



O otimismo é a fé em ação. Nada se pode levar a efeito sem otimismo. **Helen Keller**

## Felicidade - Autor Desconhecido

Estar bem e feliz é uma questão de escolha e não de sorte ou mero acaso. É estar perto das pessoas que amamos, que nos fazem bem e que nos querem bem, e não perto de pessoas que nos fazem perder tempo (mesmo que isso a gente só descubra depois). É saber evitar tudo aquilo que nos incomoda ou faz mal, não hesitando em usar o bom senso, a maturidade obtida com experiências passadas ou mesmo nossa sensibilidade para isso. É distanciar-se de falsidade, inveja e mentiras. Evitar sentimentos totalmente corrosivos como o rancor, a raiva, o ódio e as mágoas, que nos tiram noites de sono e em nada afetam as pessoas responsáveis por causá-los, pois é bem mesmo como diz aquela frase: "Guardar mágoa é a mesma coisa que tomar veneno e esperar que outra pessoa morra". Estar feliz é valorizar as palavras verdadeiras e os sentimentos sinceros que a nós são destinados. É saber ignorar ou simplesmente deixar pra lá aqueles que dizem as coisas da boca para fora, que não agem de acordo com o que pensávamos que eram ou que esperávamos ou cujas palavras nunca valerem o tempo que você perdeu ao escutá-las. Estar Feliz é isso, é deixar de se preocupar com quem te deixou triste e dar muito mais valor as pessoas que te fazem feliz, que colaboram com o teu estado de felicidade, por que no fundo a felicidade é um estado de espírito, ela não é TER é SER, portanto vamos nos contagiar e morrer de tanta felicidade cada dia mais e mais, assim a nossa caminhada fica muito mais valiosa.

## Medo - Roberto Shinyashiki

Certa noite passei por uma experiência com um mestre zen-budista no Japão que tem orientado minha vida há muitos anos. Conversar com os mestres não é algo muito simples. Com frequência, eles falam por metáforas, têm um inglês lastimável e seu sotaque atrapalha ainda mais a compreensão. Naquela noite, durante nosso encontro, eu estava muito distraído. Lembro que deixei de escutá-lo quando começou a cair uma intensa tempestade. Fiquei preocupado com o fato de ter de caminhar debaixo de chuva até a estação de Kita Kamakura, onde eu pegaria o trem-bala com destino a Tóquio. Só despertei desse distanciamento momentâneo quando o mestre me ofereceu uma capa de chuva e se despediu dizendo: "As estrelas brilham na escuridão!" Mas confesso que fiquei muito mais preocupado com a chuva que teria de enfrentar do que com a mensagem que acabara de receber. Quantas vezes já perdemos grandes momentos por nos focarmos apenas nos problemas, que sempre estarão presentes em nosso dia a dia? Quantas vezes você já perdeu oportunidades de promoções na empresa, bons negócios ou perdeu algo na vida por pensar no lado negativo, por medo de ter novas posturas e inovar?

Nosso problema será sempre construir em nós mesmos a perfeição que reclamamos nos outros. **Desconhecido**

O truque para resolver problemas é o de chegar à raiz de um problema antes mesmo dele aparecer. **Sabedoria Indiana**

## Envolver-se - Roberto Crema

Passar pela vida sem se permitir um relacionamento próximo com o outro, é não crescer, não evoluir, não se transformar. É começar e terminar a existência com uma forma tosca, pontiaguda, amorfa.

## Transparência - Emmanuel

Nosso coração é diariamente lido pelos outros na palavra que emitimos, na frase que escrevemos, no compromisso que assumimos ou nos gestos que praticamos.

## Sonho - Carlos Hilsdorf

Três árvores conversavam na floresta sobre os seus sonhos para o futuro. A primeira disse que queria, ao ser cortada, transformar-se em uma lindíssima caixa de joias e sentir-se importante em conter dentro de si os mais ricos tesouros que o mundo conhecesse. A segunda disse que queria transformar-se em belo e formoso navio e transportar os mais importantes reis e príncipes. A terceira disse que não queria ser cortada, crescendo em direção ao céu a ponto de tocar em Deus. O tempo passou e as três foram cortadas. Muito tempo depois, encontraram-se no paraíso celestial das árvores e, conversando, perguntaram o que havia ocorrido a cada uma. "Você se transformou em uma linda caixa de joias?" perguntou a segunda à primeira. "Não" – disse a amiga – "não foi isso o que aconteceu. Eu me transformei em uma cocheira, mas sabe que vivi grandes emoções? Um dia, um casal com um recém-nascido entrou na estrebaria em Belém e repousaram a criancinha sobre mim. Naquele exato momento, senti que abrigava a maior de todas as joias." E a primeira à segunda: "E você se transformou em um grande navio e transportou os mais importantes reis e príncipes?" E ela responde: "Não! Fui convertida em uma singela canoa de pescadores, mas sabe que também tive grandes emoções? Um dia estávamos no meio de uma tempestade, quase indo a pique, e um homem levantou-se e disse: 'Águas e ventos, serenai'. E as águas e ventos serenaram. Pensei: 'Quem será este ao qual até a natureza obedece? Deve ser o maior de todos os reis'. E perguntaram à terceira árvore: "E você, o que lhe aconteceu? Cresceu tanto quanto queria?" Ela respondeu-lhes: "Não. Fui cortada para uma finalidade triste, fui transformada em uma cruz e um dia pregaram em mim um homem que dizia que seu reino não era deste mundo. Mas naquele momento eu vivi uma emoção incrível. No momento em que cravavam as mãos do homem em mim, naquele exato momento eu senti que toquei em Deus!"

## Luz - André Luiz

Cada boa ação que você pratica é uma luz que você acende em torno de seus próprios passos.

## Espere - Joanna de Ângelis

Mesmo que tudo conspire contra os propósitos abraçados, ameaçando planos cuidados com zelo, espera. Há surpresas que constituem interferência divina, modificando paisagens humanas, alterando rumos considerados corretos.

## Quem - Masaharu Taniguchi

Quanto mais cedo você compreender que ninguém, além de você próprio, pode lhe oferecer o que deseja mais depressa a sua vida irá melhorar. Mesmo mudando de lugar, se não mudar a atitude mental, não conseguirá substituir os aborrecimentos por satisfações.

## Lei - James Whistler

Na natureza não existem prêmios, nem punições. Existem consequências.

A mudança de um hábito pode transformar toda uma vida. E de um pensamento também. **Desconhecido**

As melhores e as mais lindas coisas do mundo não se podem ver nem tocar. Elas devem ser sentidas com o coração. **Chaplin**