

# Projeto Pense Bem

*A hora mais escura da noite é justamente aquela que nos permite ver melhor as estrelas.*



**Charles Beard**

## Você merece – Louise L. Hay

Leia o Tratamento de Merecimento, uma técnica para melhorar sua **auto-estima**.

“Sou merecedor. Mereço tudo o que é bom. Não uma parte, não um pouquinho, mas **tudo o que é bom**. Agora me afasto de todos os pensamentos negativos, restritivos. Liberto e deixo ir embora as limitações de meus pais. Eu os amo e vou além deles. **Não sou** suas opiniões negativas, nem suas crenças limitadoras. Não sou controlado por nenhum dos **medos ou preconceitos** da sociedade em que vivo. **Não me identifico** mais com limitação nenhuma.

Em minha mente sou livre. Agora me transporto para um novo espaço de consciência, aonde estou disposto a me ver de maneira **diferente**. Estou decidido a criar novos pensamentos sobre mim mesmo e minha vida. Meu novo modo de pensar torna-se uma nova **experiência**.

Eu agora sei e afirmo que estou unido ao poder de **prosperidade** que rege o universo. Assim, progrido de inúmeras maneiras. Está diante de mim a **totalidade** das possibilidades. Mereço vida, uma boa **vida**. Mereço amor, uma abundância de **amor**. Mereço boa **saúde**. Mereço viver com conforto e **prosperar**. Mereço alegria e felicidade. Mereço a liberdade de ser tudo o que posso ser. Mereço mais do que isso. Mereço tudo o que é bom.

O universo está mais do que disposto a manifestar minhas **novas crenças**. Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois eu sou **merecedor**. Eu a aceito; pois sei que é **verdadeira**.”

## Escolhas – Marcos Carvalho

Pense em sua **vida**. Pense em suas **escolhas**. Todas elas lhe trouxeram até aqui. Tome as rédeas de sua vida e **mude**. Mude em direção à luz, ao otimismo, aos **bons pensamentos**. Após isso, você terá mudanças significativas em sua vida. Pois o caminho para a **cura** parte sempre, e unicamente, de **você mesmo**.

# Projeto Pense Bem

*A hora mais escura da noite é justamente aquela que nos permite ver melhor as estrelas.*



**Charles Beard**

## Você merece – Louise L. Hay

Leia o Tratamento de Merecimento, uma técnica para melhorar sua **auto-estima**.

“Sou merecedor. Mereço tudo o que é bom. Não uma parte, não um pouquinho, mas **tudo o que é bom**. Agora me afasto de todos os pensamentos negativos, restritivos. Liberto e deixo ir embora as limitações de meus pais. Eu os amo e vou além deles. **Não sou** suas opiniões negativas, nem suas crenças limitadoras. Não sou controlado por nenhum dos **medos ou preconceitos** da sociedade em que vivo. **Não me identifico** mais com limitação nenhuma.

Em minha mente sou livre. Agora me transporto para um novo espaço de consciência, aonde estou disposto a me ver de maneira **diferente**. Estou decidido a criar novos pensamentos sobre mim mesmo e minha vida. Meu novo modo de pensar torna-se uma nova **experiência**.

Eu agora sei e afirmo que estou unido ao poder de **prosperidade** que rege o universo. Assim, progrido de inúmeras maneiras. Está diante de mim a **totalidade** das possibilidades. Mereço vida, uma boa **vida**. Mereço amor, uma abundância de **amor**. Mereço boa **saúde**. Mereço viver com conforto e **prosperar**. Mereço alegria e felicidade. Mereço a liberdade de ser tudo o que posso ser. Mereço mais do que isso. Mereço tudo o que é bom.

O universo está mais do que disposto a manifestar minhas **novas crenças**. Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois eu sou **merecedor**. Eu a aceito; pois sei que é **verdadeira**.”

## Escolhas – Marcos Carvalho

Pense em sua **vida**. Pense em suas **escolhas**. Todas elas lhe trouxeram até aqui. Tome as rédeas de sua vida e **mude**. Mude em direção à luz, ao otimismo, aos **bons pensamentos**. Após isso, você terá mudanças significativas em sua vida. Pois o caminho para a **cura** parte sempre, e unicamente, de **você mesmo**.

## AMOR, PERDAS, PARTIDAS E SAUDADE... – Por Inês Teófilo

Falar em perdas é falar em solidão, tristeza, desesperança, **medo**. Quando digo perdas, não estou me referindo apenas aos que morrem, mas a todos que, de alguma forma, **nos deixam prematuramente**, antes que estejamos preparados. Um amigo que se muda para longe, um namoro interrompido e até mesmo um ente querido que se vai, sempre provoca em nós uma sensação de vazio. Por mais que saibamos que a qualquer instante **eles nos faltarão**, temos sempre a predisposição em acreditarmos que quem nos ama **nunca nos trairia**, nos privando de seu afeto, carinho e amor. Um forte engano. São justamente aqueles que amamos que mais nos machucam com suas **partidas inesperadas**. O que fazer então? Não amarmos? Creio que não. Se há algo na vida que mais nos trás felicidade é sabermos que somos queridos e não seria **honesto** nos privarmos de tal sentimento por **covardia**. Um amor de pai e mãe, o carinho de um amigo ou afeto de uma relação a dois deve sempre se sobrepujar ao medo da perda. **Porque ela é inevitável**; o sentimento, não. Deve ser **exercitado** todos os dias de nossas breves vidas. Ele é o que nos move, nos dá o **chão** para que possamos caminhar pela vida com a certeza de que, haja o que houver, teremos sempre alguém com **quem contar**, que nos apoiará mesmo nos momentos em que não tenhamos razão. Esta, deve ser a **maior lição** deixada pelos que partem sem nos avisar. Lembrar-nos que devemos sempre curtir aqueles que amamos com a **intensidade proporcional à brevidade de uma vida**. Porque, quando nos faltarem, saberemos que amamos e fomos amados, que demos e recebemos todo o carinho esperado, que construímos um sentimento que **nenhuma perda poderá apagar**. Este sentimento transcende o espaço e o tempo, não se limita ao contato físico. **Torna-se parte de nós**, impregnado em nossa alma, nos confortando nos dias difíceis, sendo cúmplice de nossas vitórias pessoais, norteando nossa conduta, nos fazendo sentir eternamente amados. Que me perdoem os físicos, mas, neste caso, acredito sim que dois corpos podem ocupar o mesmo lugar no espaço. **Basta que permitamos sentir a presença dos que amamos dentro de nós, como se fossem parte de nossa alma**. Só assim seremos inteiros. “Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós”.

