

# Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 36



*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*

---

## **A Parábola do Casulo – Augusto Cury**

Duas lagartas teceram cada uma seu casulo. Naquele ambiente protegido, foram transformadas em belíssimas borboletas. Quando estavam prestes a sair e voar livremente, vieram as ponderações. Uma borboleta, sentindo-se frágil, pensou consigo: ‘A vida lá fora tem muitos perigos. Poderei ser despedaçada e comida por um pássaro. E mesmo se um predador não me atacar, poderei sofrer com as tempestades. Um raio poderá me atingir. As chuvas poderão colar minhas asas, levando-me a tombar no chão. Além disso, a primavera está acabando, e se faltar o néctar? Quem irá me socorrer? Os riscos de fato eram muitos, e a pequena borboleta tinha suas razões. Amedrontada, resolveu não partir. Ficou no seu protegido casulo, mas como não tinha como sobreviver, morreu de modo triste, desnutrida, desidratada e, pior ainda, enclausurada pelo medo que tecera. A outra borboleta também ficou apreensiva; tinha medo do mundo lá fora, sabia que muitas borboletas não duravam um dia fora do casulo, mas amou a liberdade mais do que os acidentes que viriam. E assim, partiu. Voou em direção a todos os perigos. Preferiu ser uma caminhante em busca da única coisa que determinava sua essência.

---

## **Sorria - Alkindar de Oliveira**

Certa vez uma criança de 7 anos perguntou à sua mãe que era famosa apresentadora de programa de TV: “Mãe, por que na tela da televisão você sempre aparece sorrindo e feliz e em casa está sempre séria e nervosa?” a mãe, pega de surpresa, respondeu: “É porque na TV eu sou paga para sorrir!” ao que a filha, mais do que de depressa, interpelou: “Mãe, quanto você quer ganhar para sorrir também em casa”?

---

## **Expectativas - Davi Marcelo Galdino**

Vivemos sob diversos tipos de expectativas, inclusive aquelas que criamos que parecem iludir apenas a nós mesmos.

---

# Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 36



*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*

---

## **A Parábola do Casulo – Augusto Cury**

Duas lagartas teceram cada uma seu casulo. Naquele ambiente protegido, foram transformadas em belíssimas borboletas. Quando estavam prestes a sair e voar livremente, vieram as ponderações. Uma borboleta, sentindo-se frágil, pensou consigo: ‘A vida lá fora tem muitos perigos. Poderei ser despedaçada e comida por um pássaro. E mesmo se um predador não me atacar, poderei sofrer com as tempestades. Um raio poderá me atingir. As chuvas poderão colar minhas asas, levando-me a tombar no chão. Além disso, a primavera está acabando, e se faltar o néctar? Quem irá me socorrer? Os riscos de fato eram muitos, e a pequena borboleta tinha suas razões. Amedrontada, resolveu não partir. Ficou no seu protegido casulo, mas como não tinha como sobreviver, morreu de modo triste, desnutrida, desidratada e, pior ainda, enclausurada pelo medo que tecera. A outra borboleta também ficou apreensiva; tinha medo do mundo lá fora, sabia que muitas borboletas não duravam um dia fora do casulo, mas amou a liberdade mais do que os acidentes que viriam. E assim, partiu. Voou em direção a todos os perigos. Preferiu ser uma caminhante em busca da única coisa que determinava sua essência.

---

## **Sorria - Alkindar de Oliveira**

Certa vez uma criança de 7 anos perguntou à sua mãe que era famosa apresentadora de programa de TV: “Mãe, por que na tela da televisão você sempre aparece sorrindo e feliz e em casa está sempre séria e nervosa?” a mãe, pega de surpresa, respondeu: “É porque na TV eu sou paga para sorrir!” ao que a filha, mais do que de depressa, interpelou: “Mãe, quanto você quer ganhar para sorrir também em casa”?

---

## **Expectativas - Davi Marcelo Galdino**

Vivemos sob diversos tipos de expectativas, inclusive aquelas que criamos que parecem iludir apenas a nós mesmos.

