



## Realizar a Mudança - Tulku Lobsang

É importante ter a aspiração de manter um corpo saudável e um estado mental positivo. Certamente, todos aspiramos isto num certo grau, mas ter apenas a aspiração não é suficiente. Todos desejamos estar livres da doença ou excesso, mas também queremos uma boa forma física. Para atingir estes objetivos, ou outra aspiração qualquer, um fator mental suplementar deve de estar presente: a decisão de agir. Enquanto não formos capazes de transformar o nosso estado mental numa decisão motivada, haverá sofrimento. Um desejo que somos incapazes de concretizar, conduz-nos ao sofrimento. Uma aspiração é como um sonho. A decisão de agir torna o sonho em realidade. Nada é impossível se aplicarmos métodos eficientes. É importante, analisar primeiro a aspiração e determinar se a sua natureza é positiva ou negativa. Será que nos trará mais próximos do equilíbrio? Se sim, de entre todos os desejos que temos, tomaremos a decisão de agir neste em concreto. Por que razão é que por vezes não somos capazes de tomar uma decisão firme? Porque alimentamos a dúvida. Quando duvidamos das nossas aspirações temos medo de cometer erros. Como não temos certeza do que devemos fazer, não fazemos nada. Os maiores obstáculos são o medo e a dúvida, são estes sentimentos que nos impedem de tomar uma decisão. Eles impedem-nos de tornarmos os nossos sentimentos numa realidade quotidiana, e este é o maior erro que poderemos cometer. Quando estamos determinados e aplicamos o esforço correto, tudo é possível.

## Sufrimento – Seicho-no-ie

Fugir das dificuldades não é um meio de se livrar do sofrimento; pelo contrário, tal atitude só contribui para prolongar o sofrimento.

## Ação - Santo Antônio

Quem não pode fazer grandes coisas, faça ao menos o que estiver na medida de suas forças; certamente não ficará sem recompensa.

### Prego – Provérbios africanos

Se você está construindo uma casa e um prego quebra, você deixa de construir, ou você muda o prego?

### Amor - Madre Teresa

O importante não é o que se dá, mas o amor com que se dá.

## Equilíbrio - Brahma Kumaris

Equilíbrio é a habilidade de olhar para a vida a partir de uma perspectiva clara - fazer a coisa certa no momento certo. Uma pessoa equilibrada será capaz de apreciar a beleza e o significado de cada situação seja ela adversa ou favorável. Equilíbrio é a habilidade de aprender com a situação e de prosseguir com sentimentos positivos. É estar sempre alerta, ser totalmente focado, e ter uma visão ampla. Equilíbrio vem do entendimento, humildade e tolerância. O mais elevado estado de equilíbrio é voar livre de tudo e, ainda assim, manter-se firmemente enraizado na realidade do mundo.

## Felicidade – Dalai Lama

A felicidade é um estado de espírito. Se a sua mente estiver num estado de confusão e agitação, os bens materiais não vão lhe proporcionar felicidade. Felicidade significa paz de espírito.

## Bem e mal - José Saramago

O que as vitórias têm de mal é que não são definitivas. O que as derrotas têm de bom é que também não são definitivas.

## Diferenças – John Lennon

O pessimista reclama do vento, O otimista espera que ele mude. O sábio ajusta as velas.

## Maledicência - Platão

Calarei os maldizentes continuando a viver bem; eis o melhor uso que podemos fazer da maledicência.

## Comece - Martin Luther King

Suba o Primeiro degrau com fé. Não é necessário que você veja toda a escada. Apenas dê o primeiro passo.

## Pontes – Marcos Carvalho

Ao passar por uma ponte, você poderá decidir cruzá-la ou não. Talvez você cruze. As suas opções podem fazer você chegar a outro lugar. Mesmo que não passe pela ponte, nunca se permita ficar contemplando parado o local aonde gostaria de estar.

## Entusiasmo - Napoleão Bonaparte

O entusiasmo é a maior força da alma. Conserva-o e nunca te faltará poder para conseguires o que desejas.

## Felicidade - Margaret Thatcher

Felicidade não é uma estação na qual chegaremos, mas sim uma forma de viajar...