

# Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 67



*A vida não tem controle remoto; você tem que levantar e mudar. Autor desconhecido*

## Cisne – Autor desconhecido

Diálogo entre uma netinha e sua avó. “Vó, por que as pessoas sofrem?” “Como é, minha neta?” “Por que as pessoas grandes vivem bravas, irritadas, sempre preocupadas com alguma coisa?” “Bem, minha filha, muitas vezes porque elas foram ensinadas a viver assim.” “Como é que as pessoas podem ser ensinadas a viver mal? Não consigo entender. Na minha escola a professora só me ensina coisas boas.” “É que elas não percebem que foram convencidas a ser infelizes, e não conseguem mudar o que as torna assim. Você não está entendendo, não é, meu amor?” “Não, Vovó.” “Você lembra da estorinha do Patinho Feio?” “Lembro.” “Então... o Patinho se considerava feio porque era diferente. Isso o deixava muito infeliz e perturbado. Tão infeliz, que um dia resolveu ir embora e viver sozinho. Só que o lago que ele procurou para nadar havia congelado e estava muito frio. Quando ele olhou para o seu reflexo no lago, percebeu que ele era, na verdade, um maravilhoso cisne. E, assim, se juntou aos seus iguais e viveu feliz para sempre.” “O que isso tem a ver com a tristeza das pessoas?” “Bem, quando nascemos, somos separados de nossa Natureza-cisne. Ficamos, como patinhos, tentando aceitar o que os outros dizem que está certo. Então, passamos muito tempo tentando virar patos.” “É por isso que as pessoas grandes estão sempre irritadas?” “É por isso! Viu como você é esperta?” “Então, é só a gente perceber que é cisne que tudo dará certo?” “Na verdade, minha filha, encontrar o nosso verdadeiro espelho não é tão fácil assim. Você lembra o que o cisnezinho precisava fazer para poder se enxergar? Ele primeiro precisou parar de tentar ser um pato. Isso significa parar de tentar ser quem a gente não é. Depois, ele aceitou ficar um tempo sozinho para se encontrar.” “Por isso ele passou muito frio, não é, vovó?” “Passou frio, fome e ficou sozinho no inverno.” “É por isso que o papai anda tão sozinho e bravo?” “Não entendi, minha filha?” “Meu pai está sempre bravo, sempre quieto com a música e a televisão dele. Outro dia ele estava chorando no banheiro... Vó, o papai é um cisne que pensa que é um pato?” “Todos nós somos, querida. Em parte.” “Ele vai descobrir quem ele é de verdade?” “Vai, minha filha, vai. Mas, quando estamos no inverno, não podemos desistir, nem esperar que o espelho venha até nós. Temos que exercer a humildade e procurar ajuda até encontrarmos.” “E aí viramos cisnes?” “Nós já somos cisnes. Apenas temos que deixar que o cisne venha para fora e tenha espaço para viver e para se manifestar.” “Aonde você vai?” “Vou contar para o papai o cisne bonito que ele é!” A boa vovó apenas sorriu!

# Projeto Pense Bem

www.servoluntario.com.br

Edição 67



*A vida não tem controle remoto; você tem que levantar e mudar. Autor desconhecido*

## Cisne – Autor desconhecido

Diálogo entre uma netinha e sua avó. “Vó, por que as pessoas sofrem?” “Como é, minha neta?” “Por que as pessoas grandes vivem bravas, irritadas, sempre preocupadas com alguma coisa?” “Bem, minha filha, muitas vezes porque elas foram ensinadas a viver assim.” “Como é que as pessoas podem ser ensinadas a viver mal? Não consigo entender. Na minha escola a professora só me ensina coisas boas.” “É que elas não percebem que foram convencidas a ser infelizes, e não conseguem mudar o que as torna assim. Você não está entendendo, não é, meu amor?” “Não, Vovó.” “Você lembra da estorinha do Patinho Feio?” “Lembro.” “Então... o Patinho se considerava feio porque era diferente. Isso o deixava muito infeliz e perturbado. Tão infeliz, que um dia resolveu ir embora e viver sozinho. Só que o lago que ele procurou para nadar havia congelado e estava muito frio. Quando ele olhou para o seu reflexo no lago, percebeu que ele era, na verdade, um maravilhoso cisne. E, assim, se juntou aos seus iguais e viveu feliz para sempre.” “O que isso tem a ver com a tristeza das pessoas?” “Bem, quando nascemos, somos separados de nossa Natureza-cisne. Ficamos, como patinhos, tentando aceitar o que os outros dizem que está certo. Então, passamos muito tempo tentando virar patos.” “É por isso que as pessoas grandes estão sempre irritadas?” “É por isso! Viu como você é esperta?” “Então, é só a gente perceber que é cisne que tudo dará certo?” “Na verdade, minha filha, encontrar o nosso verdadeiro espelho não é tão fácil assim. Você lembra o que o cisnezinho precisava fazer para poder se enxergar? Ele primeiro precisou parar de tentar ser um pato. Isso significa parar de tentar ser quem a gente não é. Depois, ele aceitou ficar um tempo sozinho para se encontrar.” “Por isso ele passou muito frio, não é, vovó?” “Passou frio, fome e ficou sozinho no inverno.” “É por isso que o papai anda tão sozinho e bravo?” “Não entendi, minha filha?” “Meu pai está sempre bravo, sempre quieto com a música e a televisão dele. Outro dia ele estava chorando no banheiro... Vó, o papai é um cisne que pensa que é um pato?” “Todos nós somos, querida. Em parte.” “Ele vai descobrir quem ele é de verdade?” “Vai, minha filha, vai. Mas, quando estamos no inverno, não podemos desistir, nem esperar que o espelho venha até nós. Temos que exercer a humildade e procurar ajuda até encontrarmos.” “E aí viramos cisnes?” “Nós já somos cisnes. Apenas temos que deixar que o cisne venha para fora e tenha espaço para viver e para se manifestar.” “Aonde você vai?” “Vou contar para o papai o cisne bonito que ele é!” A boa vovó apenas sorriu!

