



*Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito. Aristóteles*

## **Prisão – Padre Fábio de Melo**

A maior prisão que podemos ter na vida é aquela quando a gente descobre que estamos sendo não aquilo que somos, mas o que o outro gostaria que fôssemos. Geralmente quando a gente começa a viver muito em torno do que o outro gostaria que a gente fosse, é que a gente tá muito mais preocupado com o que o outro acha sobre nós, do que necessariamente nós sabemos sobre nós mesmos. O que me seduz em Jesus é quando eu descubro que nEle havia uma capacidade imensa de olhar dentro dos olhos e fazer que aquele que era olhado reconhecer-se plenamente e olhar-se com sinceridade. Durante muito tempo eu fiquei preocupado com o que os outros achavam ao meu respeito. Mas hoje, o que os outros acham de mim muito pouco me importa (a não ser que sejam pessoas que me amam), porque a minha salvação não depende do que os outros acham de mim, mas do que Deus sabe ao meu respeito.

## **Sinergia – Morihei Ueshiba**

Se o seu coração for suficientemente grande, ele será capaz de acolher todos aqueles que se opõem ao seu destino; e uma vez que você os tenha acolhido com amor, será capaz de anular a força negativa que seus adversários traziam.

## **Humildade – Marcos Carvalho**

Qual Jesus que se colocou aos nossos pés, deveria ser esta a nossa principal virtude: a humildade. A humildade é a base de todo bom pensamento. Preserve e estimule sua humildade, evitando cair no caminho da soberba e do ego superestimado. Frágil se torna a mente que abandona a humildade.

## **Montanha - Provérbio Hindú**

Se você remover pedra por pedra até mesmo uma montanha será demolida.

## **Tolerância – Dalai Lama**

Na nossa vida, cultivar a tolerância é muito importante. Com tolerância, pode-se facilmente superar as dificuldades. Caso você tenha pouca ou nenhuma tolerância, ficará irritado com as mínimas coisas. Em situações difíceis, terá reações extremadas. Em minha vida, já refleti muito a respeito desta questão e sinto que a tolerância é algo que deve ser praticado no mundo inteiro, no seio da sociedade humana. Mas, quem nos ensina tolerância? Pode ser que seus filhos o ensinem a cultivar a paciência, mas é seu inimigo quem irá ensinar-lhe a prática da tolerância. O inimigo é seu mestre. Mostre-lhe respeito, ao invés de ódio. Dessa forma, a verdadeira compaixão irá brotar de seu interior e essa compaixão é a base de tudo aquilo que você é e acredita.

## **Julgamento - Madre Teresa de Calcutá**

Quem julga as pessoas não tem tempo para amá-las.

## **Infortúnios - Sócrates**

Se todos os nossos infortúnios fossem colocados juntos e, posteriormente, repartidos em partes iguais por cada um de nós, ficaríamos muito felizes se pudéssemos ter apenas, de novo, só os nossos.

## **Consciência - Khalil Gibran**

A consciência de uma planta no meio do inverno não está voltada para o verão que passou, mas para a primavera que irá chegar. A planta não pensa nos dias que já foram, mas nos que virão. Se as plantas estão certas de que a primavera virá, por que nós – os humanos – não acreditamos que um dia seremos capazes de atingir tudo o que queríamos?

## **Garantias - Emmanuel**

Não existem garantias. Sob a perspectiva do medo, nada é suficientemente seguro. Sob a perspectiva do amor, nada é necessário.

## **Admiração - Santo Agostinho**

As pessoas viajam para admirar a altura das montanhas, as imensas ondas dos mares, o longo percurso dos rios, o vasto domínio do oceano, o movimento circular das estrelas, e no entanto elas passam por si mesmas sem se admirarem.

## **Aprendizado - Nelson Mandela**

Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar.