



*Não me sinto desencorajado, porque cada tentativa errada, descartada, é outro passo em frente.*

**Thomas Edison**

## Sapo – Autor Desconhecido

Era uma vez uma rosa muito bonita, que se sentia envaidecida ao saber que era a mais linda do jardim. Mas começou a perceber que as pessoas somente a observavam de longe. Certo dia deu-se conta de que, ao seu lado, estava sempre um grande sapo, e esta era a razão pela qual ninguém se aproximava dela. Indignada diante da descoberta, ordenou ao sapo que se afastasse dela imediatamente. O sapo, muito humildemente, disse: "Está bem, se é assim que tu queres..." Algum tempo depois o sapo passou por onde estava a rosa, e surpreendeu-se ao vê-la murcha, sem folhas nem pétalas. Penalizado, disse a ela: "Que coisa horrível, o que te aconteceu?" A rosa respondeu: "É que, desde que te foste embora, as formigas comeram-me dia a dia, e agora nunca voltarei a ser o que era." O sapo respondeu: "Quando eu estava por aqui, comia todas as formigas que se aproximavam de ti. Por isso é que eras a mais bonita do jardim..."

## Força – Autor Desconhecido

O vento discutia com o sol sobre qual dos dois tinha mais força e poder. Como deles nenhum queria aceitar a superioridade do outro, resolveram então participar de uma prova. Era assim o primeiro que conseguisse tirar a capa de um homem que, lá embaixo, caminhava pela rua, seria o vencedor. Pois bem, o vento começou a soprar furiosamente para cima daquele homem, chegando até mesmo a causar uma chuva violenta. E quanto maior era o vendaval, mais o homem se abrigava, segurando a capa com as duas mãos. Chegando a vez do sol provar sua força, ele, de forma calma, começou a lançar seus raios quentes sobre a cabeça do pobre homem e o calor foi tanto que o obrigou a tirar a capa e, suando, sentar à sombra de uma árvore.

## Paciência - Emmanuel

Suporta com serenidade e carinho o parente enfermo ou difícil. Através dele é que a sabedoria dos Céus te ensina a compreender e a perdoar.

## Perdas - Cora Coralina

Não lamente o que podia ter e se perdeu por caminhos errados. O que se perde, retorna de outra forma.

Quem tem um porque, enfrenta **qualquer** como. **Victor Frankel**

## Lição - Hammed

Por mais que sofras, jamais desanimes, pois o problema aparece carregando a lição.

## Infartos – José Carlos de Lucca

Um estudo científico detectou que pessoas com determinadas características psicológicas são mais propensas ao infarto do miocárdio. De acordo com o Dr. Geraldo Ballone, médico psiquiatra: "Apesar de sempre se suspeitar de que o estado emocional alterado, a ansiedade excessiva e os conflitos emocionais crônicos estivessem relacionados ao aumento da incidência de enfermidades cardiovasculares, atualmente já acumulou evidências suficientes para atestar que o estresse social e o comportamento do tipo A aumentaram significativamente os riscos de doenças do coração, principalmente a doença coronariana no tipo infarto do miocárdio". E quais são as características das pessoas com comportamento do tipo A? São eles: 1) Tendência para atingir não bem definidas e muito altas. 2) Acentuada impulsão para competir. 3) Desejo contínuo de ser reconhecido e progredir. 4) Envolvimento em múltiplas funções. 5) Impossibilidade de tempo para terminar alguns empreendimentos. 6) Preocupação física e mental. 7) Incapacidade de relaxamento satisfatório, mesmo em épocas de folga. 8) Insatisfação crônica com as realizações. 9) Grau de ambição está sempre acima do que obtém. 10) Movimentos rápidos do corpo. 11) Tensão facial. 12) Entonação emotiva e explosiva na conversação normal. 13) Mãos e dentes quase sempre apertados. É claro que não se pode desconsiderar outros fatores de risco do infarto, tais como tabagismo, sedentarismo, alimentação, etc. No entanto o que vem chamando a atenção dos médicos é que muitos enfermos não apresentavam esses fatores de risco, a ainda assim foram atingidos pelo infarto.

## Sofrimento - Osho

Por que o homem sofre? O homem sofre por causa de seu desejo ardente, desejo de possuir aquilo que não pode ser possuído e desejo de manter as coisas que são essencialmente transitórias para sempre consigo. E a mais importante dessas coisas é seu próprio ego, sua própria pessoa. Mas todas as coisas são transitórias. Exceto pela mudança em si, tudo muda. Na verdade, nada é porque tudo é somente um processo, então assim que alguém tenta possuir qualquer coisa, ela escorrega e se vai. O possuidor em si está escorregando e indo constantemente! Então há frustração, e então há sofrimento. Conheça isto bem, entenda isto bem e não haverá sofrimento porque então você levantou a raiz.

## Inimigo - Provérbio japonês

Vença a si mesmo e terá vencido o seu próprio adversário.

## Iluminação – Irmão José

Hoje o homem já se esclareceu, embora não tenha se iluminado ainda.

## Vigiar – Autor desconhecido

Quando sozinho, vigie teus pensamentos.