

**Todas as coisas, na Terra, passam... Os dias de dificuldades passarão... EMMANUEL**

---

#### **Libertar – Autor Desconhecido**

De vez em quando somos surpreendidos com alguns problemas difíceis de resolver ou situações um pouco mais complicadas de superar. São nessas horas que muitas vezes encontramos forças de onde nunca imaginávamos que houvesse. Seja um amigo distante, uma música que relembra bons momentos, ou até uma boa leitura, o mais importante para conseguir seguir em frente é obter forças onde quer que elas estejam. Evite guardar maus sentimentos por muito tempo, pois eles não irão sumir assim de repente, e deixar de libertá-los só fará com que fiquem cada vez mais vivos internamente. Para muitas pessoas, liberar aqueles sentimentos que causam sofrimento, não é uma tarefa muito fácil, mas pense na sensação de liberdade depois de tanto tempo aprisionado. Muitas vezes precisamos de um tempo para processar tudo que está acontecendo a nossa volta, mas nunca permita que a dor e a infelicidade superem os bons sentimentos, expulse-as da sua vida encontrando forças para seguir em frente.

---

#### **Evolução – Leandro Rasia**

Busque a simplicidade em sua vida. Você pode pensar que a evolução em sua vida está ligada aos bens materiais que possui. Mas na verdadeira evolução está relacionada ao ganho que é obtido com a evolução interna que ocorre em você. Quando você se torna mais calmo, quando consegue ser mais sereno, ou quando consegue ser uma pessoa mais organizada, quando elimina pensamentos negativos sobre si mesmo, ou sobre os outros, aí você realmente evoluiu. Amar mais a si mesmo ou aos outros não é uma questão de ter mais ou menos dinheiro. Ter uma comunicação melhor com os outros não requer algo material. Auxiliar os outros não demanda de recursos em dinheiro. A nossa verdadeira evolução se dá dentro de nós e não requer dinheiro, bens, imóveis, ou qualquer coisa assim. Só demanda nossa vontade de mudar e muito trabalho interior. Quando você deixa de dar valor ao aspecto material e começa a se voltar para dentro de si, aí você começou o caminho para a evolução. A real evolução, aonde você vai conquistar coisas que ninguém jamais irá tirar de você. Essa não é uma luta fácil, mas vale a pena ser realizada. Lutar contra suas fraquezas, combater seus vícios e ser quem você realmente quer ser, independente das exigências sociais. E nos pequenos passos que você dá na sua evolução, you vai obtendo gerando algo que nenhum bem material pode te dar: a felicidade.

---

#### **Desvendar – Eliezer Alvez**

Nem tudo pode ser explicado num simples momento. Por vezes, precisamos permitir que o tempo passe e traga à tona a real demanda do porque das coisas. Não tente analisar fatos por um momento específico. Um fato que acontece hoje pode mudar todo o cenário de uma vida mais adiante. Por um princípio de causa e efeito, toda ação que acontece agora gera efeito no futuro. Tenha fé de que tudo que te acontece é positivo, e que o lado bom será desvendado para você no momento apropriado.

---

**Todas as coisas, na Terra, passam... Os dias de dificuldades passarão... EMMANUEL**

---

#### **Libertar – Autor Desconhecido**

De vez em quando somos surpreendidos com alguns problemas difíceis de resolver ou situações um pouco mais complicadas de superar. São nessas horas que muitas vezes encontramos forças de onde nunca imaginávamos que houvesse. Seja um amigo distante, uma música que relembra bons momentos, ou até uma boa leitura, o mais importante para conseguir seguir em frente é obter forças onde quer que elas estejam. Evite guardar maus sentimentos por muito tempo, pois eles não irão sumir assim de repente, e deixar de libertá-los só fará com que fiquem cada vez mais vivos internamente. Para muitas pessoas, liberar aqueles sentimentos que causam sofrimento, não é uma tarefa muito fácil, mas pense na sensação de liberdade depois de tanto tempo aprisionado. Muitas vezes precisamos de um tempo para processar tudo que está acontecendo a nossa volta, mas nunca permita que a dor e a infelicidade superem os bons sentimentos, expulse-as da sua vida encontrando forças para seguir em frente.