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

## A Arte de ser Feliz - Roberto Shinyashiky

Enumere as **boas coisas** que você tem na vida. Ao tomar consciência do seu valor, você será capaz de ir em frente com muita força, coragem e confiança! **Trace objetivos** para cada dia. Você conquistará seu arco-íris, um dia de cada vez. Seja **paciente**... **Acredite**, seu valor está em você mesmo. Não se deixe vencer, não seja igual, seja diferente. Se nos deixarmos vencer, não haverá surpresas, nem alegrias... Conscientize-se que a verdadeira felicidade está **dentro de você**. A felicidade não é ter ou alcançar, mas sim dar. **Estenda sua mão**. Compartilhe. Sorria. Abrace. A felicidade é um perfume que você não passa aos outros sem que o cheiro fique um pouco em **suas mãos**. O importante de você ter uma atitude **positiva** diante da vida, ter o desejo de mostrar o que tem de melhor, é que isso produz **maravilhosos efeitos colaterais**. Não só cria um espaço feliz para os que estão ao seu redor, como também encoraja **outras pessoas** a serem mais positivas.

## AMOR, PERDAS, PARTIDAS E SAUDADE... – Por Inês Teófilo

Falar em perdas é falar em solidão, tristeza, desesperança, **medo**. Quando digo perdas, não estou me referindo apenas aos que morrem, mas a todos que, de alguma forma, **nos deixam prematuramente**, antes que estejamos preparados. Um amigo que se muda para longe, um namoro interrompido e até mesmo um ente querido que se vai, sempre provoca em nós uma sensação de vazio. Por mais que saibamos que a qualquer instante **eles nos faltarão**, temos sempre a predisposição em acreditarmos que quem nos ama **nunca nos trairia**, nos privando de seu afeto, carinho e amor. Um forte engano. São justamente aqueles que amamos que mais nos machucam com suas **partidas inesperadas**. O que fazer então? Não amarmos? Creio que não. Se há algo na vida que mais nos trás felicidade é sabermos que somos queridos e não seria **honesto** nos privarmos de tal sentimento por **covardia**. Um amor de pai e mãe, o carinho de um amigo ou afeto de uma relação a dois deve sempre se sobrepujar ao medo da perda. **Porque ela é inevitável**; o sentimento, não. Deve ser **exercitado** todos os dias de nossas breves vidas. Ele é o que nos move, nos dá o **chão** para que possamos caminhar pela vida com a certeza de que, haja o que houver, teremos sempre alguém com **quem contar**, que nos apoiará mesmo nos momentos em que não tenhamos razão. Esta, deve ser a **maior lição** deixada pelos que partem sem nos avisar. Lembrar-nos que devemos sempre curtir aqueles que amamos com a **intensidade proporcional à brevidade de uma vida**. Porque, quando nos faltarem, saberemos que amamos e fomos amados, que demos e recebemos todo o carinho esperado, que construímos um sentimento que **nenhuma perda poderá apagar**. Este sentimento transcende o espaço e o tempo, não se limita ao contato físico. **Torna-se parte de nós**, impregnado em nossa alma, nos confortando nos dias difíceis, sendo cúmplice de nossas vitórias pessoais, norteando nossa conduta, nos fazendo sentir eternamente amados. Que me perdoem os físicos, mas, neste caso, acredito sim que dois corpos podem ocupar o mesmo lugar no espaço. **Basta que permitamos sentir a presença dos que amamos dentro de nós, como se fossem parte de nossa alma**. Só assim seremos inteiros. “Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós”.

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

## A Arte de ser Feliz - Roberto Shinyashiky

Enumere as **boas coisas** que você tem na vida. Ao tomar consciência do seu valor, você será capaz de ir em frente com muita força, coragem e confiança! **Trace objetivos** para cada dia. Você conquistará seu arco-íris, um dia de cada vez. Seja **paciente**... **Acredite**, seu valor está em você mesmo. Não se deixe vencer, não seja igual, seja diferente. Se nos deixarmos vencer, não haverá surpresas, nem alegrias... Conscientize-se que a verdadeira felicidade está **dentro de você**. A felicidade não é ter ou alcançar, mas sim dar. **Estenda sua mão**. Compartilhe. Sorria. Abrace. A felicidade é um perfume que você não passa aos outros sem que o cheiro fique um pouco em **suas mãos**. O importante de você ter uma atitude **positiva** diante da vida, ter o desejo de mostrar o que tem de melhor, é que isso produz **maravilhosos efeitos colaterais**. Não só cria um espaço feliz para os que estão ao seu redor, como também encoraja **outras pessoas** a serem mais positivas.