

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 56



Se a luz que há dentro de você não for acesa, você não conseguirá achar seu rumo.

Marcos Carvalho

Pensamentos – Anna Cristina

Em julho de 2011 tive um sonho que me revelou um câncer de mama. Entre o diagnóstico e a cirurgia o tempo foi de 1 mês, fiz a cirurgia e me vi sem minha mama esquerda. Foi feita uma mastectomia radical e o câncer de mama foi retirado. Com o laudo da mama foi iniciado a quimioterapia. O único efeito colateral foi a queda do meu cabelo, de forma que passei pelo tratamento com o pensamento positivo de que eu não era a única a estar passando pelo aquilo. Eu estava no 9º período do curso de Direito e não deixei a peteca cair. Fui uma boa aluna e tive a ajuda dos meus colegas e professores. Nesse período tive muitas atribulações, mas não deixei que a doença viesse como desculpa. Um momento que me marcou foi quando o médico me falou que precisava retirar a minha mama e então eu respondi: "Dr. eu não me importo; eu quero é a cura; o seio depois eu compro". Ele riu e viu que a minha cura começou aí com o pensamento de cura. Na minha jornada indo ao hospital fazer a quimioterapia eu conheci pessoas e histórias onde o meu problema não chegava nem perto ao deles. Um gesto, uma conversa, dar atenção a quem está precisando disso é que o amor; Ele é capaz de curar, de tirar dores, trazer esperança e força pra viver, e é por esse amor que estarei sempre sorrindo. Aprendi que uma doença pode trazer transformações e melhorar as nossas vidas ao pensar que podemos nos curar com nossos pensamentos, ou seja, a cura começa em nossas cabeças.

Acontecer – Autor desconhecido

Quase não existe diferença visível entre o atleta vencedor e o que chega por último. Ambos possuem o mesmo número de músculos para trabalhar. Ambos jogam com as mesmas regras e usam equipamentos semelhantes. Porém, o vencedor é o que tem a determinação de vencer. O vencedor é aquele que faz o que é preciso, treina dia após dia, esforça-se um pouco mais a cada treino, é capaz de visualizar sua passagem pela linha final à frente do resto. Tanto o vencedor melhor pago quanto aquele que raramente realiza uma venda possuem os mesmos talentos e recursos. A diferença está no que eles fazem com o que têm. Você já possui a matéria-prima para o sucesso e a realização. Você possui o necessário para atingir a grandiosidade em tudo que você quiser. Você tem dentro de si o potencial para conquistas extraordinárias. Ninguém é mais nem menos equipado para o sucesso do que você. Mas é você quem deve fazê-lo acontecer, e é quem tem que assumir o compromisso e fazer o que for necessário para atingir o que quer. Você tem o que é preciso. Faça acontecer.

Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 56



Se a luz que há dentro de você não for acesa, você não conseguirá achar seu rumo.

Marcos Carvalho

Pensamentos – Anna Cristina

Em julho de 2011 tive um sonho que me revelou um câncer de mama. Entre o diagnóstico e a cirurgia o tempo foi de 1 ano, fiz a cirurgia e me vi sem minha mama esquerda. Foi feita uma mastectomia radical e o câncer de mama foi retirado. Com o laudo da mama foi iniciado a quimioterapia. O único efeito colateral foi a queda do meu cabelo, sendo que praticamente passei pelo tratamento com o pensamento positivo de que eu não era a única a estar passando pelo aquilo. Eu estava no 9º período do curso de Direito e não deixei a peteca cair. Fui uma boa aluna e tive a ajuda dos meus colegas e professores. Nesse período tive muitas atribulações mas não deixei que a doença viesse como desculpa. Um momento que me marcou foi quando o médico me falou que precisava retirar a minha mama e então eu respondi: "Dr. eu não me importo; eu quero é a cura; o seio depois eu compro". Ele riu e viu que a minha cura começou aí com o pensamento de cura. Na minha jornada indo ao hospital fazer a quimioterapia eu conheci pessoas e histórias onde o meu problema não chegava nem perto ao deles. Um gesto, uma conversa, dar atenção a quem está precisando disso é que o amor; Ele é capaz de curar, de tirar dores, trazer esperança e força pra viver, e é por esse amor que estarei sempre sorrindo. Aprendi que uma doença pode trazer transformações e melhorar as nossas vidas ao pensar que podemos nos curar com nossos pensamentos, ou seja, a cura começa em nossas cabeças.

Acontecer – Autor desconhecido

Quase não existe diferença visível entre o atleta vencedor e o que chega por último. Ambos possuem o mesmo número de músculos para trabalhar. Ambos jogam com as mesmas regras e usam equipamentos semelhantes. Porém, o vencedor é o que tem a determinação de vencer. O vencedor é aquele que faz o que é preciso, treina dia após dia, esforça-se um pouco mais a cada treino, é capaz de visualizar sua passagem pela linha final à frente do resto. Tanto o vencedor melhor pago quanto aquele que raramente realiza uma venda possuem os mesmos talentos e recursos. A diferença está no que eles fazem com o que têm. Você já possui a matéria-prima para o sucesso e a realização. Você possui o necessário para atingir a grandiosidade em tudo que você quiser. Você tem dentro de si o potencial para conquistas extraordinárias. Ninguém é mais nem menos equipado para o sucesso do que você. Mas é você quem deve fazê-lo acontecer, e é quem tem que assumir o compromisso e fazer o que for necessário para atingir o que quer. Você tem o que é preciso. Faça acontecer.

