida é que encontramos as respostas. Na luz do caminho, as escolhas estão em cada passo que damos. Por isso, fique atento ao que se passa dentro de ti, pois todas as respostas aí estão.

Pensamentos - Marcos Carvalho

Torna-te escravo das criações que fazes na tua mente. Direciona teu pensamento quando este te trazer alguma dor. Pede ajuda, crie mecanismos para mudar teus pensamentos. Nas idealizações negativas é que te coloca sob as forças sombrias. Escolha o melhor para ti mesmo. Toe as rédeas dos teus pensamentos para ser feliz.

É difícil falhar, mas é pior nunca ter tentado VENCER. **Theodore Roosevelt**

Evite machucar o coração das pessoas. O veneno da dor causada a outros retornará a você. *Provérbio Indígena*

Toltecas - Luís José Fracalossi

Na década de 1970, um médico cirurgião, descendente dos Toltecas, Don Miguel Ruiz, escreveu um livro contando os quatro ensinamentos fundamentais desta sabedoria que permaneceu escondida dos espanhóis. São eles: SEJA IMPECÁVEL COM A SUA PALAVRA: Fale com integridade. Diga somente o que você realmente quer dizer. Evite usar a palavra para falar contra você ou fazer fofocas de outras pessoas. Use o poder da sua palavra no sentido da verdade e do amor. NÃO LEVE AS COISAS PARA O LADO PESSOAL: Nada que as outras pessoas fazem é por causa de você. O que os outros dizem ou fazem é uma projeção da realidade deles, de seus próprios sonhos. Quando você fica imune às opiniões e ações dos outros, você não será vítima de sofrimento desnecessário. NÃO FAÇA PRESSUPOSIÇÕES: Tenha a coragem de fazer perguntas e de expressar o que realmente você quer. Comunique-se com os outros o mais claramente possível, para evitar mal-entendidos, tristezas e dramas. Somente com esse princípio você poderá transformar completamente a sua vida. SEMPRE FAÇA O SEU MELHOR: O seu melhor muda de um momento para outro; será diferente quando você está bem de saúde e quando não. Em qualquer momento, faça simplesmente o seu melhor, e assim você evitará autojulgamento, autoabuso e arrependimentos. Os Toltecas eram cultos e pacíficos; tinham a fama de serem nobres, corteses, respeitosos com seus semelhantes, suaves e atentos em seu trato pessoal, leais e sinceros. Os sacerdotes Toltecas possuíam grande sabedoria, dominando a aritmética, a geometria, a astronomia e a medicina. As diversas tribos sobreviviam respeitando suas próprias e estritas leis de convivência, contadas pelos avós através de suas histórias e lendas.

Amor - Autor Desconhecido

Nada na vida se constrói com raiva e rancor. A verdadeira construção se dá pelo amor. Busque tuas motivações no sorriso, no afago e na compreensão. Pois o alicerce de teu sucesso nas linhas mais sombrias é como construir sobre a areia do que é perene.

Escolhas - Autor Desconhecido

Te perguntas o que podes fazer por ti mesmo? Quando souberes o que deve fazer por ti mesmo, descobrirá o que debes fazer pelo próximo também. Já que estes são o espelho de ti. Nas forças da vida é que encontramos as respostas. Na luz do caminho, as escolhas estão em cada passo que damos. Por isso, fique atento ao que se passa dentro de ti, pois todas as respostas aí estão.

Pensamentos - Marcos Carvalho

Torna-te escravo das criações que fazes na tua mente. Direciona teu pensamento quando este te trazer alguma dor. Pede ajuda, crie mecanismos para mudar teus pensamentos. Nas idealizações negativas é que te coloca sob as forças sombrias. Escolha o melhor para ti mesmo. Toe as rédeas dos teus pensamentos para ser feliz.

É difícil falhar, mas é pior nunca ter tentado VENCER. **Theodore Roosevelt**

Retorno – Autor Desconhecido

Certa vez, um homem sábio foi às docas para observar os navios entrarem e saírem do porto. Percebeu que, quando um navio saía para o alto mar, todas as pessoas no cais festejavam e desejavam boa viagem. Enquanto isso, um outro navio entrou no porto e atracou. De maneira geral, foi ignorado pela multidão. O sábio dirigiu-se às pessoas, dizendo: "Você está olhando as coisas ao contrário! Quando um navio parte, não se sabe o que virá pela frente, ou qual será o seu fim. Portanto, na verdade não há motivo para celebrar. Porém quando um navio entra no porto e chega ao lar em segurança, este é um motivo para fazê-los sentir alegria." A vida é aquela viagem e nós somos o navio. Quando nasce uma criança, festejamos. Quando uma alma volta para casa, pranteamos. Porém se víssemos a vida na terra da mesma maneira que o sábio via o navio, talvez pudéssemos dizer: "O navio terminou sua jornada, enfrentou as tempestades da vida, e finalmente entrou no porto. E agora está seguro em casa..."