---

#### **Evolução – Leandro Rasia**

Busque a simplicidade em sua vida. Você pode pensar que a evolução em sua vida está ligada aos bens materiais que possui. Mas na verdadeira evolução está relacionada ao ganho que é obtido com a evolução interna que ocorre em você. Quando você se torna mais calmo, quando consegue ser mais sereno, ou quando consegue ser uma pessoa mais organizada, quando elimina pensamentos negativos sobre si mesmo, ou sobre os outros, aí você realmente evoluiu. Amar mais a si mesmo ou aos outros não é uma questão de ter mais ou menos dinheiro. Ter uma comunicação melhor com os outros não requer algo material. Auxiliar os outros não demanda de recursos em dinheiro. A nossa verdadeira evolução se dá dentro de nós e não requer dinheiro, bens, imóveis, ou qualquer coisa assim. Só demanda nossa vontade de mudar e muito trabalho interior. Quando você deixa de dar valor ao aspecto material e começa a se voltar para dentro de si, aí você começou o caminho para a evolução. A real evolução, aonde você vai conquistar coisas que ninguém jamais irá tirar de você. Essa não é uma luta fácil, mas vale a pena ser realizada. Lutar contra suas fraquezas, combater seus vícios e ser quem você realmente quer ser, independente das exigências sociais. E nos pequenos passos que você dá na sua evolução, you vai obtendo gerando algo que nenhum bem material pode te dar: a felicidade.

---

#### **Desvendar – Eliezer Alvez**

Nem tudo pode ser explicado num simples momento. Por vezes, precisamos permitir que o tempo passe e traga à tona a real demanda do porque das coisas. Não tente analisar fatos por um momento específico. Um fato que acontece hoje pode mudar todo o cenário de uma vida mais adiante. Por um princípio de causa e efeito, toda ação que acontece agora gera efeito no futuro. Tenha fé de que tudo que te acontece é positivo, e que o lado bom será desvendado para você no momento apropriado.

---

---

**Filme – Marcos Carvalho**

Porque você está nessa condição? Pare um minuto e pense sobre isso. O que você tem feito de sua vida? Por onde tem andado? O que tem exigido de si mesmo e das pessoas ao seu redor? Se você estiver em uma cama de hospital, pare e pense sobre qual vida você tem levado lá fora. Se você está no trabalho, pense sobre o quem tem feito no seu cotidiano. Se está em sua casa, reflita sobre o que tem feito com sua família. Lembre-se que alguns instantes de reflexão podem fazer sua vida mudar. Já vi vidas inteiras mudarem no intervalo de me nos de um segundo. Isso não aconteceu com você? Desligue o piloto automático. Saia do ciclo de sempre fazer as mesmas coisas. Olhe para você e sua vida como se estivesse em um cinema, vendo um filme. Você gosta do que vê? Se não gosta desse filme, o que você percebe que deveria mudar? Podem Ser coisas pequenas ou grandes. Não importa. Verifique o que você sente que deveria mudar. Faça um passo a passo de como você pode fazer para que as mudanças aconteçam. E comece a executar seu passo a passo. Mas com o cuidado de fazer um passo de cada vez. Sem pressa, sem urgência... Apenas vá fazendo, um passo de cada vez. E quando se der conta, o roteiro do filme de sua vida terá mudado. E o final desse filme poderá ser mais feliz...

**Tempo – Aurélio Buarque**

O tempo é o segredo. Quando você pensa sobre o tempo, ele já passou. Mesmo que ele exista, você só consegue percebê-lo porque ele passa e a memória do que você viveu está presente. O que você faz do seu tempo agora, é o que importa. O restante já ficou para trás. Logo, pense no seu passado, planeje seu futuro, mas viva o seu presente. Pois é apenas no agora que a vida faz sentido. Faça o melhor agora que você pode fazer.

**Destino – Leandro Rasia**

Andando pelos mares da vida, percebo o quanto nossa existência pode ser fugaz. Ao navegar pelo nosso cotidiano, devemos sempre ter em vista qual é o norte, qual o destino que iremos alcançar. Porque mesmo quando andamos pelo mar sem um sentido definido, estamos em busca de algo. Mesmo que estejamos atrás do desconhecido, há um norte dentro de nós. E mesmo que você não saiba aonde quer chegar, no oceano de sua vida, as marés e os ventos vão te levar para aquilo que precisa conhecer. Não existe o acaso, que na verdade, é uma obra da natureza para te direcionar para o melhor porto. Ou para atravessar as tempestades as quais precisas passar, de forma a te tornaremos melhor marinheiro. E por vezes, você encontrará um farol, que irá te auxiliar na tua navegação. Esse farol pode ser alguém, que te indicou a direção que tu mesmo escolheu, mas talvez ainda não saiba. E então, qual é o seu destino?

