



*Teus sonhos de noite são o despertar do que dorme em ti durante o dia. Provérbios muçulmanos*

## Conduta - Joanna de Ângelis

O homem que se candidata a uma existência feliz, tem a obrigação de vigiar as suas emoções perturbadoras, a fim de se evitar desarmonias. As emoções perturbadoras decorrem do excesso de autoestima, do apego aos bens materiais e às pessoas, e do orgulho, entre outros fatores negativos. O excesso de consideração que o indivíduo se concede, leva-o à irritação, ao ciúme, à agressividade, toda vez que os acontecimentos se dão diferentes do que ele espera e supõe merecer. O apego se dá pela instabilidade emocional, trabalhando-lhe a ganância, a soberba e a ilusão da posse, que concede a falsa impressão de situar-se acima do seu próximo. O orgulho intoxica-o, levando-o à pressuposição de elevado pela vida a ocupar uma situação privilegiada e ser alguém especial, merecedor de homenagens e honrarias, em detrimento dos demais. Qualquer ocorrência que se apresente contraditória a esses enganos gerados pelo ego insano, e as emoções perturbadoras se instalam, proporcionando desequilíbrios de largo porte, exceto se ele se resolve por digerir a situação e mudar de paisagem mental. Assim, cumpre que ele faça todos os esforços para o auto-descobrimento e a aplicação das energias em combater a inferioridade que predomina em a sua natureza. Não há nada, a que o homem não se acostume com o tempo, afirma um velho ditado popular. A liberação das emoções perturbadoras é resultado dos hábitos perigosos. É tão habitual ao indivíduo a liberação dos instintos perniciosos, que este se não dá conta do desequilíbrio em que vive. Adaptando-se ao autocontrole, eliminará, pouco a pouco, a explosão dessas emoções perturbadoras. Mediante um pequeno código de conduta, torna-se fácil a assimilação de outros hábitos que são saudáveis e felicitam: considera a própria fragilidade que te não faz diferente das demais pessoas; observa o esforço do teu próximo e valoriza-o; treina a paciência ante as ocorrências desagradáveis; reflexiona quanto à transitoriedade da posse; medita sobre a necessidade de ser solitário; propõe-te a adaptação ao dever, por mais desagradável se te apresente; aprende a repartir, mesmo quando a escassez caracterizar as tuas horas. Um treinamento íntimo criará novos condicionamentos que te ajudarão na formação de uma conduta boa, tranquila e saudável.

Guarda a certeza de que à frente do nevoeiro não adianta gritar para que a sombra se extinga. É necessário o socorro da paciência com a firme disposição de acender nova luz – **Autor Desconhecido**



*Teus sonhos de noite são o despertar do que dorme em ti durante o dia. Provérbios muçulmanos*

## Conduta - Joanna de Ângelis

O homem que se candidata a uma existência feliz, tem a obrigação de vigiar as suas emoções perturbadoras, a fim de se evitar desarmonias. As emoções perturbadoras decorrem do excesso de autoestima, do apego aos bens materiais e às pessoas, e do orgulho, entre outros fatores negativos. O excesso de consideração que o indivíduo se concede, leva-o à irritação, ao ciúme, à agressividade, toda vez que os acontecimentos se dão diferentes do que ele espera e supõe merecer. O apego se dá pela instabilidade emocional, trabalhando-lhe a ganância, a soberba e a ilusão da posse, que concede a falsa impressão de situar-se acima do seu próximo. O orgulho intoxica-o, levando-o à pressuposição de elevado pela vida a ocupar uma situação privilegiada e ser alguém especial, merecedor de homenagens e honrarias, em detrimento dos demais. Qualquer ocorrência que se apresente contraditória a esses enganos gerados pelo ego insano, e as emoções perturbadoras se instalam, proporcionando desequilíbrios de largo porte, exceto se ele se resolve por digerir a situação e mudar de paisagem mental. Assim, cumpre que ele faça todos os esforços para o auto-descobrimento e a aplicação das energias em combater a inferioridade que predomina em a sua natureza. Não há nada, a que o homem não se acostume com o tempo, afirma um velho ditado popular. A liberação das emoções perturbadoras é resultado dos hábitos perigosos. É tão habitual ao indivíduo a liberação dos instintos perniciosos, que este se não dá conta do desequilíbrio em que vive. Adaptando-se ao autocontrole, eliminará, pouco a pouco, a explosão dessas emoções perturbadoras. Mediante um pequeno código de conduta, torna-se fácil a assimilação de outros hábitos que são saudáveis e felicitam: considera a própria fragilidade que te não faz diferente das demais pessoas; observa o esforço do teu próximo e valoriza-o; treina a paciência ante as ocorrências desagradáveis; reflexiona quanto à transitoriedade da posse; medita sobre a necessidade de ser solitário; propõe-te a adaptação ao dever, por mais desagradável se te apresente; aprende a repartir, mesmo quando a escassez caracterizar as tuas horas. Um treinamento íntimo criará novos condicionamentos que te ajudarão na formação de uma conduta boa, tranquila e saudável.