Estrelas - Emmanuel

Na hora atribulada de crise em que as circunstâncias te prostraram a alma na provação, muitos acreditaram que não mais te levantarias; no entanto, quando as trevas se adensavam, em torno, descobriste forte clarão que te conduz à trilha da esperança, laureada de sol. Na cela da enfermidade, muitos admitiram que nada mais te faltava senão aceitar o lance da morte, contudo, nos instantes extremos, mãos intangíveis te afagaram as células fatigadas, renovando-lhes o calor, para que não deixasses no meio o serviço que te assinala à presença na Terra. No clima da tentação, muitos concordaram em que apenas te restava a decadência; todavia, nos derradeiros centímetros da margem barrenta que te inclinava ao despenhadeiro, manifestou-se um braço oculto que te deteve. Na vala da queda a que te arrojaste, irrefletidamente, muitos te julgaram para sempre em desprezo público, entretanto, ao respirares, no limiar da loucura, recolheste íntimo apoio, que te guardou o coração, refazendo-te a vida. Na tapera da solidão a que te relegaram os entes mais queridos, muitos te supuseram em supremo abandono, mas no último sorvo do pranto que te parecia sem ter como estancar, experimentaste inexplicável apoio, induzindo-te a buscar afetos que passaram a enobrecer-te. No turbilhão das dificuldades que te envolvem o dia, pensa em Deus, o Amor Onipresente, que não nos desampara. Por mais aflitiva seja a dor, trará Ele bálsamo que consola; por mais obscuro o problema, dará caminho certo à justa solução. Ainda assim, não te afoites em personalizá-Lo ou defini-Lo. Baste-nos a palavra de Jesus que O revelou como sendo Nosso Pai. Sobretudo, não te importe se alguém lhe nega a existência, enquanto se lhe abrilhantam as palavras nas aparências do mundo, quando pudeste encontrá-Lo, dentro do coração, nos momentos de angústia. Quando a noite aparece, é que os olhos dos homens conseguem divisar o esplendor das estrelas.

Prece – Joanna de Angelis

Pensa corretamente e serás inspirado pelo Alto a encontrar as soluções melhores. O pensamento edificante e bom é também uma oração sem palavras, que se faz sempre ouvida.

Pensamentos 2 – José Carlos de Lucca

O caminho mais certo na vida não é mudar os outros, mas se aperfeiçoar. Comece mudando você mesmo, através de seus pensamentos.

Plante – Chico Xavier

Não suponhas seja possível a milagrosa transformação de alguém, no caminho empedrado da crueldade ou da ignorância. Faze algo que possa servir por plantação inicial de luz no espírito que te propões reformar.

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

Retorno – Autor Desconhecido

Certa vez, um homem sábio foi às docas para observar os navios entrarem e saírem do porto. Percebeu que, quando um navio saía para o alto mar, todas as pessoas no cais festejavam e desejavam boa viagem. Enquanto isso, um outro navio entrou no porto e atracou. De maneira geral, foi ignorado pela multidão. O sábio dirigiu-se às pessoas, dizendo: "Você está olhando as coisas ao contrário! Quando um navio parte, não se sabe o que virá pela frente, ou qual será o seu fim. Portanto, na verdade não há motivo para celebrar. Porém quando um navio entra no porto e chega ao lar em segurança, este é um motivo para fazê-los sentir alegria." A vida é aquela viagem e nós somos o navio. Quando nasce uma criança, festejamos. Quando uma alma volta para casa, pranteamos. Porém se víssemos a vida na terra da mesma maneira que o sábio via o navio, talvez pudéssemos dizer: "O navio terminou sua jornada, enfrentou as tempestades da vida, e finalmente entrou no porto. E agora está seguro em casa..."

Estrelas - Emmanuel

Na hora atribulada de crise em que as circunstâncias te prostraram a alma na provação, muitos acreditaram que não mais te levantarias; no entanto, quando as trevas se adensavam, em torno, descobriste forte clarão que te conduz à trilha da esperança, laureada de sol. Na cela da enfermidade, muitos admitiram que nada mais te faltava senão aceitar o lance da morte, contudo, nos instantes extremos, mãos intangíveis te afagaram as células fatigadas, renovando-lhes o calor, para que não deixasses no meio o serviço que te assinala à presença na Terra. No clima da tentação, muitos concordaram em que apenas te restava a decadência; todavia, nos derradeiros centímetros da margem barrenta que te inclinava ao despenhadeiro, manifestou-se um braço oculto que te deteve. Na vala da queda a que te arrojaste, irrefletidamente, muitos te julgaram para sempre em desprezo público, entretanto, ao respirares, no limiar da loucura, recolheste íntimo apoio, que te guardou o coração, refazendo-te a vida. Na tapera da solidão a que te relegaram os entes mais queridos, muitos te supuseram em supremo abandono, mas no último sorvo do pranto que te parecia sem ter como estancar, experimentaste inexplicável apoio, induzindo-te a buscar afetos que passaram a enobrecer-te. No turbilhão das dificuldades que te envolvem o dia, pensa em Deus, o Amor Onipresente, que não nos desampara. Por mais aflitiva seja a dor, trará Ele bálsamo que consola; por mais obscuro o problema, dará caminho certo à justa solução. Ainda assim, não te afoites em personalizá-Lo ou defini-Lo. Baste-nos a palavra de Jesus que O revelou como sendo Nosso Pai. Sobretudo, não te importe se alguém lhe nega a existência, enquanto se lhe abrilhantam as palavras nas aparências do mundo, quando pudeste encontrá-Lo, dentro do coração, nos momentos de angústia. Quando a noite aparece, é que os olhos dos homens conseguem divisar o esplendor das estrelas.

Prece – Joanna de Angelis

Pensa corretamente e serás inspirado pelo Alto a encontrar as soluções melhores. O pensamento edificante e bom é também uma oração sem palavras, que se faz sempre ouvida.

Pensamentos 2 – José Carlos de Lucca

O caminho mais certo na vida não é mudar os outros, mas se aperfeiçoar. Comece mudando você mesmo, através de seus pensamentos.

Plante – Chico Xavier

Não suponhas seja possível a milagrosa transformação de alguém, no caminho empedrado da crueldade ou da ignorância. Faze algo que possa servir por plantação inicial de luz no espírito que te propões reformar.

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