

**Se apertares a corda demais, ela arrebenta; e se a deixares solta demais, ela não toca. Sabedoria Budista**

**Vencer - Nestor de Almeida**

Há momentos em nossas vidas que nos sentimos pequenos, fracos, inseguros e incapazes de reagir e vencer algumas dificuldades que vivemos. Já aconteceu isso com você? Mas quando paramos um pouco e olhamos para "dentro de nós", percebemos quantos obstáculos, quantas barreiras, quantos não, quantos momentos difíceis já vencemos. Percebemos a força, a capacidade, o poder que existe dentro de nós. Então, percebemos que escondido atrás deste gigante chamado medo, chamado dúvidas e incapacidade que acreditamos ter, esta a nossa capacidade de vencer. Quando fazemos esse momento de reflexão da nossa capacidade, das nossas conquistas, dos momentos difíceis que já vivemos e vencemos, fica muito mais fácil enfrentar o momento atual, pois percebemos que é apenas mais um que será vencido. Percebemos que os gigantes somos nós que já vencemos tantos outros problemas e não vai ser o problema atual que vai nos derrotar. Portanto: quando se sentir incapaz, se sentir inferiorizado, pare por um instante e faça um momento de reflexão. Coloque em uma folha de papel o maior numero de situações difíceis que você já venceu, veja o que você fez para vencer, de quem você recebeu ajuda e como se sentiu após a vitória. Você vai perceber que será capaz de vencer mais esse obstáculo. Não perca tempo pensando no problema, quanto mais você gasta seu tempo pensando no problema, maior ele fica. Pense na solução, gaste seu tempo com a solução, imagine o prazer, a alegria que você vai sentir e o orgulho que vai causar nas pessoas que te amam ao ver você vitorioso. Lembre-se: Você pode vencer mais essa! Quando conquistar a vitória. Convide as pessoas que você ama para comemorar mais essa conquista. Lembre-se: **VOCÊ PODE VENCER!!!**

**Pensamentos - Autor Desconhecido**

A mente possui um poder extraordinário. Pensar e acreditar que somos capazes de chegar ao topo da montanha, certamente é uma grande motivação para alcançar os nossos objetivos. O pensamento negativo nunca atrairá nada de positivo para a nossa vida. Habituar-se a esperar sempre o pior, a pensar que tudo vai dar errado e que não somos capazes, faz-nos entrar um ciclo de pensamento descendente, cheio de negatividade com uma força magnética que nos atrai sempre para o abismo. Falar palavras de otimismo é cultivar na alma sentimentos positivos, é manter a mente limpa e com disposição para ser feliz, é alimentar a força, a coragem e o entusiasmo. É preparar-se sempre para o sucesso, e para continuar sempre tentando mesmo em situações de fracasso. Seja positivo. Nada de bom acontece na vida de uma pessoa que só cultiva a negatividade.

**Positivo - Marilyn Monroe**

Eu acredito que tudo acontece por um motivo. As pessoas mudam para que você possa aprender a deixá-las. As coisas dão errado para que você possa dar valor a elas quando estiverem certas. Às vezes coisas boas dão errado para que coisas melhores possam dar certo.

O verdadeiro otimista sabe que algo vai dar certo não por presunção, mas por acreditar que o que define o sucesso em sua vida está em seu interior, em suas competências, em sua fé. **Luis Alves**

**Se apertares a corda demais, ela arrebenta; e se a deixares solta demais, ela não toca. Sabedoria Budista**

**Vencer - Nestor de Almeida**

Há momentos em nossas vidas que nos sentimos pequenos, fracos, inseguros e incapazes de reagir e vencer algumas dificuldades que vivemos. Já aconteceu isso com você? Mas quando paramos um pouco e olhamos para "dentro de nós", percebemos quantos obstáculos, quantas barreiras, quantos não, quantos momentos difíceis já vencemos. Percebemos a força, a capacidade, o poder que existe dentro de nós. Então, percebemos que escondido atrás deste gigante chamado medo, chamado dúvidas e incapacidade que acreditamos ter, esta a nossa capacidade de vencer. Quando fazemos esse momento de reflexão da nossa capacidade, das nossas conquistas, dos momentos difíceis que já vivemos e vencemos, fica muito mais fácil enfrentar o momento atual, pois percebemos que é apenas mais um que será vencido. Percebemos que os gigantes somos nós que já vencemos tantos outros problemas e não vai ser o problema atual que vai nos derrotar. Portanto: quando se sentir incapaz, se sentir inferiorizado, pare por um instante e faça um momento de reflexão. Coloque em uma folha de papel o maior numero de situações difíceis que você já venceu, veja o que você fez para vencer, de quem você recebeu ajuda e como se sentiu após a vitória. Você vai perceber que será capaz de vencer mais esse obstáculo. Não perca tempo pensando no problema, quanto mais você gasta seu tempo pensando no problema, maior ele fica. Pense na solução, gaste seu tempo com a solução, imagine o prazer, a alegria que você vai sentir e o orgulho que vai causar nas pessoas que te amam ao ver você vitorioso. Lembre-se: Você pode vencer mais essa! Quando conquistar a vitória. Convide as pessoas que você ama para comemorar mais essa conquista. Lembre-se: **VOCÊ PODE VENCER!!!**

