



*Ninguém tem o poder de determinar o que vou pensar de mim mesmo - Nathaniel Branden*

---

## **Perseverança – Autor desconhecido**

Já observou a atitude dos pássaros ante às adversidades? Ficam dias fazendo seu ninho, recolhendo materiais, às vezes trazidos de locais distantes. E quando já ele está pronto e estão preparados para pôr os ovos, as inclemências do tempo ou a ação do ser humano ou de algum animal destrói o que com tanto esforço se consegue. O que faz o pássaro? Para, abandona a tarefa? De maneira nenhuma. Começa uma outra vez, até que no ninho apareçam os primeiros ovos. Muitas vezes, antes que nasçam os filhotes, um animal, uma criança ou uma tormenta voltam a destruir o ninho, mas agora com seu precioso conteúdo. Dói recomeçar do zero. Mas ainda assim o pássaro jamais emudece, nem retrocede, segue cantando e construindo, construindo e cantando. Já sentiu que sua vida, seu trabalho, sua família, seus amigos não são o que você sonhou? Tem vontade de dizer basta, não vale a pena o esforço, isto é demasiado para mim? Você está cansado de recomeçar, do desgaste da luta diária, da confiança traída, das metas não alcançadas quando estão a ponto de conseguir? Mesmo que a vida golpeie mais uma vez, não se entregue nunca, faça uma oração, ponha sua esperança na frente e avance. Não se preocupe se na batalha seja ferido, é esperado que algo assim aconteça. Junte os pedaços da sua esperança, arme-a de novo e volte a ir em frente. Não importa o que você passe. Não desanime, siga adiante. A vida é um desafio constante, mas vale a pena aceitá-la. Olhe para o alto e lembre-se dos pássaros. E, sobretudo, nunca deixe de cantar!

---

## **Fé - Deepak Chopra**

A entrega é a fé no poder de realizar qualquer coisa, até mesmo quando não se pode prever o resultado de uma ação.

---

## **Visões – Autor desconhecido**

Numa das minhas viagens encontrei três pedreiros a fazer a mesma coisa. Perguntei ao primeiro: "O que fazes?". E ele disse: Empilho tijolos e passo cimento entre eles... Perguntei ao segundo "O que fazes?". E ele disse: Construo prédios... Perguntei ao terceiro "O que fazes?". E ele disse: Estou ajudando erguer a universidade na qual brilhantes mentes se formarão; o hospital onde os cidadãos encontrarão cura e apoio para momentos difíceis e a catedral onde os homens de paz e boa fé se encontrarão para celebrar momentos sagrados!

---



*Ninguém tem o poder de determinar o que vou pensar de mim mesmo - Nathaniel Branden*

---

## **Perseverança – Autor desconhecido**

Já observou a atitude dos pássaros ante às adversidades? Ficam dias fazendo seu ninho, recolhendo materiais, às vezes trazidos de locais distantes. E quando já ele está pronto e estão preparados para pôr os ovos, as inclemências do tempo ou a ação do ser humano ou de algum animal destrói o que com tanto esforço se consegue. O que faz o pássaro? Para, abandona a tarefa? De maneira nenhuma. Começa uma outra vez, até que no ninho apareçam os primeiros ovos. Muitas vezes, antes que nasçam os filhotes, um animal, uma criança ou uma tormenta voltam a destruir o ninho, mas agora com seu precioso conteúdo. Dói recomeçar do zero. Mas ainda assim o pássaro jamais emudece, nem retrocede, segue cantando e construindo, construindo e cantando. Já sentiu que sua vida, seu trabalho, sua família, seus amigos não são o que você sonhou? Tem vontade de dizer basta, não vale a pena o esforço, isto é demasiado para mim? Você está cansado de recomeçar, do desgaste da luta diária, da confiança traída, das metas não alcançadas quando estão a ponto de conseguir? Mesmo que a vida golpeie mais uma vez, não se entregue nunca, faça uma oração, ponha sua esperança na frente e avance. Não se preocupe se na batalha seja ferido, é esperado que algo assim aconteça. Junte os pedaços da sua esperança, arme-a de novo e volte a ir em frente. Não importa o que você passe. Não desanime, siga adiante. A vida é um desafio constante, mas vale a pena aceitá-la. Olhe para o alto e lembre-se dos pássaros. E, sobretudo, nunca deixe de cantar!

---

## **Fé - Deepak Chopra**

A entrega é a fé no poder de realizar qualquer coisa, até mesmo quando não se pode prever o resultado de uma ação.

---

## **Visões – Autor desconhecido**

Numa das minhas viagens encontrei três pedreiros a fazer a mesma coisa. Perguntei ao primeiro: "O que fazes?". E ele disse: Empilho tijolos e passo cimento entre eles... Perguntei ao segundo "O que fazes?". E ele disse: Construo prédios... Perguntei ao terceiro "O que fazes?". E ele disse: Estou ajudando erguer a universidade na qual brilhantes mentes se formarão; o hospital onde os cidadãos encontrarão cura e apoio para momentos difíceis e a catedral onde os homens de paz e boa fé se encontrarão para celebrar momentos sagrados!

---

**Meta – Sathya Sai Baba**

É a mesma mente que pode liberar ou escravizar. A mente é como uma serpente com presas longas e peçonhentas. Quando o veneno é removido dessas presas, o perigo é removido. De maneira semelhante, quando o desejo desaparece, o perigo da mente desaparece.

