



*O segredo da felicidade é aprender a não esperar nada de ninguém. Evite criar expectativas e deixe que os acontecimentos surpreendam você – Autor desconhecido*

## Os dez mandamentos da serenidade - Papa João XXIII

1. Só por hoje tratarei de viver exclusivamente este meu dia, sem querer resolver os problemas da minha vida todos de uma vez. 2. Só por hoje terei o máximo cuidado com o meu modo de tratar os outros: delicado nas minhas maneiras, não criticar ninguém, não pretenderei melhorar ou disciplinar ninguém senão a mim. 3. Só por hoje me sentirei feliz com a certeza de ter sido criado para ser feliz não só no outro mundo, mas também neste. 4. Só por hoje me adaptarei às circunstâncias, sem pretender que as circunstâncias se adaptem todas aos meus desejos. 5. Só por hoje dedicarei dez minutos do meu tempo a uma boa leitura, lembrando-me que assim como é preciso comer para sustentar meu corpo, assim também a leitura é necessária para alimentar a vida da minha alma. 6. Só por hoje praticarei uma boa ação sem contá-la a ninguém. 7. Só por hoje farei uma coisa de que não gosto e se for ofendido nos meus sentimentos procurarei que ninguém o saiba. 8. Só por hoje farei um programa bem completo do meu dia. Talvez não o execute perfeitamente, mas em todo o caso, vou fazê-lo. E me guardarei bem de duas calamidades: a pressa e a indecisão. 9. Só por hoje ficarei bem firme na fé de que a Divina Providência se ocupa de mim, mesmo se existisse só eu no mundo – ainda que as circunstâncias manifestem o contrário. 10. Só por hoje não terei medo de nada. Em particular, não terei medo de gozar do que é belo e não terei medo de crer na bondade.

## Virtude – Autor desconhecido

Não seja gentil apenas por que uma pessoa foi gentil com você, mas sim por que você fez a diferença acontecer. A virtude independente do outro, pois nasce com a gente.

## Bagagem – Cora Coralina

Fechei os olhos e pedi um favor ao vento: leve tudo o que for desnecessário. Ando cansada de bagagens pesadas... Daqui para frente apenas o que couber no bolsa e no coração.

## Vida - João Guimarães Rosa

O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que a vida quer da gente é coragem.

## Nuvens – Lancellin

Nunca tome decisões precipitadas quando estiver em meio a uma tempestade. Ignore as nuvens negras ao seu redor. E repita várias vezes a frase a seguir : “essa nuvem também vai passar”.

## Saque – José Carlos de Lucca

No jogo de tênis, um dos momentos mais difíceis é o saque. É necessário ter muito equilíbrio para arremessar a bola para o alto, e ao mesmo tempo, levar a raquete com a outra mão, acertando a bola e fazendo passar para o outro lado da rede, num pequeno quadrado no chão. Comentei com o meu professor de tênis sobre isso e ele me falou: “O saque é o único golpe que só depende do próprio jogador”. A toda a hora estamos prontos para sacar no jogo da vida. Contudo, há muita gente com a bolinha na mão com medo de perder a partida ou planejando indefinidamente a jogada. Esquece-se de que jogar é melhor do que esperar e que o mais importante do que ganhar é jogar bem. Só depende de você. E então, acha-se pronto para jogar?

## Felicidade – Autor desconhecido

A felicidade às vezes é uma bênção. Mas geralmente é uma conquista.

## Sufrimento - Joanna de Ângelis

O sofrimento faz mal, no entanto, não é um mal, porque oferece os recursos valiosos para a aquisição do bem permanente.

## Caminho - Antônio T. Jorge

Precisamos planejar e refletir sobre nossas decisões, mas tentar encontrar um caminho sem obstáculos, é o mesmo que decidir não ir a lugar nenhum.

## Força – Parábolas indianas

Havia um fazendeiro cuja plantação de trigo foi prejudicada devido a uma praga de gafanhotos e, em seguida, devido a uma inundação. Embora a família tivesse o suficiente para comer, eles não conseguiam progredir. O fazendeiro orou a Deus, implorando-lhe uma estação perfeita: “Deus! Mande-me muito sol e pouco volume de chuva, nenhuma praga e brisa suave. Isso é tudo o que peço”. Deus atendeu o fazendeiro e este viu sua nova plantação de trigo crescer muito. Ele se ajoelhou para agradecer a Deus, mas à distância, ouviu as exclamações de sua esposa e filhos. Eles tinham aberto as belas espigas e as encontraram vazias. Sem resistência o trigo havia deixado de produzir sementes. Ainda de joelhos, o fazendeiro continuou: “Porém, no ano que vem, Senhor, mande-me exatamente as dificuldades necessárias para tornar o meu trigo forte”.