---

**Autoconfiança – Carlos Castañeda**

A autoconfiança do Guerreiro não é a autoconfiança do homem comum. O homem comum procura certeza aos olhos do observador e chama a isso autoconfiança. O Guerreiro procura impecabilidade aos próprios olhos e chama a isso humildade. O homem comum está preso aos seus semelhantes, enquanto o Guerreiro só está preso ao infinito.

**Calma - Eckhart Tolle**

A calma é nossa natureza essencial. O que é a calma? É o espaço interior ou a consciência onde as palavras desta página são assimiladas e se transformam em pensamentos. Sem essa consciência, não haveria percepção, não haveria pensamentos nem mundo. Você é essa consciência em forma de pessoa.

**Sentimentos - Augusto Comte**

Só os bons sentimentos podem unir-nos uns aos outros; nunca o interesse mesquinho determinou laços firmes.

**Bem - Textos Hinduístas**

O bem que fizemos na véspera é o que nos traz a felicidade pela manhã.

**Paz – Maria Montessori**

A paz não escraviza o homem, pelo contrário, ela o exalta. Não o humilha, muito ao contrário, ela o torna consciente de seu poder no universo. E porque está baseada na natureza humana, ela é um princípio universal e constante que vale para todo ser humano. É esse princípio que deve ser nosso guia na elaboração de uma ciência da paz e na educação dos homens para a paz.

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

**Autoconfiança – Carlos Castañeda**

A autoconfiança do Guerreiro não é a autoconfiança do homem comum. O homem comum procura certeza aos olhos do observador e chama a isso autoconfiança. O Guerreiro procura impecabilidade aos próprios olhos e chama a isso humildade. O homem comum está preso aos seus semelhantes, enquanto o Guerreiro só está preso ao infinito.

**Calma - Eckhart Tolle**

A calma é nossa natureza essencial. O que é a calma? É o espaço interior ou a consciência onde as palavras desta página são assimiladas e se transformam em pensamentos. Sem essa consciência, não haveria percepção, não haveria pensamentos nem mundo. Você é essa consciência em forma de pessoa.

**Sentimentos - Augusto Comte**

Só os bons sentimentos podem unir-nos uns aos outros; nunca o interesse mesquinho determinou laços firmes.

**Bem - Textos Hinduístas**

O bem que fizemos na véspera é o que nos traz a felicidade pela manhã.

**Paz – Maria Montessori**

A paz não escraviza o homem, pelo contrário, ela o exalta. Não o humilha, muito ao contrário, ela o torna consciente de seu poder no universo. E porque está baseada na natureza humana, ela é um princípio universal e constante que vale para todo ser humano. É esse princípio que deve ser nosso guia na elaboração de uma ciência da paz e na educação dos homens para a paz.

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

**Perdão - Machado de Assis**

Não levante a espada sobre a cabeça de quem te pediu perdão.

**Felicidade – Dalai Lama**

Uma poderosa ferramenta para nos ajudar a gerir com habilidade a nossa vida é perguntar antes de cada ato se isso no trará felicidade. Isso vale desde a hora de decidir se vamos ou não usar drogas até se vamos ou não comer aquele terceiro pedaço de torta de banana com creme.

**Silêncio – Textos judaicos**

Se a palavra dita a tempo vale uma moeda, o silêncio, a seu tempo, duas.

**Perdão - Machado de Assis**

Não levante a espada sobre a cabeça de quem te pediu perdão.

**Felicidade – Dalai Lama**

Uma poderosa ferramenta para nos ajudar a gerir com habilidade a nossa vida é perguntar antes de cada ato se isso no trará felicidade. Isso vale desde a hora de decidir se vamos ou não usar drogas até se vamos ou não comer aquele terceiro pedaço de torta de banana com creme.

**Silêncio – Textos judaicos**

Se a palavra dita a tempo vale uma moeda, o silêncio, a seu tempo, duas.