**Pensamentos - Autor Desconhecido**

A mente possui um poder extraordinário. Pensar e acreditar que somos capazes de chegar ao topo da montanha, certamente é uma grande motivação para alcançar os nossos objetivos. O pensamento negativo nunca atrairá nada de positivo para a nossa vida. Habituar-se a esperar sempre o pior, a pensar que tudo vai dar errado e que não somos capazes, faz-nos entrar um ciclo de pensamento descendente, cheio de negatividade com uma força magnética que nos atrai sempre para o abismo. Falar palavras de otimismo é cultivar na alma sentimentos positivos, é manter a mente limpa e com disposição para ser feliz, é alimentar a força, a coragem e o entusiasmo. É preparar-se sempre para o sucesso, e para continuar sempre tentando mesmo em situações de fracasso. Seja positivo. Nada de bom acontece na vida de uma pessoa que só cultiva a negatividade.

**Positivo - Marilyn Monroe**

Eu acredito que tudo acontece por um motivo. As pessoas mudam para que você possa aprender a deixá-las. As coisas dão errado para que você possa dar valor a elas quando estiverem certas. Às vezes coisas boas dão errado para que coisas melhores possam dar certo.

O verdadeiro otimista sabe que algo vai dar certo não por presunção, mas por acreditar que o que define o sucesso em sua vida está em seu interior, em suas competências, em sua fé. **Luis Alves**

---

**Único – Autor Desconhecido**

Sua presença é um presente para o mundo. Você é único e só há um igual a você. Sua vida pode ser o que você quer que ela seja. Viva os dias, apenas um de cada vez. Conte suas bênçãos, não seus problemas. Você os superará venha o que vier. Dentro de você há muitas respostas. Compreenda, tenha coragem, seja forte. Não coloque limites em si mesmo. Muitos sonhos estão esperando para serem realizados. As decisões são muito importantes para serem deixadas ao acaso. Alcance seu máximo, seu melhor e seu prêmio. Nada consome mais energia do que a preocupação. Quanto mais tempo se carrega um problema, mais pesado ele fica. Não leve as coisas tão a sério. Viva uma vida de serenidade, não de arrependimentos. Lembre-se que um pouco de amor dura muito. Lembre-se muito disso: dura para sempre. Lembre-se que a amizade é um investimento sábio. Os tesouros da vida são todas as pessoas. Perceba que nunca é tarde demais. Faça coisas simples de uma forma simples. Tenha saúde, esperança e felicidade. Encontre tempo para fazer pedidos a uma estrela. E nunca, jamais esqueça Por sequer um dia o quanto você é especial.

**Chama - Marcos Melo**

Caminhar por entre as flores, lhe trazem grande bem estar. Não há como negar que a beleza e a energia vindas de grandes fontes naturais podem lhe deixar muito bem. Mas o que acontece quando te envolve no charco e no imundo? Consegues ter o mesmo sentimento quando te aproximamos do feio, do imundo e do degradante? Até aonde consegués manter tua paz de espírito quando estas num mar de energias negativas? Tuas forças internas são colocadas à prova quando te faz imerso nesse meio. Se estiveres bem, não importa aonde irás, conseguiras suportar a pressão, o mal, a dor e o infortúnio, pois a tua força interna sobrepujara a tudo. É forçoso que te faças fortalecido internamente, sabendo manter-se em equilíbrio e serenidade mesmo quando o mundo ao seu redor se torna negativo. O meio só te influenciara se tu o permitir. E se tu quiser, poderás ser pequena chama de luz num imerso oceano de discórdia e ignorância. Cuida do que há dentro de ti. Esse é o segredo.

**Continuar - José Carlos**

De onde vim, não existem milagres a acontecer. De onde vim, todos temos que evoluir por nossas próprias pernas. Não existem atalhos e nem subterfúgios o qual possamos utilizar. De onde vim, o caminho é duro, mas válido. A estrada não nos poupa de nós mesmos e tampouco nos dá desculpas. Somos instruídos a nos manter no caminho, se quisermos chegar a determinado destino. A dor, a dificuldade e o desafio fazem parte dessa estrada. Sabemos disso. Assim, só nos resta olhar sempre à frente e continuar. E ao cair levantar. E ao tropeçar, erguer a frente e reiniciar. Não parar, essa é a regra. Quem sabe você possa fazer isso também?

