



*Ao criticares o teu companheiro, gastas energia e tempo, de modo que esqueces o que deves fazer com a sua própria conduta. Lancellin*

## Sugestões - Benjamin Franklin

Temperança : Não coma até o embotamento; não beba até a exaltação. Silêncio : Não fale sem proveito para os outros ou para si mesmo; evite a conversação fútil. Ordem : Tenha um lugar para cada coisa; que cada parte do trabalho tenha seu tempo certo. Resolução : Resolva executar aquilo que deve; execute sem falta o que resolve. Frugalidade : Não faça despesa sem proveito para os outros ou para si mesmo; ou seja, nada desperdice. Diligência : Não perca tempo; esteja sempre ocupado em algo útil; dispense toda atividade desnecessária. Sinceridade : Não use de artifícios enganosos; pense de maneira reta e justa, e, quando falar, fale de acordo. Justiça : A ninguém prejudique por mau juízo, ou pela omissão de benefícios que são dever. Moderação : Evite extremos; não nutra ressentimentos por injúrias recebidas tanto quanto julga que o merecem os injuriantes. Asseio : Não tolere falta de asseio no corpo, no vestuário, ou na habitação. Tranquilidade : Não se perturbe por coisas triviais, acidentes comuns ou inevitáveis. Castidade : Evite a prática sexual sem ser para a saúde ou procriação; nunca chegue ao abuso que o enfraqueça, nem prejudique a sua própria saúde, ou a paz de espírito ou reputação de outrem. Humildade : Imite Jesus e Sócrates.

## Lago – Contos Zen

O velho Mestre pediu a um jovem triste que colocasse uma mão cheia de sal em um copo d'água e bebesse. "Qual é o gosto?" perguntou o Mestre. "Ruim" disse o aprendiz. O Mestre sorriu e pediu ao jovem que pegasse outra mão cheia de sal e levasse a um lago. Os dois caminharam em silêncio e o jovem jogou o sal no lago, então o velho disse: "Beba um pouco dessa água." Enquanto a água escorria do queixo do jovem, o Mestre perguntou: "Qual é o gosto?" "Bom!" disse o rapaz. "Você sente o gosto do sal?" perguntou o Mestre. "Não" disse o jovem. O Mestre então sentou ao lado do jovem, pegou sua mão e disse: "A dor na vida de uma pessoa é inevitável. Mas o sabor da dor depende de onde a colocamos. Então, quando você sofrer, a única coisa que você deve fazer é aumentar a percepção das coisas boas que você tem na vida. Deixe de ser um copo. Torne-se um lago."

## Céu – Provérbios muçulmanos

Enquanto não tiveres conhecido o inferno, o paraíso não será bastante bom para ti.

## Culpa - Hammed

Em se tratando de culpa, cada qual deve fazer uma autoanálise, visto que a falta é sempre proporcional a cada consciência.

## Benefício - Provérbio hindu

A árvore não prova a doçura dos próprios frutos; o rio não bebe suas próprias ondas; as nuvens não despejam água sobre si mesmas. A força dos bons deve ser usada para benefício de todos.

## Colheita – Autor desconhecido

A Raposa convidou a Cegonha para jantar e lhe serviu sopa em um prato raso. "Você não está gostando de minha sopa?" perguntou, enquanto a Cegonha bicava o líquido sem sucesso. "Como posso gostar?" a Cegonha respondeu, vendo a Raposa lambendo a sopa que lhe pareceu deliciosa. Dias depois foi a vez da Cegonha convidar a Raposa para comer na beira da Lagoa. Serviu então a sopa num jarro largo embaixo e estreito em cima. "Hummmm, deliciosa! Você não acha?" exclamou a Cegonha, enfiando o comprido bico pelo gargalo. A Raposa não achava nada nem podia achar, pois seu focinho não passava pelo gargalo estreito do jarro. Tentou mais uma ou duas vezes e se despediu de mau humor, achando que por algum motivo aquilo não era nada engraçado. Moral : às vezes recebemos na mesma moeda por tudo aquilo que fazemos. Colhemos sempre aquilo que semeamos. Não devemos fazer aos outros aquilo que não gostaríamos que fosse feito conosco.

## Pensamentos - Joanna de Ângelis

Irriga o teu organismo com pensamentos saudáveis. A ação da mente sobre a emoção, o corpo e toda a aparelhagem fisiológica é incontestável. Grande número de enfermidades se deve à ociosidade mental, ao desânimo, à revolta, às ideias autodestrutivas. Canaliza o teu modo de pensar para as questões agradáveis, salutares, otimistas, e viverás sob o seu reflexo, desfrutando do bem-estar que se irradiará a outros, produzindo a paz.

## Mudança - Irmão José

A luta contra as suas tendências inferiores e inclinações infelizes requisita do homem extrema perseverança. Sem determinação e disciplina, torna-se impossível a renovação. É onde a dor aparece como indispensável coadjuvante, colaborando de maneira decisiva no processo de mudança.

## Indulgência - August Strindberg

Há momentos em que é melhor não dizer tudo, nem ver tudo. Chama-se a isso indulgência e todos nós temos necessidade dela.