Desafios - Joseph Goodman

O que é que você está evitando simplesmente porque você não quer encarar o que deve ser encarado? Imagine quão bom seria retirar de você esse peso – completamente - das suas costas! Diferente de muitas outras coisas, os desafios quase sempre parecem maiores à distância do que quando vistos de perto. A maioria dos desafios que você está evitando nem de perto parece ser tão grande quando comparado com a decisão que você toma ao decidir realmente enfrentá-los. Lembre-se de que os desafios que lhe intimidam requerem a sua cooperação para que eles realmente se tornem grandes. Eles, por eles só, não são tão grandes assim, porém, na sua imaginação, eles podem crescer em proporções gigantescas. A maneira mais eficiente de reduzir desafios é encará-los e neles trabalhar o mais rapidamente possível. Uma vez imerso nos detalhes, você irá perceber que eles nem eram tão grandes e tão complicados como você previamente imaginara. Vá em frente, enfrente esse desafio que o tem intimidado. Então, em vez de viver em constante temor, você poderá desfrutar valores preciosos que você mesmo acabou de criar.

Bem - Emmanuel

Aquele que te agride pode ser um doente. Não te queixes. Espera, não dramatizes. Ora. O troco do silêncio é uma bênção de paz. Recorda quantas vezes ferimos sem querer. Se o golpe é dos mais graves, entrega o assunto a Deus. Para sanar o mal, basta-se-á viver.

Mudança - Irmão José

A luta contra as suas tendências inferiores e inclinações infelizes requisita do homem extrema perseverança sem determinação e disciplina, torna-se impossível a renovação... é onde a dor aparece como indispensável coadjuvante, colaborando de maneira decisiva no processo de mudança.

Ignore – Autor desconhecido

Era uma vez uma corrida de sapinhos. O objetivo era atingir o alto de uma grande torre. Havia no local uma multidão assistindo. Muita gente para vibrar e torcer por eles. Começou a competição. Mas como a multidão não acreditava que os sapinhos pudessem alcançar o alto daquela torre, o que se ouvia era: "Que pena! Esses sapinhos não vão conseguir... não vão conseguir". E os sapinhos começaram a desistir. Mas havia um que persistia e continuava a subida em busca do topo. A multidão continuava gritando: "Que pena! Vocês não vão conseguir!". E os sapinhos estavam mesmo desistindo, um por um. Menos aquele sapinho que continuava tranquilo, embora cada vez mais arfante. Já ao final da competição, todos desistiram, menos ele. A curiosidade tomou conta de todos. Queriam saber o que tinha acontecido. E assim, quando foram perguntar ao sapinho como ele havia conseguido concluir a prova. Aí descobriram que ele era surdo!

Encontros – Autor desconhecido

Cada pessoa que hoje encontra talvez seja amanhã a chave de que necessitas para a solução de numerosos problemas.

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

Desafios - Joseph Goodman

O que é que você está evitando simplesmente porque você não quer encarar o que deve ser encarado? Imagine quão bom seria retirar de você esse peso – completamente - das suas costas! Diferente de muitas outras coisas, os desafios quase sempre parecem maiores à distância do que quando vistos de perto. A maioria dos desafios que você está evitando nem de perto parece ser tão grande quando comparado com a decisão que você toma ao decidir realmente enfrentá-los. Lembre-se de que os desafios que lhe intimidam requerem a sua cooperação para que eles realmente se tornem grandes. Eles, por eles só, não são tão grandes assim, porém, na sua imaginação, eles podem crescer em proporções gigantescas. A maneira mais eficiente de reduzir desafios é encará-los e neles trabalhar o mais rapidamente possível. Uma vez imerso nos detalhes, você irá perceber que eles nem eram tão grandes e tão complicados como você previamente imaginara. Vá em frente, enfrente esse desafio que o tem intimidado. Então, em vez de viver em constante temor, você poderá desfrutar valores preciosos que você mesmo acabou de criar.

Bem - Emmanuel

Aquele que te agride pode ser um doente. Não te queixes. Espera, não dramatizes. Ora. O troco do silêncio é uma bênção de paz. Recorda quantas vezes ferimos sem querer. Se o golpe é dos mais graves, entrega o assunto a Deus. Para sanar o mal, basta-se-á viver.

Mudança - Irmão José

A luta contra as suas tendências inferiores e inclinações infelizes requisita do homem extrema perseverança sem determinação e disciplina, torna-se impossível a renovação... é onde a dor aparece como indispensável coadjuvante, colaborando de maneira decisiva no processo de mudança.

Ignore – Autor desconhecido

Era uma vez uma corrida de sapinhos. O objetivo era atingir o alto de uma grande torre. Havia no local uma multidão assistindo. Muita gente para vibrar e torcer por eles. Começou a competição. Mas como a multidão não acreditava que os sapinhos pudessem alcançar o alto daquela torre, o que se ouvia era: "Que pena! Esses sapinhos não vão conseguir... não vão conseguir". E os sapinhos começaram a desistir. Mas havia um que persistia e continuava a subida em busca do topo. A multidão continuava gritando: "Que pena! Vocês não vão conseguir!". E os sapinhos estavam mesmo desistindo, um por um. Menos aquele sapinho que continuava tranquilo, embora cada vez mais arfante. Já ao final da competição, todos desistiram, menos ele. A curiosidade tomou conta de todos. Queriam saber o que tinha acontecido. E assim, quando foram perguntar ao sapinho como ele havia conseguido concluir a prova. Aí descobriram que ele era surdo!

Encontros – Autor desconhecido

Cada pessoa que hoje encontra talvez seja amanhã a chave de que necessitas para a solução de numerosos problemas.

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