**Momento - André Luiz**

Se esse ou aquele plano de trabalho está incubado em seu pensamento, agora é o momento de começar a realizá-lo. Se desejás fazer alguma boa ação, apareceu o instante de promovê-la. Este dia é um presente de Deus, em nosso auxílio; de nós depende aquilo que venhamos a fazer com ele. Mostre um pouco mais de serenidade nos instantes de crise e você se transformará no apoio providencial de muita gente. Tolere um tanto mais as intrigas que, porventura, lhe assediem o campo de ação, sem lhes oferecer qualquer importância e defenderá a sua própria felicidade, com inesperado brilhantismo.

**Projeto Pense Bem - [www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem](http://www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem)**

---

---

**Único – Autor Desconhecido**

Sua presença é um presente para o mundo. Você é único e só há um igual a você. Sua vida pode ser o que você quer que ela seja. Viva os dias, apenas um de cada vez. Conte suas bênçãos, não seus problemas. Você os superará venha o que vier. Dentro de você há muitas respostas. Compreenda, tenha coragem, seja forte. Não coloque limites em si mesmo. Muitos sonhos estão esperando para serem realizados. As decisões são muito importantes para serem deixadas ao acaso. Alcance seu máximo, seu melhor e seu prêmio. Nada consome mais energia do que a preocupação. Quanto mais tempo se carrega um problema, mais pesado ele fica. Não leve as coisas tão a sério. Viva uma vida de serenidade, não de arrependimentos. Lembre-se que um pouco de amor dura muito. Lembre-se muito disso: dura para sempre. Lembre-se que a amizade é um investimento sábio. Os tesouros da vida são todas as pessoas. Perceba que nunca é tarde demais. Faça coisas simples de uma forma simples. Tenha saúde, esperança e felicidade. Encontre tempo para fazer pedidos a uma estrela. E nunca, jamais esqueça Por sequer um dia o quanto você é especial.

**Chama - Marcos Melo**

Caminhar por entre as flores, lhe trazem grande bem estar. Não há como negar que a beleza e a energia vindas de grandes fontes naturais podem lhe deixar muito bem. Mas o que acontece quando te envolve no charco e no imundo? Consegues ter o mesmo sentimento quando te aproximamos do feio, do imundo e do degradante? Até aonde consegués manter tua paz de espírito quando estas num mar de energias negativas? Tuas forças internas são colocadas à prova quando te faz imerso nesse meio. Se estiveres bem, não importa aonde irás, conseguiras suportar a pressão, o mal, a dor e o infortúnio, pois a tua força interna sobrepujara a tudo. É forçoso que te faças fortalecido internamente, sabendo manter-se em equilíbrio e serenidade mesmo quando o mundo ao seu redor se torna negativo. O meio só te influenciara se tu o permitir. E se tu quiser, poderás ser pequena chama de luz num imerso oceano de discórdia e ignorância. Cuida do que há dentro de ti. Esse é o segredo.

**Continuar - José Carlos**

De onde vim, não existem milagres a acontecer. De onde vim, todos temos que evoluir por nossas próprias pernas. Não existem atalhos e nem subterfúgios o qual possamos utilizar. De onde vim, o caminho é duro, mas válido. A estrada não nos poupa de nós mesmos e tampouco nos dá desculpas. Somos instruídos a nos manter no caminho, se quisermos chegar a determinado destino. A dor, a dificuldade e o desafio fazem parte dessa estrada. Sabemos disso. Assim, só nos resta olhar sempre à frente e continuar. E ao cair levantar. E ao tropeçar, erguer a frente e reiniciar. Não parar, essa é a regra. Quem sabe você possa fazer isso também?

**Momento - André Luiz**

Se esse ou aquele plano de trabalho está incubado em seu pensamento, agora é o momento de começar a realizá-lo. Se desejás fazer alguma boa ação, apareceu o instante de promovê-la. Este dia é um presente de Deus, em nosso auxílio; de nós depende aquilo que venhamos a fazer com ele. Mostre um pouco mais de serenidade nos instantes de crise e você se transformará no apoio providencial de muita gente. Tolere um tanto mais as intrigas que, porventura, lhe assediem o campo de ação, sem lhes oferecer qualquer importância e defenderá a sua própria felicidade, com inesperado brilhantismo.

**Projeto Pense Bem - [www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem](http://www.FaceBook.com/ProjetoPenseBem)**

---