

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 45



Não é da abundância de bens que brotam riquezas, mas, sim, de uma mente contente.

Textos Islâmicos

Mudanças – José Carlos de Lucca

Se as transformações são inevitáveis, eu sempre me questionava o motivo pelo qual resistimos tanto a elas. Quantas vezes temos a clara noção de que precisamos mudar algo em nossa vida e não arredamos o pé dos comportamentos ou das situações que nos são prejudiciais. Estudei o assunto e aprendi que as mudanças dependem de um jogo entre duas forças poderosas: dor e prazer. Vence a que for maior. Um exemplo disso. Meu pai fumou, durante mais de quarenta anos, três maços por dia, apesar das recomendações médicas e dos protestos da família. Porque ele não parou de fumar nesse período? Porque o prazer que obtinha ao fumar era maior que a dor que vinha das reclamações da família e dos médicos. Mas um dia meu pai sofreu um enfarte. E o médico o advertiu: "o senhor passou dos limites; ou pára de fumar ou morre em pouco tempo." Assim, ele mudou e nunca mais pôs um cigarro na boca. Por que mudou? Porque a dor do enfarte e do risco de morte foi maior que o prazer de fumar. Em resumo, agimos para evitar a dor e sentir prazer. Não suportamos a dor e fazemos de tudo para evitá-la. É por isso que as grandes inovações em nossa vida geralmente ocorrem depois de alguma grande dor. Não gostamos de transformações porque elas nos tiram de nossa zona de conforto, ou seja, elas nos tiram da nossa área do prazer. Mas será que, no caso de meu pai, ele não sabia que um dia o cigarro lhe traria problemas de saúde? Certamente que sim. Contudo, agimos pelo prazer do momento. Não pensamos no depois. Ainda somos excessivamente materialistas, dominados pelo impulso dos instintos. O prazer imediato que obterei com esta conduta não irá me trazer maiores sofrimentos no futuro? Precisamos nos habituar com esse raciocínio. A vida sempre lhe dará oportunidades para operar as modificações necessárias. Você deve saber o que deve e quando deve mudar. A dor significa um aviso de que algo precisa ser mudado.

Início – Marcos Carvalho

Se não sabe por onde começar, comece pelos detalhes. Comece prestando atenção nos detalhes, pois é neles que começam as grandes mudanças. Mude o seu cotidiano e mudará sua vida. Mude seus desejos e mudará sua vida. Não tenha medo e comece agora, o que precisa ser feito. E que você já sabe que deve ser feito.

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 45



Não é da abundância de bens que brotam riquezas, mas, sim, de uma mente contente.

Textos Islâmicos

Mudanças – José Carlos de Lucca

Se as transformações são inevitáveis, eu sempre me questionava o motivo pelo qual resistimos tanto a elas. Quantas vezes temos a clara noção de que precisamos mudar algo em nossa vida e não arredamos o pé dos comportamentos ou das situações que nos são prejudiciais. Estudei o assunto e aprendi que as mudanças dependem de um jogo entre duas forças poderosas: dor e prazer. Vence a que for maior. Um exemplo disso. Meu pai fumou, durante mais de quarenta anos, três maços por dia, apesar das recomendações médicas e dos protestos da família. Porque ele não parou de fumar nesse período? Porque o prazer que obtinha ao fumar era maior que a dor que vinha das reclamações da família e dos médicos. Mas um dia meu pai sofreu um enfarte. E o médico o advertiu: "o senhor passou dos limites; ou pára de fumar ou morre em pouco tempo." Assim, ele mudou e nunca mais pôs um cigarro na boca. Por que mudou? Porque a dor do enfarte e do risco de morte foi maior que o prazer de fumar. Em resumo, agimos para evitar a dor e sentir prazer. Não suportamos a dor e fazemos de tudo para evitá-la. É por isso que as grandes inovações em nossa vida geralmente ocorrem depois de alguma grande dor. Não gostamos de transformações porque elas nos tiram de nossa zona de conforto, ou seja, elas nos tiram da nossa área do prazer. Mas será que, no caso de meu pai, ele não sabia que um dia o cigarro lhe traria problemas de saúde? Certamente que sim. Contudo, agimos pelo prazer do momento. Não pensamos no depois. Ainda somos excessivamente materialistas, dominados pelo impulso dos instintos. O prazer imediato que obterei com esta conduta não irá me trazer maiores sofrimentos no futuro? Precisamos nos habituar com esse raciocínio. A vida sempre lhe dará oportunidades para operar as modificações necessárias. Você deve saber o que deve e quando deve mudar. A dor significa um aviso de que algo precisa ser mudado.

