



Procure enxergar o outro lado da dificuldade, a traduzir mensagens para nossa alma.

Autor desconhecido

Saúde – Victor Rebelo

Saúde Integral é a ausência de doença de qualquer espécie (física, emocional e espiritual), ou a ausência do estado interior de bom ânimo que não se deixa afetar pela enfermidade, mantendo sempre a expectativa de melhora ou cura. A cura, que se fundamenta apenas no tratamento do corpo, cura o efeito, mas não a causa primeira da doença. E ainda a saúde é um caso de amor entre você, seu corpo e sua mente. Os primeiros passos para se obter a saúde são o desejo de cura e a identificação das causas que estão produzindo a enfermidade. De nada vale desejar a cura, se o próprio doente não acreditar nela. Toda doença pode ter cura, mas nem todo doente sabe e faz por onde alcançar tal cura. A necessidade e o desejo de cura são estados mentais básicos para que se inicie o processo curador. Quando a pessoa sente imensa vontade de recuperar a saúde, deu o passo inicial para que as energias curadoras da natureza encontrem condições de agir nesse sentido.

Valor – Autor desconhecido

Um menino entrou numa loja de animais e perguntou o preço dos filhotes. “Entre 200 e 300 reais” respondeu o dono. O menino puxou uns trocados do bolso e disse: “Mas eu só tenho 10 reais. Será que poderia ver os filhotes?” O dono da loja chamou a mãe dos cachorrinhos, que veio correndo, seguida de cinco filhotes. Um dos cachorrinhos vinha mais atrás, com dificuldade, mancando. O menino apontou o cachorrinho que mancava e perguntou: “O que é que há com ele?” O dono da loja explicou que ele tinha um problema no quadril e andaria daquele jeito para sempre. O menino se animou e disse com enorme alegria no olhar: “Esse é o cachorrinho que eu quero comprar!” O dono da loja estranhou e disse rindo: “Não, você não vai querer comprar esse filhote com defeito... Mas se quiser ficar com ele, eu te dou de presente.” O menino emudeceu por um instante. Respirou, olhou para o cãozinho e para o dono da loja e falou: “Eu não quero que você me dê, pois esse cachorrinho vale tanto quanto qualquer um dos outros. Eu vou pagar tudo. Na verdade, eu te ofereço 10 reais agora e 1 real por semana, até completar o preço.” Surpreso, o dono da loja falou: “Mas este cachorrinho nunca vai poder correr, pular e brincar com você...” Então, o menino levantou lentamente a perna esquerda da calça, deixando à mostra a prótese que usava para andar e disse: “Veja, eu também não corro muito bem e o cachorrinho vai precisar de alguém que entenda isso.”

Felicidade - Confúcio

A melhor maneira de ser feliz é contribuir para a felicidade dos outros .

Pensamentos - Buda

Tudo o que somos nasce em nossos pensamentos. Em nossos pensamentos fazemos o nosso mundo.

Esperança - Marcos Carvalho

Quando mais nada restar ao seu alcance, quando todas as forcas sucumbirem, quando estiverdes no mais profundo e aterrador vale de lama, levante suas mãos ao alto, e rogue por auxílio. Sempre haverá alguém que ira lhe estender a mão. Nunca estarás desamparado, por mais só que imagines estar.

Aprender - João Nunes Maia

Procura intensificar tua instrução; ela te dará luz no caminho, alegria no viver e paz no coração, mas, ela precisa da educação que mostra as diretrizes para o esclarecimento. Devemos aprender sempre, porém, convém aprender como aprender melhor. A sabedoria é força da mente, e a bondade é energia do coração. Alinha as duas maneiras de vida, que terás em tua frente a paz. Deves falar com bondade para aqueles que devem te ouvir. O verbo é semente que multiplica o bem em todos os quadrantes da vida. Aprende com humildade e ensina sem pretensão; ouve como o aprendiz e fala sem orgulho; pensa sem prepotência e escreve sem vaidade. Assim a luz jamais te abandonará. Usa a tua língua como instrumento para o aprimoramento, e não deixes que a tua boca seja motivo de escândalo. Lembra-te de que todos os dias são oportunidades de servir aprendendo.

Ansiedade – Irmão José

Aprende a controlar as tuas reações. Antes de falar uma só palavra, ouve o que tenham a dizer-te. Não sofras por antecipação. Não te angusties pelo problema que ainda não apareceu. Não aceites a ofensa que te queiram fazer. A provocação só encontra resposta na mente invigilante. Se não te sentires magoado, ninguém será capaz de magoar-te. Não sejas tão suscetível! Quando te irritas, perdes o controle das próprias emoções. A dificuldade que temes, talvez nem venha a surgir. Ficar na expectativa do pior é criar ambiente propício para ele.

Superação – Carlos Hilsdorf

Quaisquer que sejam as nossas metas na vida, uma coisa é certa: teremos que superar a nós mesmos para realizá-las. Portanto, nunca transforme limites em limitações. Limites são as nossas fronteiras atuais e temporárias. Com nosso esforço e dedicação, podemos superá-los. Limitações são limites cristalizados, aceitos ao ponto de ser tornarem permanentes. Nosso conhecimento atual sobre um assunto tem um limite, mas se continuarmos estudando, vamos ampliá-lo. O mesmo ocorre com nosso corpo. Se realizarmos exercícios específicos, ganhamos condicionamento físico, fôlego, massa muscular, aumentamos nossa resistência, expandindo nossos limites. Se algo está limitando você, não são seus limites, mas o medo e a ilusão de não poder vencê-los. Vença os medos e ilusões e você irá superar seus limites!

Convergência – Paulo Freire

É preciso diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal maneira que num dado momento, a tua fala seja a tua prática.

Valor - Anderson Cavalcante

As coisas que realmente importam na vida não custam nada.