

# Projeto Pense Bem

[www.servoluntario.com.br](http://www.servoluntario.com.br)

Edição 52



*Agradeça pelas bênçãos desconhecidas que estão a caminho - Provérbio indígena*

## Ser Feliz - Padre Fábio de Melo

A vida é fruto da decisão de cada momento. Talvez seja por isso, que a ideia de plantio seja tão reveladora sobre a arte de viver. Viver é plantar. É atitude de constante sementeira, de deixar cair na terra de nossa existência as mais diversas formas de sementes. Cada escolha, por menor que seja, é uma forma de semente que lançamos sobre o canteiro que somos. Um dia, tudo o que agora silenciosamente plantamos, ou deixamos plantar em nós, será plantaço que poderá ser vista de longe... Para cada dia, o seu empenho. A sabedoria bíblica nos confirma isso, quando nos diz que "debaixo do céu há um tempo para cada coisa!" Hoje, neste tempo que é seu, o futuro está sendo plantado. As escolhas que você procura, os amigos que você cultiva, as leituras que você faz, os valores que você abraça, os amores que você ama, tudo será determinante para a colheita futura. Felicidade talvez seja isso: alegria de recolher da terra que somos, frutos que sejam agradáveis aos olhos! Infelicidade, talvez seja o contrário. O que não podemos perder de vista é que a vida não é real fora do cultivo. Sempre é tempo de lançar sementes... Sempre é tempo de recolher frutos. Tudo ao mesmo tempo. Sementes de ontem, frutos de hoje, sementes de hoje, frutos de amanhã! Por isso, não perca de vista o que você anda escolhendo para deixar cair na sua terra. Cuidado com os semeadores que não lhe amam. Eles têm o poder de estragar o resultado de muitas coisas. Cuidado com os semeadores que você não conhece. Há muita maldade escondida em sorrisos sedutores... Cuidado com aqueles que deixam cair qualquer coisa sobre você, afinal, você merece muito mais que qualquer coisa. Cuidado com os amores passageiros... eles costumam deixar marcas dolorosas que não passam... Cuidado com os invasores do seu corpo... eles não costumam voltar para ajudar a consertar a desordem... Cuidado com os olhares de quem não sabe lhe amar... eles costumam lhe fazer esquecer que você vale à pena... Cuidado com as palavras mentirosas que esparramam por aí... elas costumam estragar o nosso referencial da verdade... Cuidado com as vozes que insistem em lhe recordar os seus defeitos... elas costumam prejudicar a sua visão sobre si mesmo. Não tenha medo de se olhar no espelho. É nessa cara safada que você tem, que Deus resolveu expressar mais uma vez, o amor que Ele tem pelo mundo. Não desanime de você, ainda que a colheita de hoje não seja muito feliz. Não coloque um ponto final nas suas esperanças. Ainda há muito o que fazer, ainda há muito o que plantar, e o que amar nessa vida. Ao invés de ficar parado no que você fez de errado, olhe para frente, e veja o que ainda pode ser feito... A vida ainda não terminou. E já dizia o poeta "que os sonhos não envelhecem..." Vai em frente. Sorriso no rosto e firmeza nas decisões. Deus resolveu reformar o mundo, e escolheu o seu coração para iniciar a reforma.

# Projeto Pense Bem

[www.servoluntario.com.br](http://www.servoluntario.com.br)