Início – Marcos Carvalho

Se não sabe por onde começar, comece pelos detalhes. Comece prestando atenção nos detalhes, pois é neles que começam as grandes mudanças. Mude o seu cotidiano e mudará sua vida. Mude seus desejos e mudará sua vida. Não tenha medo e comece agora, o que precisa ser feito. E que você já sabe que deve ser feito.

Recomeçar - Emmanuel

Quando te sintas sob o frio do desengano, não creias que o esforço que despendeste no Bem haja sido infrutífero. O desarranjo de certa máquina te ensina a paciência. O afastamento de um companheiro terá sido o meio de te acordar as energias adormecidas, para que te desenvolves em ação mais ampla. O dinheiro que te era devido e ainda não recebeste é um convite da vida a que trabalhes mais e melhor. A doença controlada ou vencida é uma lição que te auxilia a guardar a própria saúde. Quando a crise te busque, lembra-te de que o obstáculo está simplesmente se apresentando a ti para que recomeces a própria tarefa, outra vez.

Gratidão – Mike George

Sente-se calmamente e reflita sobre sua vida nesse momento. O futuro é desconhecido; algumas de nossas esperanças não se realizarão, assim como alguns de nossos medos também não. Além disso, vice está ficando a cada dia mais velho. Está em uma jornada, movendo-se em um cenário de constante agitação. Reserva alguns segundos agora apreciar aonde você chegou agora... E sinta-se grato por isso.

Decisões – Cora Coralina

Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.

Controle-se – Provérbios africanos

Se sua língua transformar-se em uma faca, cortará sua boca.

Sorria – Dalai Lama

É ilógico esperar sorrisos dos outros se nós mesmos não sorrimos.

Amor - Louise Hay

Amar a mim mesmo opera milagres em minha vida.

Pressa – Autor desconhecido

Não apresses a chuva, ela tem o seu tempo de cair e saciar a sede da terra. Não apresses o pôr do Sol, ele tem seu tempo de anunciar o anoitecer até seu último raio de luz. Não apresses tua alegria, ela tem seu tempo de paz após o barulho cessar. Não apresses o teu amor, ele tem o seu tempo de semear mesmo nos solos mais áridos do teu coração. Não apresses tua raiva, ela tem seu tempo para florescer aos olhos do Criador. Não apresses a ti mesmo, pois precisas de tempo para sentir tua própria evolução.

Lei - Lobsang Rampa

Há uma lei oculta que diz que não se pode receber sem primeiro dispor-se a dar.

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

Recomeçar - Emmanuel

Quando te sintas sob o frio do desengano, não creias que o esforço que despendeste no Bem haja sido infrutífero. O desarranjo de certa máquina te ensina a paciência. O afastamento de um companheiro terá sido o meio de te acordar as energias adormecidas, para que te desenvolves em ação mais ampla. O dinheiro que te era devido e ainda não recebeste é um convite da vida a que trabalhes mais e melhor. A doença controlada ou vencida é uma lição que te auxilia a guardar a própria saúde. Quando a crise te busque, lembra-te de que o obstáculo está simplesmente se apresentando a ti para que recomeces a própria tarefa, outra vez.

Gratidão – Mike George

Sente-se calmamente e reflita sobre sua vida nesse momento. O futuro é desconhecido; algumas de nossas esperanças não se realizarão, assim como alguns de nossos medos também não. Além disso, vice está ficando a cada dia mais velho. Está em uma jornada, movendo-se em um cenário de constante agitação. Reserva alguns segundos agora apreciar aonde você chegou agora... E sinta-se grato por isso.

Decisões – Cora Coralina

Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.

Controle-se – Provérbios africanos

Se sua língua transformar-se em uma faca, cortará sua boca.

Sorria – Dalai Lama

É ilógico esperar sorrisos dos outros se nós mesmos não sorrimos.

Amor - Louise Hay

Amar a mim mesmo opera milagres em minha vida.

Pressa – Autor desconhecido

Não apresses a chuva, ela tem o seu tempo de cair e saciar a sede da terra. Não apresses o pôr do Sol, ele tem seu tempo de anunciar o anoitecer até seu último raio de luz. Não apresses tua alegria, ela tem seu tempo de paz após o barulho cessar. Não apresses o teu amor, ele tem o seu tempo de semear mesmo nos solos mais áridos do teu coração. Não apresses tua raiva, ela tem seu tempo para florescer aos olhos do Criador. Não apresses a ti mesmo, pois precisas de tempo para sentir tua própria evolução.

Lei - Lobsang Rampa

Há uma lei oculta que diz que não se pode receber sem primeiro dispor-se a dar.

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