

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 50



Sempre há uma saída para qualquer problema, por mais complexo e difícil que nos pareça.

C. Torres Pastorino

Aranha e a fé – Autor Desconhecido

Uma vez um homem estava sendo perseguido por vários malfeitores que queriam matá-lo, e virou em um atalho que saía da estrada e entrava pelo meio do mato. No desespero, elevou uma oração a Deus: "Deus Todo Poderoso, fazei com que dois anjos venham do céu e tapem a entrada da trilha para que os bandidos não me matem!" Nesse momento escutou que os homens se aproximavam da trilha onde ele se escondia e viu que na entrada da trilha apareceu uma minúscula aranha. A aranha começou a tecer uma teia na entrada da trilha. "Senhor, eu vos pedi anjos, não uma aranha. Senhor, por favor, com tua mão poderosa coloca um muro forte na entrada desta trilha..." Então ele abriu os olhos esperando ver um muro tapando a entrada e viu apenas a aranha tecendo a teia. Os malfeitores estavam entrando na trilha, e ele estava esperando apenas a morte. Quando passaram em frente da trilha o homem escutou: "Vamos, entremos nesta trilha." E um dos perseguidores falou: "Não, não está vendo que tem até teia de aranha? Nada entrou por aqui. Continuemos procurando nas próximas trilhas." Fé é crer no que não se vê, é perseverar diante do impossível. Às vezes pedimos muros para estarmos seguros, mas devemos ter fé apenas. Nunca desanime em meio às lutas, siga em frente.

A interação entre mente e corpo - Sheilu Chawla

A companhia também afeta a mente, as pessoas com quem você interage, os amigos que você têm, tudo isso influencia sua mente. A mente se tornou tão fraca que acaba sendo influenciada por tudo. A mente se tornou tão travessa, como um andarilho que fica indo de um lugar para outro. Se por um minuto eu lhe pedir para ficar em silêncio, neste um minuto você não falará nada, mas terá tantos pensamentos. Foi feita uma estatística sobre o número de pensamentos que vêm na mente e percebeu-se que há em média trinta pensamentos por minuto. Foi mostrado como a mente é atraída na direção da matéria, mas se a pessoa estiver com depressão, com tristeza ou com algum problema, então estes pensamentos se multiplicam para uma maior quantidade. Muitas vezes os pensamentos são recorrentes, eles se repetem, tais como: 'Por que isso? Por que aquilo?'. Se você ficar martelando no mesmo lugar, aquilo que você está martelando acaba rompendo-se. Quando a mente tem todos estes pensamentos, a pessoa se sente drenada de energia. Alguns dizem: 'Estou com dor de cabeça' – na verdade, naquela hora a sua energia se foi. A energia mental acaba com a energia física, então a pessoa se sente muito fraca, pois ambas as energias se foram, a física e a mental. É um processo de mão dupla, vice-versa: a mente afeta o corpo e o corpo afeta a mente. Há uma média de 80% a 90% das doenças físicas que são psicossomáticas e é por isso que os médicos quando tratam seus pacientes dizem para os pacientes não se preocuparem demais, não ficar muito estressados, etc. porque a mente afeta o corpo.

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 50



Sempre há uma saída para qualquer problema, por mais complexo e difícil que nos pareça.

C. Torres Pastorino

Aranha e a fé – Autor Desconhecido

Uma vez um homem estava sendo perseguido por vários malfeitores que queriam matá-lo, e virou em um atalho que saía da estrada e entrava pelo meio do mato. No desespero, elevou uma oração a Deus: "Deus Todo Poderoso, fazei com que dois anjos venham do céu e tapem a entrada da trilha para que os bandidos não me matem!" Nesse momento escutou que os homens se aproximavam da trilha onde ele se escondia e viu que na entrada da trilha apareceu uma minúscula aranha. A aranha começou a tecer uma teia na entrada da trilha. "Senhor, eu vos pedi anjos, não uma aranha. Senhor, por favor, com tua mão poderosa coloca um muro forte na entrada desta trilha..." Então ele abriu os olhos esperando ver um muro tapando a entrada e viu apenas a aranha tecendo a teia. Os malfeitores estavam entrando na trilha, e ele estava esperando apenas a morte. Quando passaram em frente da trilha o homem escutou: "Vamos, entremos nesta trilha." E um dos perseguidores falou: "Não, não está vendo que tem até teia de aranha? Nada entrou por aqui. Continuemos procurando nas próximas trilhas." Fé é crer no que não se vê, é perseverar diante do impossível. Às vezes pedimos muros para estarmos seguros, mas devemos ter fé apenas. Nunca desanime em meio às lutas, siga em frente.

A interação entre mente e corpo - Sheilu Chawla

A companhia também afeta a mente, as pessoas com quem você interage, os amigos que você têm, tudo isso influencia sua mente. A mente se tornou tão fraca que acaba sendo influenciada por tudo. A mente se tornou tão travessa, como um andarilho que fica indo de um lugar para outro. Se por um minuto eu lhe pedir para ficar em silêncio, neste um minuto você não falará nada, mas terá tantos pensamentos. Foi feita uma estatística sobre o número de pensamentos que vêm na mente e percebeu-se que há em média trinta pensamentos por minuto. Foi mostrado como a mente é atraída na direção da matéria, mas se a pessoa estiver com depressão, com tristeza ou com algum problema, então estes pensamentos se multiplicam para uma maior quantidade. Muitas vezes os pensamentos são recorrentes, eles se repetem, tais como: 'Por que isso? Por que aquilo?'. Se você ficar martelando no mesmo lugar, aquilo que você está martelando acaba rompendo-se. Quando a mente tem todos estes pensamentos, a pessoa se sente drenada de energia. Alguns dizem: 'Estou com dor de cabeça' – na verdade, naquela hora a sua energia se foi. A energia mental acaba com a energia física, então a pessoa se sente muito fraca, pois ambas as energias se foram, a física e a mental. É um processo de mão dupla, vice-versa: a mente afeta o corpo e o corpo afeta a mente. Há uma média de 80% a 90% das doenças físicas que são psicossomáticas e é por isso que os médicos quando tratam seus pacientes dizem para os pacientes não se preocuparem demais, não ficar muito estressados, etc. porque a mente afeta o corpo.