**Relações – Ana Tankgirl**

Num dia de verão, eu estava na praia, espiando duas crianças na areia. Trabalhavam muito, construindo um castelo de areia molhada, com torres, passarelas e passagens internas. Quando estavam perto do final do projeto, veio uma onda e destruiu tudo, reduzindo o castelo à um monte de areia e espuma. Achei que as crianças cairiam no choro, depois de tanto esforço e cuidado, mas tive uma surpresa: em vez de chorar, correram para a praia, fugindo da água, rindo, de mãos dadas e começaram a construir outro castelo. Compreendi uma importante lição: tudo em nossas vidas, todas as coisas que gastam tanto de nosso tempo e de nossa energia para construir, tudo é feito de areia; só o que permanece é o nosso relacionamento com as outras pessoas. Mais cedo ou mais tarde, a onda virá e irá desfazer o que levamos tempo para construir. Quando isso acontecer, somente aquele que tem as mãos de alguém para segurar, será capaz de rir.

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

---

**Filme – Marcos Carvalho**

Porque você está nessa condição? Pare um minuto e pense sobre isso. O que você tem feito de sua vida? Por onde tem andado? O que tem exigido de si mesmo e das pessoas ao seu redor? Se você estiver em uma cama de hospital, pare e pense sobre qual vida você tem levado lá fora. Se você está no trabalho, pense sobre o quem tem feito no seu cotidiano. Se está em sua casa, reflita sobre o que tem feito com sua família. Lembre-se que alguns instantes de reflexão podem fazer sua vida mudar. Já vi vidas inteiras mudarem no intervalo de me nos de um segundo. Isso não aconteceu com você? Desligue o piloto automático. Saia do ciclo de sempre fazer as mesmas coisas. Olhe para você e sua vida como se estivesse em um cinema, vendo um filme. Você gosta do que vê? Se não gosta desse filme, o que você percebe que deveria mudar? Podem Ser coisas pequenas ou grandes. Não importa. Verifique o que você sente que deveria mudar. Faça um passo a passo de como você pode fazer para que as mudanças aconteçam. E comece a executar seu passo a passo. Mas com o cuidado de fazer um passo de cada vez. Sem pressa, sem urgência... Apenas vá fazendo, um passo de cada vez. E quando se der conta, o roteiro do filme de sua vida terá mudado. E o final desse filme poderá ser mais feliz...

**Tempo – Aurélio Buarque**

O tempo é o segredo. Quando você pensa sobre o tempo, ele já passou. Mesmo que ele exista, você só consegue percebê-lo porque ele passa e a memória do que você viveu está presente. O que você faz do seu tempo agora, é o que importa. O restante já ficou para trás. Logo, pense no seu passado, planeje seu futuro, mas viva o seu presente. Pois é apenas no agora que a vida faz sentido. Faça o melhor agora que você pode fazer.

**Destino – Leandro Rasia**

Andando pelos mares da vida, percebo o quanto nossa existência pode ser fugaz. Ao navegar pelo nosso cotidiano, devemos sempre ter em vista qual é o norte, qual o destino que iremos alcançar. Porque mesmo quando andamos pelo mar sem um sentido definido, estamos em busca de algo. Mesmo que estejamos atrás do desconhecido, há um norte dentro de nós. E mesmo que você não saiba aonde quer chegar, no oceano de sua vida, as marés e os ventos vão te levar para aquilo que precisa conhecer. Não existe o acaso, que na verdade, é uma obra da natureza para te direcionar para o melhor porto. Ou para atravessar as tempestades as quais precisas passar, de forma a te tornaremos melhor marinheiro. E por vezes, você encontrará um farol, que irá te auxiliar na tua navegação. Esse farol pode ser alguém, que te indicou a direção que tu mesmo escolheu, mas talvez ainda não saiba. E então, qual é o seu destino?

**Relações – Ana Tankgirl**

Num dia de verão, eu estava na praia, espiando duas crianças na areia. Trabalhavam muito, construindo um castelo de areia molhada, com torres, passarelas e passagens internas. Quando estavam perto do final do projeto, veio uma onda e destruiu tudo, reduzindo o castelo à um monte de areia e espuma. Achei que as crianças cairiam no choro, depois de tanto esforço e cuidado, mas tive uma surpresa: em vez de chorar, correram para a praia, fugindo da água, rindo, de mãos dadas e começaram a construir outro castelo. Compreendi uma importante lição: tudo em nossas vidas, todas as coisas que gastam tanto de nosso tempo e de nossa energia para construir, tudo é feito de areia; só o que permanece é o nosso relacionamento com as outras pessoas. Mais cedo ou mais tarde, a onda virá e irá desfazer o que levamos tempo para construir. Quando isso acontecer, somente aquele que tem as mãos de alguém para segurar, será capaz de rir.

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

---