

Se nós não tivéssemos defeitos, não teríamos tanto prazer em notá-los nos outros. Rochefoucauld

Ciclo – Daniel Gonzales

Andando por entre as nuvens, percebemos que nossas decisões não se baseiam em fatos reais, muitas vezes, Quando caminhamos no cotidiano, descobrimos que na verdade, nem tudo sempre faz sentido. Não importa de onde vem nossos sentimentos, mas sim o que fazemos com eles, uma vez que eles se instalam sobre nós. Se, ao perceber que algo te surge e você não se conduz pelo que há de melhor dentro de si, aí tens um problema que está plantando. Quando souber o que fazer no seu íntimo, saberá perceber a realidade dos fatos que surgem e se desdobram na sua frente. E mesmo que nada dê certo num primeiro momento, irá perceber que a realidade é apenas uma e no final, tudo sempre da certo, mesmo que haja sofrimento. O sofrimento vem em ondas que se acalmam apenas com o entendimento e percepção real dos fatos. Não se prive de entender. Não se prive de compreender o que de fato te habita. Dado que isso apenas te conduz ao sofrimento num ciclo difícil de quebrar. Lembre-se que a verdade sempre esteve ali e, mesmo que não a vejas, ela permanecerá existindo.

Simplicidade – Andreas Carvalho

Quando te deparar pela luz que pode vir de coisas pequenas e singelas, perceba que estas são indícios de um caminho aonde a paz, a simplicidade e a serenidade são os ingredientes primordiais. Complicar por demais a vida, traz, muitas vezes, dificuldades e dor. A simplicidade gera uma beleza interior, uma tranquilidade que apenas os simples e humildes a possuem. Não torne sua vida por demais complicada. Apenas faça aquilo que tens que fazer, com calma e tendo a crença de que tudo vai dar certo. E tudo dará certo.

Exercício – Leandro Rasia

Imagine por um momento aquilo que desejas. E ao imaginar isso, perceba os detalhes e sensações em que isso acontece. Veja como é isso, qual a sensação que isso te gera. Ouça o que isso sugere sobre quem seria você atingindo aquilo que deseja. Perceba qual seria sua identidade, no que acreditaria quando isso acontecer. Quando tu atingir o que deseja, quais serão os teus comportamentos? O que você vai mudar quando conseguir atingir o que deseja? Quais serão suas habilidades? E o que vai ganhar com isso? Ao fazer esse breve exercício mental, perceba que, ao olhar para o futuro e se imaginar lá, de alguma forma, você traz para o agora aquilo que apenas lá na frente poderia surgir. Quando você se imagina no futuro, consegue antecipá-lo. E ao antecipá-lo, abrevia seu caminho até chegar aonde quer. Faça esse exercício todos os dias e perceba o que vai ocorrendo.

Aprendi o silêncio com os faladores. A tolerância com os intolerantes. A bondade com os maldosos. E, por estranho que pareça, sou grato a esses professores. **Khalil Gibran**

Se nós não tivéssemos defeitos, não teríamos tanto prazer em notá-los nos outros. Rochefoucauld

Ciclo – Daniel Gonzales

Andando por entre as nuvens, percebemos que nossas decisões não se baseiam em fatos reais, muitas vezes, Quando caminhamos no cotidiano, descobrimos que na verdade, nem tudo sempre faz sentido. Não importa de onde vem nossos sentimentos, mas sim o que fazemos com eles, uma vez que eles se instalam sobre nós. Se, ao perceber que algo te surge e você não se conduz pelo que há de melhor dentro de si, aí tens um problema que está plantando. Quando souber o que fazer no seu íntimo, saberá perceber a realidade dos fatos que surgem e se desdobram na sua frente. E mesmo que nada dê certo num primeiro momento, irá perceber que a realidade é apenas uma e no final, tudo sempre da certo, mesmo que haja sofrimento. O sofrimento vem em ondas que se acalmam apenas com o entendimento e percepção real dos fatos. Não se prive de entender. Não se prive de compreender o que de fato te habita. Dado que isso apenas te conduz ao sofrimento num ciclo difícil de quebrar. Lembre-se que a verdade sempre esteve ali e, mesmo que não a vejas, ela permanecerá existindo.