Fluídico - Lao-Tse

Neste mundo, nada é mais maleável e frágil quanto a água. Contudo, ninguém, por mais poderoso que seja, resiste à sua ação (corrosão, desgaste, choque de ondas), ou pode viver sem ela. Não é bastante claro que a flexibilidade é mais eficaz que a rigidez? Poucos agem de acordo com essa convicção.

Valorizar - Monica de Castro

Às vezes nos perguntamos o que somos para aquele que convive conosco. Queremos ser importantes, especiais, queridos, desejados. Isso é natural, faz bem ao ego e alimenta todo tipo de relação. Mas o mais importante não é perguntar o que somos para o outro, mas o que somos para nós mesmos. Temos, antes de tudo, de ser importantes e especiais para nós, queridos e desejados, em primeiro lugar, por nós mesmos. Somente aquele que se admira e se respeita está em condições de despertar os mesmos sentimentos no outro. Isso não é vaidade nem arrogância. É autovalor e amor próprio. Todos devemos experimentar.

Ganhos - Gabito Nunes

Por que nós estamos tão amarrados por essa ideia de que a gente só tem que prestar atenção no que perdemos? Quem presta atenção demais naquilo que perdeu, corre o risco de não ver o que está ganhando hoje! Preste atenção no que lhe ajuda.

Desafios - Brahma Kumaris

Para aqueles que são fortes, os desafios são a própria razão da existência. Enfrentá-los não significa lutar contra a vida, mas sim aprender com ela. Basta ter coragem para dar o primeiro passo, e tudo irá conspirar a seu favor. O mundo está precisando de pessoas que encarem as situações e façam o que precisa ser feito.

Convite - Sheilla

Não esperes um convite especial da vida para ajudar os sofredores do caminho. Sem fazer uso das palavras, eles expressam, nas dores que carregam, o apelo ao teu concurso fraterno. Há quem chore em silêncio, trazendo, sob o veludo da riqueza, chagas morais que desconheces. Outros enfrentam, solitários, a enfermidade que lhes castiga o corpo, enquanto muitos se debatem na orfandade. Não estão longe também aqueles que, sem teto nem apoio, se dariam por felizes ao receberem simples pedaço de pão. É provável, ainda, que, no próprio agrupamento familiar em que te encontras, haja dilaceração clamando pelo bálsamo da tua palavra. São todos irmãos em humanidade. Eles não te pedem soluções rápidas para problemas que carregam. Imploram apenas o teu apoio, dentro do clima fraternal que já consegues apresentar.

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

Fluídico - Lao-Tse

Neste mundo, nada é mais maleável e frágil quanto a água. Contudo, ninguém, por mais poderoso que seja, resiste à sua ação (corrosão, desgaste, choque de ondas), ou pode viver sem ela. Não é bastante claro que a flexibilidade é mais eficaz que a rigidez? Poucos agem de acordo com essa convicção.

Valorizar - Monica de Castro

Às vezes nos perguntamos o que somos para aquele que convive conosco. Queremos ser importantes, especiais, queridos, desejados. Isso é natural, faz bem ao ego e alimenta todo tipo de relação. Mas o mais importante não é perguntar o que somos para o outro, mas o que somos para nós mesmos. Temos, antes de tudo, de ser importantes e especiais para nós, queridos e desejados, em primeiro lugar, por nós mesmos. Somente aquele que se admira e se respeita está em condições de despertar os mesmos sentimentos no outro. Isso não é vaidade nem arrogância. É autovalor e amor próprio. Todos devemos experimentar.

Ganhos - Gabito Nunes

Por que nós estamos tão amarrados por essa ideia de que a gente só tem que prestar atenção no que perdemos? Quem presta atenção demais naquilo que perdeu, corre o risco de não ver o que está ganhando hoje! Preste atenção no que lhe ajuda.

Desafios - Brahma Kumaris

Para aqueles que são fortes, os desafios são a própria razão da existência. Enfrentá-los não significa lutar contra a vida, mas sim aprender com ela. Basta ter coragem para dar o primeiro passo, e tudo irá conspirar a seu favor. O mundo está precisando de pessoas que encarem as situações e façam o que precisa ser feito.

Convite - Sheilla

Não esperes um convite especial da vida para ajudar os sofredores do caminho. Sem fazer uso das palavras, eles expressam, nas dores que carregam, o apelo ao teu concurso fraterno. Há quem chore em silêncio, trazendo, sob o veludo da riqueza, chagas morais que desconheces. Outros enfrentam, solitários, a enfermidade que lhes castiga o corpo, enquanto muitos se debatem na orfandade. Não estão longe também aqueles que, sem teto nem apoio, se dariam por felizes ao receberem simples pedaço de pão. É provável, ainda, que, no próprio agrupamento familiar em que te encontras, haja dilaceração clamando pelo bálsamo da tua palavra. São todos irmãos em humanidade. Eles não te pedem soluções rápidas para problemas que carregam. Imploram apenas o teu apoio, dentro do clima fraternal que já consegues apresentar.

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