

# Projeto Pense Bem

Edição 23



*Um coração alegre faz uma vida longa. Provérbios Judaicos*

## Valores - Arnaldo Jabor

Fui criado com princípios morais comuns: Quando eu era pequeno, mães, pais, professores, avós, tios, vizinhos, eram autoridades dignas de respeito e consideração. Inimaginável responder de forma mal educada aos mais velhos, professores ou autoridades... Confiávamos nos adultos porque todos eram pais, mães ou familiares das crianças da nossa rua, do bairro, ou da cidade... Tínhamos medo apenas do escuro, dos sapos, dos filmes de terror. Hoje me deu uma tristeza infinita por tudo aquilo que perdemos. Por tudo o que meus netos um dia enfrentarão. Pelo medo no olhar das crianças, dos jovens, dos velhos e dos adultos. Direitos humanos para criminosos, deveres ilimitados para cidadãos honestos. Não levar vantagem em tudo significa ser idiota. Pagar dívidas em dia é ser tonto... Anistia para corruptos e sonegadores... O que aconteceu conosco? Que valores são esses? Automóveis que valem mais que abraços, filhas querendo uma cirurgia como presente por passar de ano. Celulares nas mochilas de crianças. O que vais querer em troca de um abraço? A diversão vale mais que um diploma. Uma tela gigante vale mais que uma boa conversa. Mais vale uma maquiagem que um sorvete. Mais vale parecer do que ser. Quando foi que tudo desapareceu ou se tornou ridículo. Quero arrancar as grades da minha janela para poder tocar as flores! Quero me sentar na varanda e dormir com a porta aberta nas noites de verão! Quero a honestidade como motivo de orgulho. Quero a vergonha na cara e a solidariedade. Quero a retidão de caráter, a cara limpa e o olhar olho-no-olho. Quero a esperança, a alegria, a confiança! Quero calar a boca de quem diz: “temos que estar ao nível de...”, ao falar de uma pessoa. Abaixo o “TER”, viva o “SER”. E viva o retorno da verdadeira vida, simples como a chuva, limpa como um céu de primavera, leve como a brisa da manhã! E definitivamente bela, como cada amanhecer. Quero ter de volta o meu mundo simples e comum. Onde existam amor, solidariedade e fraternidade como bases. Vamos voltar a ser “gente”. Construir um mundo melhor, mais justo, mais humano, onde as pessoas respeitem as pessoas. Utopia? Quem sabe?... Precisamos tentar... Quem sabe começemos a caminhar transmitindo essa mensagem... Nossos filhos merecem e nossos netos certamente nos agradecerão!

# Projeto Pense Bem

Edição 23



*Um coração alegre faz uma vida longa. Provérbios Judaicos*

## Valores - Arnaldo Jabor

Fui criado com princípios morais comuns: Quando eu era pequeno, mães, pais, professores, avós, tios, vizinhos, eram autoridades dignas de respeito e consideração. Inimaginável responder de forma mal educada aos mais velhos, professores ou autoridades... Confiávamos nos adultos porque todos eram pais, mães ou familiares das crianças da nossa rua, do bairro, ou da cidade... Tínhamos medo apenas do escuro, dos sapos, dos filmes de terror. Hoje me deu uma tristeza infinita por tudo aquilo que perdemos. Por tudo o que meus netos um dia enfrentarão. Pelo medo no olhar das crianças, dos jovens, dos velhos e dos adultos. Direitos humanos para criminosos, deveres ilimitados para cidadãos honestos. Não levar vantagem em tudo significa ser idiota. Pagar dívidas em dia é ser tonto... Anistia para corruptos e sonegadores... O que aconteceu conosco? Que valores são esses? Automóveis que valem mais que abraços, filhas querendo uma cirurgia como presente por passar de ano. Celulares nas mochilas de crianças. O que vais querer em troca de um abraço? A diversão vale mais que um diploma. Uma tela gigante vale mais que uma boa conversa. Mais vale uma maquiagem que um sorvete. Mais vale parecer do que ser. Quando foi que tudo desapareceu ou se tornou ridículo. Quero arrancar as grades da minha janela para poder tocar as flores! Quero me sentar na varanda e dormir com a porta aberta nas noites de verão! Quero a honestidade como motivo de orgulho. Quero a vergonha na cara e a solidariedade. Quero a retidão de caráter, a cara limpa e o olhar olho-no-olho. Quero a esperança, a alegria, a confiança! Quero calar a boca de quem diz: “temos que estar ao nível de...”, ao falar de uma pessoa. Abaixo o “TER”, viva o “SER”. E viva o retorno da verdadeira vida, simples como a chuva, limpa como um céu de primavera, leve como a brisa da manhã! E definitivamente bela, como cada amanhecer. Quero ter de volta o meu mundo simples e comum. Onde existam amor, solidariedade e fraternidade como bases. Vamos voltar a ser “gente”. Construir um mundo melhor, mais justo, mais humano, onde as pessoas respeitem as pessoas. Utopia? Quem sabe?... Precisamos tentar... Quem sabe começemos a caminhar transmitindo essa mensagem... Nossos filhos merecem e nossos netos certamente nos agradecerão!