Edição 52



*Agradeça pelas bênçãos desconhecidas que estão a caminho - Provérbio indígena*

## Ser Feliz - Padre Fábio de Melo

A vida é fruto da decisão de cada momento. Talvez seja por isso, que a ideia de plantio seja tão reveladora sobre a arte de viver. Viver é plantar. É atitude de constante sementeira, de deixar cair na terra de nossa existência as mais diversas formas de sementes. Cada escolha, por menor que seja, é uma forma de semente que lançamos sobre o canteiro que somos. Um dia, tudo o que agora silenciosamente plantamos, ou deixamos plantar em nós, será plantaço que poderá ser vista de longe... Para cada dia, o seu empenho. A sabedoria bíblica nos confirma isso, quando nos diz que "debaixo do céu há um tempo para cada coisa!" Hoje, neste tempo que é seu, o futuro está sendo plantado. As escolhas que você procura, os amigos que você cultiva, as leituras que você faz, os valores que você abraça, os amores que você ama, tudo será determinante para a colheita futura. Felicidade talvez seja isso: alegria de recolher da terra que somos, frutos que sejam agradáveis aos olhos! Infelicidade, talvez seja o contrário. O que não podemos perder de vista é que a vida não é real fora do cultivo. Sempre é tempo de lançar sementes... Sempre é tempo de recolher frutos. Tudo ao mesmo tempo. Sementes de ontem, frutos de hoje, sementes de hoje, frutos de amanhã! Por isso, não perca de vista o que você anda escolhendo para deixar cair na sua terra. Cuidado com os semeadores que não lhe amam. Eles têm o poder de estragar o resultado de muitas coisas. Cuidado com os semeadores que você não conhece. Há muita maldade escondida em sorrisos sedutores... Cuidado com aqueles que deixam cair qualquer coisa sobre você, afinal, você merece muito mais que qualquer coisa. Cuidado com os amores passageiros... eles costumam deixar marcas dolorosas que não passam... Cuidado com os invasores do seu corpo... eles não costumam voltar para ajudar a consertar a desordem... Cuidado com os olhares de quem não sabe lhe amar... eles costumam lhe fazer esquecer que você vale à pena... Cuidado com as palavras mentirosas que esparramam por aí... elas costumam estragar o nosso referencial da verdade... Cuidado com as vozes que insistem em lhe recordar os seus defeitos... elas costumam prejudicar a sua visão sobre si mesmo. Não tenha medo de se olhar no espelho. É nessa cara safada que você tem, que Deus resolveu expressar mais uma vez, o amor que Ele tem pelo mundo. Não desanime de você, ainda que a colheita de hoje não seja muito feliz. Não coloque um ponto final nas suas esperanças. Ainda há muito o que fazer, ainda há muito o que plantar, e o que amar nessa vida. Ao invés de ficar parado no que você fez de errado, olhe para frente, e veja o que ainda pode ser feito... A vida ainda não terminou. E já dizia o poeta "que os sonhos não envelhecem..." Vai em frente. Sorriso no rosto e firmeza nas decisões. Deus resolveu reformar o mundo, e escolheu o seu coração para iniciar a reforma.

**Iniciar - Myr Klink**

O pior naufrágio é não partir.

**Troca - Tom Zé**

Na vida, quem perde o telhado, em troca, recebe as estrelas.

**Objetivos – Marcos Carvalho**

O alpinista que sobe a montanha aprende tudo que precisa durante a subida pelas encostas; e não quando está no topo. O navegador conhece melhor o mar quando está navegando; e não quando chega ao seu porto de destino. O maratonista descobre novas forma de correr quando está correndo, e não quando chega na linha de chegada. Sempre focamos nossa vida em objetivos e metas. E achamos que o mais importante estava em atingir este objetivos, sendo esse momento o derradeiro sucesso. No entanto, mais valioso que o objetivo ou a meta em si, está todo o processo que se passou até chegar ao objetivo. Como diria um ditado zen : "não há vitória ou derrota; apenas o caminho."

**Melhor - Sam Levenson**

Para ter olhos bonitos, procure ver o melhor dos outros, para ter lábios bonitos, fale somente palavras agradáveis, e para ter boa postura, caminhe com a certeza de que você nunca está sozinho.

**Auxílio - Johann Wolfgang Von Goethe**

No momento em que nos comprometemos, a providência divina também se põe em movimento. Todo um fluir de acontecimentos surge ao nosso favor. Como resultado da atitude, seguem todas as formas imprevistas de coincidências, encontros e ajuda, que nenhum ser humano jamais poderia ter sonhado encontrar. Qualquer coisa que você possa fazer ou sonhar, você pode começar. A coragem contém em si mesma, o poder, o gênio e a magia.