---

**Meta – Marcos Carvalho**

Para onde queres ir? Qual teu objetivo? Tal qual mosca sem rumo, te tornas confuso sem um alvo a atingir.

**Retorno - Carlos Baccelli**

Quando nos esforçamos por oferecer algo de nós aos companheiros que passam por dificuldades maiores do que as nossas, desses mesmos companheiros nascem forças benéficas que passam a funcionar a nosso favor.

---

**Oração – Autor desconhecido**

Invade-nos a certeza de que somos guiados e protegidos divinamente. Agora vivemos em paz, tranquilo e com plena saúde. Sentimo-nos flutuando num mundo de paz e de amor. Um círculo de amor e suavidade se faz em torno de nós. Um profundo silêncio agradável penetra em nós e assim nos sentimos em harmonia com Deus, conosco mesmo e com todas as pessoas que nos cercam.

---

**Amor - William Shakespeare**

Com o tempo aprendi, Aprendi que, por pior que seja um problema ou uma situação, sempre existe uma saída. Aprendi que o amor, e não o tempo, é que cura todas as feridas. Aprendi que não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a respeito. Aprendi que, é necessário um dia de chuva, para darmos valor ao Sol. Mas se ficarmos expostos muito tempo, o Sol queima. Aprendi que, perdemos tempo nos preocupando com fatos que, muitas vezes só existem na nossa mente. Aprendi que, heróis não são aqueles que realizaram obras notáveis. Mas os que fizeram o que foi necessário e assumiram as consequências dos seus atos. Aprendi que, o que faz diferença não é o que tenho na vida, mas com quem eu convivo. Aprendi que, as pessoas mais queridas podem às vezes me ferir e talvez não me amem tanto quanto eu gostaria, o que não significa que não me amem muito, talvez seja o máximo que conseguem.

---

**Nutrientes – José Carlos de Lucca**

Vamos nos lembrar todos os dias quais são as nossas características positivas, quais são os nossos pontos fortes de nossa personalidade. Pois isso fortalece a nossa auto-estima e traz a confiança necessária para superar quaisquer obstáculos que venham a surgir. Além do mais, lembrando com frequência do que verdadeiramente somos, a tendência será de nos comportarmos como pensamos que somos. O homem tende a agir de acordo com a imagem que faz de si mesmo. Olhe-se como aquele explorador que penetra o garimpo em busca das pedras preciosas da sua alma. Façamos isso diariamente, de preferência antes de iniciarmos as nossas atividades, logo que acordamos, como se estivéssemos tomando o nossa café da manhã. Estaremos alimentando nossa mente com nutrientes poderosos capazes de afastar o sentimento de inferioridade que afeta a maioria das pessoas.

---

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

---

**Meta – Marcos Carvalho**

Para onde queres ir? Qual teu objetivo? Tal qual mosca sem rumo, te tornas confuso sem um alvo a atingir.

**Retorno - Carlos Baccelli**

Quando nos esforçamos por oferecer algo de nós aos companheiros que passam por dificuldades maiores do que as nossas, desses mesmos companheiros nascem forças benéficas que passam a funcionar a nosso favor.

---

**Oração – Autor desconhecido**

Invade-nos a certeza de que somos guiados e protegidos divinamente. Agora vivemos em paz, tranquilo e com plena saúde. Sentimo-nos flutuando num mundo de paz e de amor. Um círculo de amor e suavidade se faz em torno de nós. Um profundo silêncio agradável penetra em nós e assim nos sentimos em harmonia com Deus, conosco mesmo e com todas as pessoas que nos cercam.

---

**Amor - William Shakespeare**

Com o tempo aprendi, Aprendi que, por pior que seja um problema ou uma situação, sempre existe uma saída. Aprendi que o amor, e não o tempo, é que cura todas as feridas. Aprendi que não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a respeito. Aprendi que, é necessário um dia de chuva, para darmos valor ao Sol. Mas se ficarmos expostos muito tempo, o Sol queima. Aprendi que, perdemos tempo nos preocupando com fatos que, muitas vezes só existem na nossa mente. Aprendi que, heróis não são aqueles que realizaram obras notáveis. Mas os que fizeram o que foi necessário e assumiram as consequências dos seus atos. Aprendi que, o que faz diferença não é o que tenho na vida, mas com quem eu convivo. Aprendi que, as pessoas mais queridas podem às vezes me ferir e talvez não me amem tanto quanto eu gostaria, o que não significa que não me amem muito, talvez seja o máximo que conseguem.

---

**Nutrientes – José Carlos de Lucca**

Vamos nos lembrar todos os dias quais são as nossas características positivas, quais são os nossos pontos fortes de nossa personalidade. Pois isso fortalece a nossa auto-estima e traz a confiança necessária para superar quaisquer obstáculos que venham a surgir. Além do mais, lembrando com frequência do que verdadeiramente somos, a tendência será de nos comportarmos como pensamos que somos. O homem tende a agir de acordo com a imagem que faz de si mesmo. Olhe-se como aquele explorador que penetra o garimpo em busca das pedras preciosas da sua alma. Façamos isso diariamente, de preferência antes de iniciarmos as nossas atividades, logo que acordamos, como se estivéssemos tomando o nossa café da manhã. Estaremos alimentando nossa mente com nutrientes poderosos capazes de afastar o sentimento de inferioridade que afeta a maioria das pessoas.

---

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