

# Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 49



*Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados*

**Mateus, 6:34**

## **Asas – Augusto Cury**

Certa vez houve uma inundação numa imensa floresta. O choro das nuvens que deveriam promover a vida dessa vez anunciou morte. Os grandes animais bateram em retirada fugindo do afogamento, deixando até os filhos para trás. Devastavam tudo o que estava à frente. Os animais menores seguiam seus rastros. De repente uma pequena andorinha, toda ensopada, apareceu na contramão procurando a quem salvar. As hienas viram a atitude da andorinha e ficaram admiradíssimas. Disseram: "Você é louca! O que poderá fazer com um corpo tão frágil?". Os abutres bradaram: "Utópica! Veja se enxerga a sua pequenez!". Por onde a frágil andorinha passava, era ridicularizada. Mas, atenta, procurava alguém que pudesse resgatar. Suas asas batiam fatigadas, quando viu um filhote de beija-flor debatendo-se na água, quase se entregando. Apesar de nunca ter aprendido mergulhar, ela se atirou na água e com muito esforço pegou o diminuto pássaro pela asa esquerda. E bateu em retirada, carregando o filhote no bico. Ao retornar, encontrou outras hienas, que não tardaram muito a declarar: "Maluca! Está querendo se heroína!". Mas não parou; muito fatigada, só descansou após deixar o pequeno beija-flor em local seguro. Horas depois, encontrou as hienas embaixo de uma sombra. Fitando-as nos olhos, deu a sua resposta: "Só me sinto digna das minhas asas se eu as utilizar para fazer os outros voarem".

## **Recomeço – Antoine de Saint-Exupéry**

É loucura odiar todas as rosas porque uma te espetou. Entregar todos os teus sonhos porque um deles não se realizou, perder a fé em todas as orações porque em uma não foi atendido, desistir de todos os esforços porque um deles fracassou. É loucura condenar todas as amizades porque uma te traiu, descrever de todo amor porque um deles te foi infiel. É loucura jogar fora todas as chances de ser feliz porque uma tentativa não deu certo. Espero que na tua caminhada não cometas estas loucuras. Lembrando que sempre há uma outra chance, uma outra amizade, um outro amor, uma nova força. Para todo fim, um recomeço.

## **Opção - Osho**

Sempre que houver alternativas, tenha cuidado. Não opte pelo conveniente, pelo confortável, pelo respeitável, pelo socialmente aceitável, pelo honroso. Opte pelo que faz o seu coração vibrar. Opte pelo que gostaria de fazer, apesar de todas as consequências.

# Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 49



*Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados*

**Mateus, 6:34**

## **Asas – Augusto Cury**

Certa vez houve uma inundação numa imensa floresta. O choro das nuvens que deveriam promover a vida dessa vez anunciou morte. Os grandes animais bateram em retirada fugindo do afogamento, deixando até os filhos para trás. Devastavam tudo o que estava à frente. Os animais menores seguiam seus rastros. De repente uma pequena andorinha, toda ensopada, apareceu na contramão procurando a quem salvar. As hienas viram a atitude da andorinha e ficaram admiradíssimas. Disseram: "Você é louca! O que poderá fazer com um corpo tão frágil?". Os abutres bradaram: "Utópica! Veja se enxerga a sua pequenez!". Por onde a frágil andorinha passava, era ridicularizada. Mas, atenta, procurava alguém que pudesse resgatar. Suas asas batiam fatigadas, quando viu um filhote de beija-flor debatendo-se na água, quase se entregando. Apesar de nunca ter aprendido mergulhar, ela se atirou na água e com muito esforço pegou o diminuto pássaro pela asa esquerda. E bateu em retirada, carregando o filhote no bico. Ao retornar, encontrou outras hienas, que não tardaram muito a declarar: "Maluca! Está querendo se heroína!". Mas não parou; muito fatigada, só descansou após deixar o pequeno beija-flor em local seguro. Horas depois, encontrou as hienas embaixo de uma sombra. Fitando-as nos olhos, deu a sua resposta: "Só me sinto digna das minhas asas se eu as utilizar para fazer os outros voarem".

## **Recomeço – Antoine de Saint-Exupéry**

É loucura odiar todas as rosas porque uma te espetou. Entregar todos os teus sonhos porque um deles não se realizou, perder a fé em todas as orações porque em uma não foi atendido, desistir de todos os esforços porque um deles fracassou. É loucura condenar todas as amizades porque uma te traiu, descrever de todo amor porque um deles te foi infiel. É loucura jogar fora todas as chances de ser feliz porque uma tentativa não deu certo. Espero que na tua caminhada não cometas estas loucuras. Lembrando que sempre há uma outra chance, uma outra amizade, um outro amor, uma nova força. Para todo fim, um recomeço.