**Auto-estima – Autor desconhecido**

Dicas para aumentar sua auto-estima: 1. Transforme os lamentos em decisões. Deixe a atitude passiva de lado e assuma para si a responsabilidade de promover mudanças. 2. Escolha objetivos possíveis, mesmo que você tenha que conquistá-los pouco a pouco. Metas inatingíveis são o caminho mais fácil para a frustração e uma nova recaída na auto-estima. 3. Trabalhe seu auto-conhecimento questionando sobre seus valores e analisando o que é realmente importante para você. Isto vai ajudá-lo a tomar decisões e mudar atitudes. 4. Assuma seus defeitos e se aceite do jeito que você é. Não se trata de ser acomodado, pelo contrário. Tente melhorar o que for possível, mas não exagere buscando perfeição em tudo. Essa busca é infinita, e você pode estar desperdiçando tempo e esforços que poderiam ser dedicados a outras atividades mais produtivas e prazerosas. 5. Encare o fracasso como algo normal. Aproveite-o como uma lição valiosa para encarar os novos desafios, e não como prova de incapacidade. 6. Expresse suas opiniões, desejos. Por outro lado, respeite as opiniões de outras pessoas. Respeitar não significa que você deva concordar necessariamente com elas. 7. Diversifique e amplie suas relações. 8. Pequenas atitudes podem significar muito: um telefonema, uma festa com os amigos, arrumação do quarto, etc. Atenção: 1. Dê um passo de cada vez. Querer resolver tudo de uma vez na maioria das vezes não é uma atitude realista. 2. Não caia na tentação do álcool para esquecer os problemas e obstáculos. O melhor é enfrentá-los de forma otimista, sem subestimá-los ou, ao contrário, achar que são intransponíveis.

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

**Iniciar - Myr Klink**

O pior naufrágio é não partir.

**Troca - Tom Zé**

Na vida, quem perde o telhado, em troca, recebe as estrelas.

**Objetivos – Marcos Carvalho**

O alpinista que sobe a montanha aprende tudo que precisa durante a subida pelas encostas; e não quando está no topo. O navegador conhece melhor o mar quando está navegando; e não quando chega ao seu porto de destino. O maratonista descobre novas forma de correr quando está correndo, e não quando chega na linha de chegada. Sempre focamos nossa vida em objetivos e metas. E achamos que o mais importante estava em atingir este objetivos, sendo esse momento o derradeiro sucesso. No entanto, mais valioso que o objetivo ou a meta em si, está todo o processo que se passou até chegar ao objetivo. Como diria um ditado zen : "não há vitória ou derrota; apenas o caminho."

**Melhor - Sam Levenson**

Para ter olhos bonitos, procure ver o melhor dos outros, para ter lábios bonitos, fale somente palavras agradáveis, e para ter boa postura, caminhe com a certeza de que você nunca está sozinho.

**Auxílio - Johann Wolfgang Von Goethe**

No momento em que nos comprometemos, a providência divina também se põe em movimento. Todo um fluir de acontecimentos surge ao nosso favor. Como resultado da atitude, seguem todas as formas imprevistas de coincidências, encontros e ajuda, que nenhum ser humano jamais poderia ter sonhado encontrar. Qualquer coisa que você possa fazer ou sonhar, você pode começar. A coragem contém em si mesma, o poder, o gênio e a magia.

**Auto-estima – Autor desconhecido**

Dicas para aumentar sua auto-estima: 1. Transforme os lamentos em decisões. Deixe a atitude passiva de lado e assuma para si a responsabilidade de promover mudanças. 2. Escolha objetivos possíveis, mesmo que você tenha que conquistá-los pouco a pouco. Metas inatingíveis são o caminho mais fácil para a frustração e uma nova recaída na auto-estima. 3. Trabalhe seu auto-conhecimento questionando sobre seus valores e analisando o que é realmente importante para você. Isto vai ajudá-lo a tomar decisões e mudar atitudes. 4. Assuma seus defeitos e se aceite do jeito que você é. Não se trata de ser acomodado, pelo contrário. Tente melhorar o que for possível, mas não exagere buscando perfeição em tudo. Essa busca é infinita, e você pode estar desperdiçando tempo e esforços que poderiam ser dedicados a outras atividades mais produtivas e prazerosas. 5. Encare o fracasso como algo normal. Aproveite-o como uma lição valiosa para encarar os novos desafios, e não como prova de incapacidade. 6. Expresse suas opiniões, desejos. Por outro lado, respeite as opiniões de outras pessoas. Respeitar não significa que você deva concordar necessariamente com elas. 7. Diversifique e amplie suas relações. 8. Pequenas atitudes podem significar muito: um telefonema, uma festa com os amigos, arrumação do quarto, etc. Atenção: 1. Dê um passo de cada vez. Querer resolver tudo de uma vez na maioria das vezes não é uma atitude realista. 2. Não caia na tentação do álcool para esquecer os problemas e obstáculos. O melhor é enfrentá-los de forma otimista, sem subestimá-los ou, ao contrário, achar que são intransponíveis.

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