**Lei da vida – Ana Maria Braga**

A Lei do ciclo é uma das maiores leis do universo. Todos os pensamentos, sentimentos e ações enviados retornarão a você à medida que forem atingidos os objetivos. No caminho de volta novas vibrações, idênticas aquelas que você tiver projetado, serão incluídas as suas intenções, e você receberá de volta da vida aquilo que der diariamente. Se criticar, será criticado. Se ferir, será ferida. Se for injusta, receberá a injustiça. Todo o seu plantio será colhido depois, com os devidos acréscimos. O que você tem plantado? Se acha que o invisível é inexplicável, como explicar o amor, a tristeza, o ódio e a dor? Eles não são reais para você? De que maneira você tem exercido sua influência? Tem feito as pessoas felizes, ou faz com que elas se sintam aliviadas quando você se afasta?

**Pensamentos – Deepak Chopra**

Se tens pensamentos felizes, você produz moléculas felizes. Por outro lado, se tem pensamentos ruins e pensamentos raivosos, e pensamentos hostis, você produz aquelas moléculas que podem deprimir o sistema imunológico e deixá-lo mais suscetível à doenças.

**Paz de espírito – Willian Cândido**

A paz de espírito não vem ao querer mudar o outro, mas de aceitá-lo tal como ele é.

**Mente - Lourival Lopes**

A mente é criadora. Tanto cria a boa como a má situação. Se você reclama, critica, diz palavrões, afirma que todos estão contra você e que o mundo não presta, formará uma onda mental ruim e se sentirá infeliz. Se aceita, elogia, profere palavras sensatas, vê os outros como amigos, encontrará alegria e paz. Reconheça que tudo vem para o seu benefício. Impeça o mau pensamento. Refrear os maus impulsos é dirigir-se para a paz.

**Otimismo – Marcos Carvalho**

Estar otimista é como um grande navio em alto mar. Navega bem tanto no bom como no mau tempo. Passa pela ondas, sejam elas grandes ou pequenas, sempre com equilíbrio.

**Sabedoria – Dalai Lama**

Para cultivar a sabedoria, é preciso força interior. Sem crescimento interno, é difícil conquistar a autoconfiança e a coragem necessárias. Sem elas, nossa vida se complica. O impossível torna-se possível com a força de vontade.

Não há árvore que o vento não tenha sacudido – **Provérbio Hindu**

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

**Lei da vida – Ana Maria Braga**

A Lei do ciclo é uma das maiores leis do universo. Todos os pensamentos, sentimentos e ações enviados retornarão a você à medida que forem atingidos os objetivos. No caminho de volta novas vibrações, idênticas aquelas que você tiver projetado, serão incluídas as suas intenções, e você receberá de volta da vida aquilo que der diariamente. Se criticar, será criticado. Se ferir, será ferida. Se for injusta, receberá a injustiça. Todo o seu plantio será colhido depois, com os devidos acréscimos. O que você tem plantado? Se acha que o invisível é inexplicável, como explicar o amor, a tristeza, o ódio e a dor? Eles não são reais para você? De que maneira você tem exercido sua influência? Tem feito as pessoas felizes, ou faz com que elas se sintam aliviadas quando você se afasta?

**Pensamentos – Deepak Chopra**

Se tens pensamentos felizes, você produz moléculas felizes. Por outro lado, se tem pensamentos ruins e pensamentos raivosos, e pensamentos hostis, você produz aquelas moléculas que podem deprimir o sistema imunológico e deixá-lo mais suscetível à doenças.

**Paz de espírito – Willian Cândido**

A paz de espírito não vem ao querer mudar o outro, mas de aceitá-lo tal como ele é.

**Mente - Lourival Lopes**

A mente é criadora. Tanto cria a boa como a má situação. Se você reclama, critica, diz palavrões, afirma que todos estão contra você e que o mundo não presta, formará uma onda mental ruim e se sentirá infeliz. Se aceita, elogia, profere palavras sensatas, vê os outros como amigos, encontrará alegria e paz. Reconheça que tudo vem para o seu benefício. Impeça o mau pensamento. Refrear os maus impulsos é dirigir-se para a paz.

**Otimismo – Marcos Carvalho**

Estar otimista é como um grande navio em alto mar. Navega bem tanto no bom como no mau tempo. Passa pela ondas, sejam elas grandes ou pequenas, sempre com equilíbrio.

**Sabedoria – Dalai Lama**

Para cultivar a sabedoria, é preciso força interior. Sem crescimento interno, é difícil conquistar a autoconfiança e a coragem necessárias. Sem elas, nossa vida se complica. O impossível torna-se possível com a força de vontade.

Não há árvore que o vento não tenha sacudido – **Provérbio Hindu**

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