



*Não mentalize sofrimentos que podem acontecer amanhã, pois talvez jamais venham a ocorrer.*

**Autor desconhecido**

## **Lições – Robson Dutra**

Não estamos livres de problemas. Muitas vezes eles acontecem para que você tenha oportunidade de viver grandes experiências e, com isso, aprender alguns ensinamentos. Veja algumas lições que você precisa saber sobre as adversidades: 1. Sempre teremos problemas. Em alguns momentos eles serão maiores, em outros menores, mas sempre existirão. 2. A forma como lidamos com os problemas é o que nos diferencia de outras pessoas. Você pode ser convidado para administrar uma empresa devido à maneira como administra sua vida pessoal. As empresas precisam de pessoas centradas, focadas e com habilidades para lidar com as adversidades que surgem todos os dias, das mais variadas maneiras. 3. Não conte seus problemas para qualquer um. A maioria das pessoas não se importa com eles e outras ficam felizes com a infelicidade alheia. Não é bom para o seu marketing pessoal que muitos saibam de suas dificuldades, principalmente quando elas forem financeiras. 4. Acredite que o problema possa ser resolvido. Não desista, lute, pense e procure de todas as maneiras um meio de resolver ou amenizar. 5. Se um problema tem solução, não sofra e não se desgaste com ele, afinal ele pode ser resolvido. No entanto, se você tentar de todas as maneiras e não conseguir solucioná-lo, não sofra, assuma as consequências e siga em frente. 6. Independente de qual seja o problema, o peso de suas consequências diminuirá e, quando isso acontecer, você se sentirá mais preparado e fortalecido. 7. Todos já ouviram falar em Davi, que derrotou o gigante Goliás. Davi era pequeno, franzino, um homem aparentemente fraco se comparado a outros. Entretanto, possuía um profundo relacionamento com Deus, buscava sempre a sua direção, não tomava atitudes sem essa direção, não decidia de acordo com o conselho dos homens, tinha muita convicção que nunca seria abandonado.

## **Determinação – Autor desconhecido**

Um quilo de determinação vale mais que uma tonelada de sorte.

## **Tempo - Albino Teixeira**

Discutir não alimenta. Reclamar não resolve. Revolta não auxilia. Desespero não ilumina. Tristeza não leva a nada. Lágrima não substitui suor. Irritação intoxica. Deserção agrava. Calúnia responde sempre com o pior. Para todos os males, só existe um medicamento de eficiência comprovada. Continuar na paz, compreendendo, ajudando, aguardando o concurso sábio do Tempo, na certeza de que o que não for bom para os outros não será bom para nós.

## **Desprenda-se – Paulo Coelho**

Ninguém pode estar ao mesmo tempo no presente e no passado. O que passou não voltará: não podemos ser eternamente meninos, adolescentes tardios, filhos que se sentem culpados ou rancorosos com os pais, amantes que revivem uma ligação com quem já foi embora e não tem a menor intenção de voltar. As coisas passam, e o melhor que fazemos é deixar que elas realmente possam ir embora. Por isso é tão importante (por mais doloroso que seja!) destruir recordações, mudar de casa, dar muitas coisas para orfanatos, vender ou doar os livros que tem. Tudo neste mundo visível é uma manifestação do mundo invisível, do que está acontecendo em nosso coração - e o desfazer-se de certas lembranças significa também abrir espaço para que outras tomem o seu lugar. Deixar ir embora. Soltar. Desprender-se.

## **Superação – Autor desconhecido**

Podemos passar inúmeras dificuldades, e ter de batalhar muito para alcançar certos objetivos e, ainda assim, morreremos na praia. Podemos nos deixar consumir pelo trabalho, e perder noites de sono ou deixar de passar finais de semana com a família apenas por que temos extrema necessidade de conseguir recursos para mantermos uma vida digna, ou amargarmos um período obscuro de desemprego. Podemos assistir a injustiça bater à nossa porta e perceber, infelizmente, que em algumas ocasiões não há absolutamente nada a fazer. Podemos chorar com o coração partido a perda da pessoa amada ou de um ente querido. Podemos, por tanta coisa negativa que aconteça, julgarmos que tudo sempre dar errado conosco e maldizermos nossa sorte. Depois de tudo isto até podemos deixar passar pela cabeça a estúpida idéia de fazer uma grande besteira consigo mesmo, desde que seja exatamente assim: que tal idéia passe - e nunca mais volte, por que a Vida é Superação! Nós não nascemos andando, não nascemos falando, nem pensando tanta bobagem - e o que não podemos em hipótese alguma é perdermos o ânimo, o espírito, e nossa capacidade de amar, de se superar e de viver!

## **Motivação – Autor desconhecido**

Era uma vez, um riacho de águas cristalinas, muito bonito, que serpenteava entre as montanhas. Em certo ponto de seu percurso, notou que a sua frente havia um pântano, por onde deveria passar, olhou, então, para Deus e protestou: "Senhor, que castigo!... Eu sou um riacho tão límpido, tão formoso e você me obriga a um pântano sujo como este? Como faço agora?". Deus respondeu: "Isso depende da sua maneira de encarar o pântano. Se ficar com medo, você vai diminuir o ritmo do seu curso, dará voltas e inevitavelmente acabará misturando suas águas com as do pântano, o que o tornará igual a ele. Mas, se você o enfrentar com velocidade, com força, com decisão, suas águas se espalharão sobre ele, a umidade as transformará em gotas que formarão nuvens e o vento levará essas nuvens sobre o oceano. Ai, você se transformará em mar".