**Erros - Bezerra de Menezes**

Quando alguém cair em erro, estendamos os braços em socorro do irmão equivocado, evitando a crítica que apenas o precipita a quedas ainda maiores. Lembremos que amanhã poderá ser a nossa vez de cair também.

**Olhar –Dr. Bernie Siegel**

Abaixo o relato de uma paciente do Dr. Bernie Siegel. Esta paciente sofreu maus tratos quando criança e também foi agredida pelo seu marido quando casada, expressando o que se tornou sua vida após saber que estava com câncer. "Ouvi minha sentença de morte há dois anos e meio, quando tinha sessenta e dois. Desde então, minha vida melhorou cem por cento e estou desfrutando mais do que nunca. Tenho viajado muito, visitei mais de trinta museus, e aos finais de semana saio para dançar, nadar, namorar, etc. Tenho um namorado que me leva para jantar fora e ir ao cinema. Faço planos para o futuro. Coisas admiráveis estão acontecendo em minha família, tais como casamentos, nascimentos, e espero estar presente em todos elas. Sou membro ativo de um grupo de pacientes de câncer e tenho conseguido ajudar a muita gente. É provável que continue trabalhando, mas não quero perder um minuto do meu precioso tempo. Sempre quis ser professora e, por isso, agora dou muitas aulas particulares gratuitas numa faculdade e também no programa de alfabetização de adultos da biblioteca. Incidentalmente, minha tomografia recente mostrou ligeira redução no tamanho do meu câncer. Meu médico comentou 'Essas coisas às vezes acontecem, mas não sabemos porque...'. E eu respondi: 'Eu sei porque. Fiz com que acontecesse.' "

**Caminhada – Marcos Carvalho**

Não te assustes com o tempo perdido. Faça da tua caminhada um sem parar de reinícios constantes. Lembre-se que toda caminhada é um grande recomeço, que se reinicia a cada passo. Nem sempre chegamos aonde queremos, mas sempre estaremos aonde devemos estar. Acalme-se, serene tua mente e siga adiante, mudando os teus passos conforme se fizer necessário. E agradeça ao divino pela chance de poder trilhar hoje um caminho.

**Doença – Madre Tereza de Calcutá**

A maior doença da humanidade é a ausência de amor.

**Lute – Dino Butler**

Devemos sempre lutar por aquilo que acreditamos e nunca devemos cansar da nossa luta. Não importa como nós lutamos e sim pelo que estamos lutando.

**Acredite – Provérbio indígena Crow**

Você já possui tudo que é necessário para se tornar grande.

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

**Meta – Sathya Sai Baba**

É a mesma mente que pode liberar ou escravizar. A mente é como uma serpente com presas longas e peçonhentas. Quando o veneno é removido dessas presas, o perigo é removido. De maneira semelhante, quando o desejo desaparece, o perigo da mente desaparece.

**Erros - Bezerra de Menezes**

Quando alguém cair em erro, estendamos os braços em socorro do irmão equivocado, evitando a crítica que apenas o precipita a quedas ainda maiores. Lembremos que amanhã poderá ser a nossa vez de cair também.

**Olhar –Dr. Bernie Siegel**

Abaixo o relato de uma paciente do Dr. Bernie Siegel. Esta paciente sofreu maus tratos quando criança e também foi agredida pelo seu marido quando casada, expressando o que se tornou sua vida após saber que estava com câncer. "Ouvi minha sentença de morte há dois anos e meio, quando tinha sessenta e dois. Desde então, minha vida melhorou cem por cento e estou desfrutando mais do que nunca. Tenho viajado muito, visitei mais de trinta museus, e aos finais de semana saio para dançar, nadar, namorar, etc. Tenho um namorado que me leva para jantar fora e ir ao cinema. Faço planos para o futuro. Coisas admiráveis estão acontecendo em minha família, tais como casamentos, nascimentos, e espero estar presente em todos elas. Sou membro ativo de um grupo de pacientes de câncer e tenho conseguido ajudar a muita gente. É provável que continue trabalhando, mas não quero perder um minuto do meu precioso tempo. Sempre quis ser professora e, por isso, agora dou muitas aulas particulares gratuitas numa faculdade e também no programa de alfabetização de adultos da biblioteca. Incidentalmente, minha tomografia recente mostrou ligeira redução no tamanho do meu câncer. Meu médico comentou 'Essas coisas às vezes acontecem, mas não sabemos porque...'. E eu respondi: 'Eu sei porque. Fiz com que acontecesse.' "

**Caminhada – Marcos Carvalho**

Não te assustes com o tempo perdido. Faça da tua caminhada um sem parar de reinícios constantes. Lembre-se que toda caminhada é um grande recomeço, que se reinicia a cada passo. Nem sempre chegamos aonde queremos, mas sempre estaremos aonde devemos estar. Acalme-se, serene tua mente e siga adiante, mudando os teus passos conforme se fizer necessário. E agradeça ao divino pela chance de poder trilhar hoje um caminho.

**Doença – Madre Tereza de Calcutá**

A maior doença da humanidade é a ausência de amor.

**Lute – Dino Butler**

Devemos sempre lutar por aquilo que acreditamos e nunca devemos cansar da nossa luta. Não importa como nós lutamos e sim pelo que estamos lutando.

**Acredite – Provérbio indígena Crow**

Você já possui tudo que é necessário para se tornar grande.

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