Simplicidade – Andreas Carvalho

Quando te deparar pela luz que pode vir de coisas pequenas e singelas, perceba que estas são indícios de um caminho aonde a paz, a simplicidade e a serenidade são os ingredientes primordiais. Complicar por demais a vida, traz, muitas vezes, dificuldades e dor. A simplicidade gera uma beleza interior, uma tranquilidade que apenas os simples e humildes a possuem. Não torne sua vida por demais complicada. Apenas faça aquilo que tens que fazer, com calma e tendo a crença de que tudo vai dar certo. E tudo dará certo.

Exercício – Leandro Rasia

Imagine por um momento aquilo que desejas. E ao imaginar isso, perceba os detalhes e sensações em que isso acontece. Veja como é isso, qual a sensação que isso te gera. Ouça o que isso sugere sobre quem seria você atingindo aquilo que deseja. Perceba qual seria sua identidade, no que acreditaria quando isso acontecer. Quando tu atingir o que deseja, quais serão os teus comportamentos? O que você vai mudar quando conseguir atingir o que deseja? Quais serão suas habilidades? E o que vai ganhar com isso? Ao fazer esse breve exercício mental, perceba que, ao olhar para o futuro e se imaginar lá, de alguma forma, você traz para o agora aquilo que apenas lá na frente poderia surgir. Quando você se imagina no futuro, consegue antecipá-lo. E ao antecipá-lo, abrevia seu caminho até chegar aonde quer. Faça esse exercício todos os dias e perceba o que vai ocorrendo.

Aprendi o silêncio com os faladores. A tolerância com os intolerantes. A bondade com os maldosos. E, por estranho que pareça, sou grato a esses professores. **Khalil Gibran**

Sorte – Enzo Ferrari

A Sorte não existe; no máximo, existem circunstâncias favoráveis ou desfavoráveis. A sorte é resultado de tudo que fomos capazes de semear, enquanto a má sorte é o resultado de tudo que não fomos capazes de prever.

Missão – Richard Bach

Não existem erros. Os acontecimentos que atraímos para nós, por mais desagradáveis que sejam, são necessários para ensinar o que necessitamos aprender. Quando iniciamos a vida, cada um de nós recebe um bloco de mármore e as ferramentas para transformar esse bloco em escultura. Podemos arrastá-lo intacto a vida toda. Podemos reduzi-lo a cascalho ou podemos dar-lhe uma forma gloriosa. Eis aqui um teste para verificar se sua missão já está cumprida nesse planeta: responda rápido, você está vivo? Se a resposta é "sim", então ainda falta muita coisa a fazer.

Pense Bem – Eileen Caddy

Por que se condenar pelas suas aparentes inadequações, seus erros ou suas faltas? Em vez de viver mergulhado no lado negativo de sua vida, transforme suas fraquezas em forças e suas faltas em virtudes permitindo que o positivo se manifeste em sua vida. Encontre bem no fundo do seu interior a verdadeira beleza, a virtude e a bondade. Acredite que estas qualidades estão lá e você as encontrará. Quando você se recusa a ver o melhor em si mesmo e prefere se importar com o que tem de negativo, você precisa estar preparado para aceitar as conseqüências, pois você atrai aquilo que pensa. Você pensa, portanto existe. Pense o melhor e você atrairá o melhor.

Topo – Marcos Bernardes

Se fosses agora dotado de tudo que precisa para fazer o que queres fazer, como tu te sentiria? Ao se sentir pleno, completo, transbordando daquilo que mais precisas, como tu estaria? E depois de fazer o que queres, qual seria o próximo passo? O que você faria além daquilo que quer? Porque isso pode ser importante? Tu consegue olhar além do que queres que aconteça? Se conseguir olhar além de um objetivo conquistado, vai perceber uma mudança de olhar sobre o que queres atingir. Se olhar as conquistas que estão além da conquista atual, irás ganhar força e coragem. Quando você quer chegar ao topo da montanha e coloca seu foco lá no alto, as etapas abaixo do topo já não significam tanto e se tornam mais fáceis de serem ultrapassados.

Errar ontem, aprender hoje e superar amanhã.

