

Há mais pessoas que desistem do que pessoas que fracassam. *Henry Ford*

### Pensamento - Pablo Neruda

O pensamento mexe com o destino, acompanha a sua vontade. Ao esperar o melhor, você cria uma expectativa positiva que detona o processo de vitória. Ser otimista é ser perseverante, é ter uma fé inabalável e uma certeza sem limites de que tudo vai dar certo. Ao nascer o sentimento de entusiasmo, o universo aplaude tal iniciativa e conspira a seu favor, colocando-o a serviço da humanidade. Você é quem escreve a história de sua vida - ao optar pelas atitudes construtivas - você cresce como ser humano e filho direto de DEUS. Positivo atrai positivo. Alegria chama alegria. Ao exalar esse estado otimista, nossa consciência desperta energias vitais que vão trabalhar na direção de suas metas. Seja incansavelmente otimista. Faz bem para o corpo, para a mente e para a alma. É humano e natural viver aflições, só não é inteligente conviver com elas por muito tempo. Seja mais paciente consigo mesmo, saiba entender suas limitações. Sem esforço não existe vitória. Ao escolher com sabedoria viver sua vida com otimismo, seu coração sorri, seus olhos brilham e a humanidade agradece por você existir.

### Tempo - Pe. Fábio de Melo

Já dizia o poeta: "quando descobrimos que o tempo passa, descobrimos a beleza do momento que nunca mais será". Começo assim, por que eu sei que uma das angústias que são próprias da nossa vida é ter a sensação de que não estamos vivendo do jeito certo, aquela velha sensação que nos ocorre de que o tempo está passando, e de que nós estamos passando com ele, sem construir, sem fazer, sem permanecer. Aquela Velha história da música do Chico Buarque que fala: "O tempo passou pela janela, e só Carolina não viu". Às vezes a vida é assim, nós temos muito a sensação de que ela está passando, por que a gente não sabe demorar nas coisas, tudo é muito rápido. Eu acho bonito uma das grandes propostas de Jesus nos Evangelhos é que ele sempre convida as pessoas a pararem, por isso ele gosta de contar histórias, pois de alguma maneira ele está se ocupando da vida da pessoa, e a pessoa da dele. Quando alguém conta uma história, a gente para pra ouvir. A História tem o poder de nos fazer pensar, de nos fazer ressentir, isto é, sentir de novo. Um acontecimento do passado, que sentido agora ganha um sentido terapêutico. A terapia é isso, um retorno no tempo. O psicoterapeuta, ele segura na nossa mão e nos ajuda a voltar naquele lugar em que a gente não soube viver sozinho, e aí aquele tempo parece que não acabou. O trauma é aquele acontecimento do passado, que ainda continua acontecendo em nós, que ainda não aconteceu definitivamente, por que a vida vai se repetindo a medida que se ressent. Cada momento é único, e por ser único tem um ensinamento que é de agora, não foi de ontem e nem será de amanhã. A sabedoria nos ensina que para cada tempo há um acontecimento. Às vezes a gente vai sofrer depois, por que não soube viver agora. O tempo é a experiência bonita de ver passar o que tem que passar, ver ir embora o que tem que ir embora, ver chegar o que tem que chegar...

É impossível disse o orgulho. É arriscado disse a experiência. É sem sentido disse a razão. Tente: disse o coração. **Autor desconhecido**

Com base na minha experiência pessoal, posso dizer-vos o seguinte: o medo é como um ramo e não tem mais do que quinze centímetros de profundidade. Agora cabe a cada um decidir se quer continuar agarrado ao ramo e transformar a sua vida num pesadelo, ou se gostaria de largar o ramo e tomar a vida nas próprias mãos. Não há nada a temer. **Osho**

### Mudanças - Eileen Caddy

A rapidez das mudanças poderá chocá-lo. Você tem sido preparado para elas há muito tempo. Através dos tempos, dia a dia, mês a mês, ano a ano, Eu preparei o cenário para estas mudanças acontecerem. Foram-lhe dadas todas as oportunidades para você se preparar e se ajustar; portanto, você deveria estar preparado para ir em frente sem dificuldade. É uma questão de conscientização, de ser capaz de elevar sua consciência e ajustá-la ao que está acontecendo. As almas que já estão abertas para a consciência Crística estão sendo atraídas umas para as outras como ímãs neste momento. Elas podem não perceber isto o tempo todo, mas ficará tudo cada vez mais claro no futuro próximo. Esta conscientização que atrai cada vez mais almas para um mesmo grupo permite que você reconheça o seu Cristo interior e dê graças eternas por essa percepção.

### Compreensão - Emmanuel

Jamais atingiremos nossos objetivos torturando chagas, indicando cicatrizes, comentando defeitos ou atirando espinhos à face alheia. Compreensão e respeito devem preceder-nos a tarefa em qualquer parte. Recordemos nós mesmos, se te encontras interessado no serviço do Cristo, lembra-te de que ele não funcionou em promotoria de acusação e sim, na tribuna do sacrifício até a cruz.

### Passos - José Carlos de Lucca

É na hora da crise que você precisa acreditar em si mesmo. É na hora da solidão que você precisa se apoiar. É na hora em que o mundo lhe vira as costas que você precisa ser a melhor pessoa para você. É na hora em que todos o criticam de maneira impiedosa que você precisa se olhar com bondade. Nós nos abandonamos e queremos que as pessoas nos "adotem". Aí está o nosso maior erro: auto abandono. Eu disse, no início deste capítulo, que o sofrimento é o chamado para o Amor. Está na hora de fazermos isso, sem mais espera. Buda afirma que precisamos ser bons com nós mesmos. Se você não for bom para você, o mundo não lhe poderá tratar com bondade. Pense nisso. O mundo de fora reflete como nos tratamos por dentro. Precisamos refletir como essa bondade pode ser praticada. Do que estamos precisando? Ajuda muito nós pensarmos sobre tudo o que estamos esperando dos outros. Não é o caso de acabarmos com essa espera e começarmos a dar a nós mesmos? Enquanto você pensa em suas próprias necessidades, examine essa lista de atitudes positivas que você deve ter consigo mesmo, elaborada pela terapeuta Louise Hay. São passos seguros para aprendermos a gostar de nós mesmos, e, a partir disso, mudarmos completamente a nossa vida: 1. Não se critique. 2. Seja amável, gentil e paciente com você. 3. Pense com bondade a seu respeito. 4. Elogie-se. 5. Apoie-se. 6. Relaxe. 7. Seja uma pessoa leve e agradável para você e para os outros. 8. Cuide do seu corpo. 9. Comece a praticar todos os itens anteriores agora mesmo. Sempre que sentir suas forças diminuírem, volte à leitura deste capítulo. É aqui que tudo começa, recomeça e se transforma.

Cada ser é o que constrói interiormente. **Autor desconhecido**