Guarda a certeza de que à frente do nevoeiro não adianta gritar para que a sombra se extinga. É necessário o socorro da paciência com a firme disposição de acender nova luz – **Autor Desconhecido**

---

**Minutos – Autor desconhecido**

Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem. Quando tiveres um quarto de hora à disposição, reflete nos benefícios que podes espalhar. Recorda o diálogo afetivo com que refaças o bom ânimo de algum familiar, dentro da própria casa; das palavras de paz e amor que o amigo enfermo espera de tua presença; de auxiliar em alguma tarefa que te aguarde o esforço para a limpeza ou o reconforto do próprio lar; da conversação edificante com a criança desprotegida que te conduzirá para a frente às sugestões de boa vontade; de estender algum adubo a essa ou aquela planta que se te faz útil; e do encontro amistoso, em que a tua opinião generosa consiga favorecer a solução do problema de alguém. Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem. Não nos esqueçamos de que a floresta se levantou de sementes quase invisíveis, de que o rio se forma das fontes pequeninas e de que a luz divina, em nós mesmos, começa de pequeninos raios de amor a se nos irradiarem do coração.

---

**Presente - Jean de la Bruyère**

Crianças, ao contrário dos adultos, sabem aproveitar o presente.

---

**Pedras - Emmanuel**

A Pedra colocada em disciplina é o agente que te assegura firmeza na construção.

---

**Rio - Osho**

O rio passa ao lado de uma árvore, cumprimenta-a, alimenta-a, dá-lhe água... e vai em frente, dançando. Ele não se prende à árvore. A árvore deixa cair suas flores sobre o rio em profunda gratidão, e o rio segue em frente. O vento chega, dança ao redor da árvore e segue em frente. E a árvore empresta o seu perfume ao vento... Se a humanidade crescesse, amadurecesse, essa seria a maneira de amar.

---

**Posição – José Carlos de Lucca**

Eu posso me tornar uma pessoa sem graça, ou uma pessoa muito interessante. Posso apagar meu brilho, ou posso fazer brilhar minha luz conforme Jesus nos propõe. O trabalho profissional em si mesmo, não é bom nem é ruim, depende de como o executo. O casamento por si próprio não é uma instituição fadada ao sucesso ou ao fracasso, depende de como cada cônjuge se põe na relação. A vida não é boa nem ruim, depende àquilo que desejo dar destaque, se ao fracasso ou ao aprendizado, se à doença ou a saúde, se a tristeza ou a alegria, se ao sofrimento ou a oportunidade.

---

**Foco – Autor desconhecido**

Não focalize nos defeitos e problemas, e sim na mudança que precisa ser feita.

---

**Compaixão - Buda**

Um homem só é nobre quando consegue sentir compaixão por todas as criaturas.

---

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

---

**Minutos – Autor desconhecido**

Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem. Quando tiveres um quarto de hora à disposição, reflete nos benefícios que podes espalhar. Recorda o diálogo afetivo com que refaças o bom ânimo de algum familiar, dentro da própria casa; das palavras de paz e amor que o amigo enfermo espera de tua presença; de auxiliar em alguma tarefa que te aguarde o esforço para a limpeza ou o reconforto do próprio lar; da conversação edificante com a criança desprotegida que te conduzirá para a frente às sugestões de boa vontade; de estender algum adubo a essa ou aquela planta que se te faz útil; e do encontro amistoso, em que a tua opinião generosa consiga favorecer a solução do problema de alguém. Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem. Não nos esqueçamos de que a floresta se levantou de sementes quase invisíveis, de que o rio se forma das fontes pequeninas e de que a luz divina, em nós mesmos, começa de pequeninos raios de amor a se nos irradiarem do coração.

---

**Presente - Jean de la Bruyère**

Crianças, ao contrário dos adultos, sabem aproveitar o presente.

---

**Pedras - Emmanuel**

A Pedra colocada em disciplina é o agente que te assegura firmeza na construção.

---

**Rio - Osho**

O rio passa ao lado de uma árvore, cumprimenta-a, alimenta-a, dá-lhe água... e vai em frente, dançando. Ele não se prende à árvore. A árvore deixa cair suas flores sobre o rio em profunda gratidão, e o rio segue em frente. O vento chega, dança ao redor da árvore e segue em frente. E a árvore empresta o seu perfume ao vento... Se a humanidade crescesse, amadurecesse, essa seria a maneira de amar.

---

**Posição – José Carlos de Lucca**

Eu posso me tornar uma pessoa sem graça, ou uma pessoa muito interessante. Posso apagar meu brilho, ou posso fazer brilhar minha luz conforme Jesus nos propõe. O trabalho profissional em si mesmo, não é bom nem é ruim, depende de como o executo. O casamento por si próprio não é uma instituição fadada ao sucesso ou ao fracasso, depende de como cada cônjuge se põe na relação. A vida não é boa nem ruim, depende àquilo que desejo dar destaque, se ao fracasso ou ao aprendizado, se à doença ou a saúde, se a tristeza ou a alegria, se ao sofrimento ou a oportunidade.

---

**Foco – Autor desconhecido**

Não focalize nos defeitos e problemas, e sim na mudança que precisa ser feita.

---

**Compaixão - Buda**

Um homem só é nobre quando consegue sentir compaixão por todas as criaturas.

---

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