Autor desconhecido

Siga em frente sem medo do que deixa para trás, pois o que realmente importa irá com você. **Autor desconhecido**

Superar é preciso. Seguir em frente é essencial. Olhar pra trás é perda de tempo. Passado se fosse bom era presente. **Clarice Lispector**

Tempo – Autor desconhecido

Perguntaram certa vez ao velho cientista italiano Galileu Galilei: "quantos anos você tem?" Ele respondeu: "Oito ou talvez dez anos". Embora isso fosse uma evidente contradição com a barba branca que trazia no rosto. Logo em seguida, ele explicou sua resposta: "tenho na verdade apenas os anos que me restam de vida, porque os já vividos não os tenho mais, do mesmo modo que também não tenho mais os recursos que já gastei." Devemos, como Galileu, valorizar o tempo que nos resta e não ficarmos lamentando o tempo que já passou. E, se formos inteligentes, podemos aproveitar muito bem o tempo que nos resta.

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

Sorte – Enzo Ferrari

A Sorte não existe; no máximo, existem circunstâncias favoráveis ou desfavoráveis. A sorte é resultado de tudo que fomos capazes de semear, enquanto a má sorte é o resultado de tudo que não fomos capazes de prever.

Missão – Richard Bach

Não existem erros. Os acontecimentos que atraímos para nós, por mais desagradáveis que sejam, são necessários para ensinar o que necessitamos aprender. Quando iniciamos a vida, cada um de nós recebe um bloco de mármore e as ferramentas para transformar esse bloco em escultura. Podemos arrastá-lo intacto a vida toda. Podemos reduzi-lo a cascalho ou podemos dar-lhe uma forma gloriosa. Eis aqui um teste para verificar se sua missão já está cumprida nesse planeta: responda rápido, você está vivo? Se a resposta é "sim", então ainda falta muita coisa a fazer.

Pense Bem – Eileen Caddy

Por que se condenar pelas suas aparentes inadequações, seus erros ou suas faltas? Em vez de viver mergulhado no lado negativo de sua vida, transforme suas fraquezas em forças e suas faltas em virtudes permitindo que o positivo se manifeste em sua vida. Encontre bem no fundo do seu interior a verdadeira beleza, a virtude e a bondade. Acredite que estas qualidades estão lá e você as encontrará. Quando você se recusa a ver o melhor em si mesmo e prefere se importar com o que tem de negativo, você precisa estar preparado para aceitar as conseqüências, pois você atrai aquilo que pensa. Você pensa, portanto existe. Pense o melhor e você atrairá o melhor.

Topo – Marcos Bernardes

Se fosses agora dotado de tudo que precisa para fazer o que queres fazer, como tu te sentiria? Ao se sentir pleno, completo, transbordando daquilo que mais precisas, como tu estaria? E depois de fazer o que queres, qual seria o próximo passo? O que você faria além daquilo que quer? Porque isso pode ser importante? Tu consegue olhar além do que queres que aconteça? Se conseguir olhar além de um objetivo conquistado, vai perceber uma mudança de olhar sobre o que queres atingir. Se olhar as conquistas que estão além da conquista atual, irás ganhar força e coragem. Quando você quer chegar ao topo da montanha e coloca seu foco lá no alto, as etapas abaixo do topo já não significam tanto e se tornam mais fáceis de serem ultrapassados.

Errar ontem, aprender hoje e superar amanhã.

Autor desconhecido

Siga em frente sem medo do que deixa para trás, pois o que realmente importa irá com você. **Autor desconhecido**

Superar é preciso. Seguir em frente é essencial. Olhar pra trás é perda de tempo. Passado se fosse bom era presente. **Clarice Lispector**

Tempo – Autor desconhecido

Perguntaram certa vez ao velho cientista italiano Galileu Galilei: "quantos anos você tem?" Ele respondeu: "Oito ou talvez dez anos". Embora isso fosse uma evidente contradição com a barba branca que trazia no rosto. Logo em seguida, ele explicou sua resposta: "tenho na verdade apenas os anos que me restam de vida, porque os já vividos não os tenho mais, do mesmo modo que também não tenho mais os recursos que já gastei." Devemos, como Galileu, valorizar o tempo que nos resta e não ficarmos lamentando o tempo que já passou. E, se formos inteligentes, podemos aproveitar muito bem o tempo que nos resta.

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