## **Opção - Osho**

Sempre que houver alternativas, tenha cuidado. Não opte pelo conveniente, pelo confortável, pelo respeitável, pelo socialmente aceitável, pelo honroso. Opte pelo que faz o seu coração vibrar. Opte pelo que gostaria de fazer, apesar de todas as consequências.

---

**Pensamentos - Antonio Sequeira**

Quando aprendemos a ser despreocupados ficamos desapegados dos problemas e naturalmente felizes. Ao criarmos o hábito de pensar apenas o que é necessário, haverá uma grande economia de pensamentos e energia. Por outro lado, se o nosso tempo é perdido em pensamentos inúteis, o intelecto torna-se fraco e cansado. Assim como as preocupações inibem e ocultam os nossos talentos, a calma na mente inspira e desenvolve a criatividade.

---

**Humor – Brahma Kumaris**

Enxergar o lado leve da situação. Sair da defensiva e preencher o ambiente de positividade. Entender que tudo é passageiro e nada deve ser levado tão a sério. Utilize seu humor.

---

**Aprendizado – Cora Coralina**

Me esforço para ser melhor a cada dia. Pois bondade também se aprende.

**Serenar - Lao-Tse**

Deixai quieta a água lamacenta, e ela por si só se tornará transparente.

---

**Reposicione-se – Scheilla**

Coloca-te mentalmente no lugar daqueles que sofrem ao teu redor e concluirás que um simples ato de solidariedade te renovará a alma, fortalecendo-te para prosseguir na jornada.

---

**Agradecer - Tecumseh (índio americano)**

Quando você se levantar de manhã, agradeça pela luz, pela sua vida e força. Dê graças por seu alimento e pela alegria de viver. Se você não vir nenhuma razão para dar graças, a falha se encontra em você mesmo.

---

**Regue-as – Marcos Carvalho**

Além de todas as nossa falhas, não podemos nos esquecer de todas as nossas virtudes. Se você prender-se ao seu lado negativo, não irá regar suas virtudes. E ao fazer isso, não conseguirá desenvolvê-las.

---

**Pense Bem - Joanna de Ângelis**

Irriga o teu organismo com pensamentos saudáveis. A ação da mente sobre a emoção, o corpo e toda a aparelhagem fisiológica é incontestável. Grande número de enfermidades se deve à ociosidade mental, ao desânimo, à revolta, às ideias autodestrutivas. Canaliza o teu modo de pensar para as questões agradáveis, salutaras, otimistas, e viverás sob o seu reflexo, desfrutando do bem-estar que se irradiará a outros mimetizando e produzindo paz.

---

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

---

**Pensamentos - Antonio Sequeira**

Quando aprendemos a ser despreocupados ficamos desapegados dos problemas e naturalmente felizes. Ao criarmos o hábito de pensar apenas o que é necessário, haverá uma grande economia de pensamentos e energia. Por outro lado, se o nosso tempo é perdido em pensamentos inúteis, o intelecto torna-se fraco e cansado. Assim como as preocupações inibem e ocultam os nossos talentos, a calma na mente inspira e desenvolve a criatividade.

---

**Humor – Brahma Kumaris**

Enxergar o lado leve da situação. Sair da defensiva e preencher o ambiente de positividade. Entender que tudo é passageiro e nada deve ser levado tão a sério. Utilize seu humor.

---

**Aprendizado – Cora Coralina**

Me esforço para ser melhor a cada dia. Pois bondade também se aprende.

**Serenar - Lao-Tse**

Deixai quieta a água lamacenta, e ela por si só se tornará transparente.

---

**Reposicione-se – Scheilla**

Coloca-te mentalmente no lugar daqueles que sofrem ao teu redor e concluirás que um simples ato de solidariedade te renovará a alma, fortalecendo-te para prosseguir na jornada.

---

**Agradecer - Tecumseh (índio americano)**

Quando você se levantar de manhã, agradeça pela luz, pela sua vida e força. Dê graças por seu alimento e pela alegria de viver. Se você não vir nenhuma razão para dar graças, a falha se encontra em você mesmo.

---

**Regue-as – Marcos Carvalho**

Além de todas as nossa falhas, não podemos nos esquecer de todas as nossas virtudes. Se você prender-se ao seu lado negativo, não irá regar suas virtudes. E ao fazer isso, não conseguirá desenvolvê-las.

---

**Pense Bem - Joanna de Ângelis**

Irriga o teu organismo com pensamentos saudáveis. A ação da mente sobre a emoção, o corpo e toda a aparelhagem fisiológica é incontestável. Grande número de enfermidades se deve à ociosidade mental, ao desânimo, à revolta, às ideias autodestrutivas. Canaliza o teu modo de pensar para as questões agradáveis, salutaras, otimistas, e viverás sob o seu reflexo, desfrutando do bem-estar que se irradiará a outros mimetizando e produzindo paz.

---

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