



*A felicidade não se resume na ausência de problemas, mas sim na sua capacidade de lidar com eles.*

**Albert Einstein**

## Queixar-se – Eckhart Tolle

Queixar-se é uma das estratégias prediletas do ego para se fortalecer. Cada reclamação é uma pequena história que a mente cria e na qual acreditamos inteiramente. Não importa se ela é feita em voz alta ou apenas em pensamento. Alguns egos que talvez não tenham muito mais com o que se identificar sobrevivem apenas com queixas. Quando estamos presos a um ego assim, reclamar, sobretudo de alguém, é habitual e, é claro, inconsciente, o que mostra que não sabemos o que estamos fazendo. Uma atitude típica desse padrão é aplicar rótulos mentais negativos às pessoas, seja na frente delas ou, como é mais comum, falando sobre elas com alguém ou apenas pensando nelas. Xingar é o modo mais rude de atribuir esses rótulos e de mostrar a necessidade que o ego tem de estar certo e triunfar sobre os outros: idiota, desgraçado, todas essas afirmações sobre as quais não se pode argumentar. No nível seguinte, descendo pela escada da inconsciência, estão os gritos. Não muito abaixo disso se encontra a violência física. Veja se você consegue capturar, ou melhor, perceber, a voz na sua cabeça – talvez no exato instante em que ela está reclamando de algo – e reconhecê-la pelo que ela é: a voz do ego, não mais que um padrão condicionado, um pensamento. Sempre que a observar, compreenderá que você não é ela, e sim uma pessoa que tem consciência dela. No momento em que você se torna consciente do ego, a rigor ele não será mais o ego, e sim um velho padrão mental condicionado. O ego implica em inconsciência. No entanto, toda vez que é reconhecido, ele se enfraquece. Assim, não se queixe.

## Não – Zibia Gasparetto

Dizer sim quando quero dizer não é dar mais valor aos outros do que a mim, é não colocar meus limites, e isso é não me respeitar. É o mesmo que dizer que o que eu sinto não vale nada, que os outros podem passar por cima de mim à vontade. E eles passam, sem dó nem piedade. Hoje estou aprendendo a dizer não. Quando não quero alguma coisa, simplesmente digo não. Sem raiva, nem emoção. Um não é só uma negativa. É nosso limite. Um direito que temos de decidir o que desejamos ou não fazer. A isso se dá o nome de dignidade. Quando nos colocamos com sinceridade dizendo o que sentimos, somos respeitados.

## Reino – Provérbio Egípcio

O reino dos céus está com você e todos que conhecem a si mesmo devem encontrá-lo.

## Busca - Bezerra de Menezes

Não basta suplicar a intercessão aos bons. Convençamo-nos de que a nossa renovação para o bem é sagrado impositivo da vida. Não basta restaurar simplesmente o corpo físico. É inadiável o dever de buscarmos a cura espiritual.

## Acredite - Telma

O poder que todos nós temos é a certeza de segurança e paz. E nada nesse mundo pode nos separar da nossa fé, do nosso acreditar. Sendo assim, vivemos uma vida feliz realizada e realizando coisas. Coisas essas que estão em nossos corações na nossa mente, nossos desejos, nossos sonhos. As sensações contrárias disso, as incertezas e medos inevitavelmente nos acompanham quando desconhecemos esse poder. A luta é sua, o caminho é seu. Cabe a você escolher seu caminho e entender que cada pensamento bom é uma semente para coisas boas. E que cada semente, crescendo, gera frutos. E que cada passo assim seguido só deve nos levar ao Triunfo. É um direito nosso desde que nascemos. Podemos atingir a mais alta meta que nós foi dada. Não importa quem você seja, sua crença ou religião, o poder existe e sempre existirá dentro de nós, e que continua nos orientando para uma vida melhor e abundante. Basta entendê-lo e direcioná-lo para o que é bom. Pensamentos e manifestação são uma coisa só. Pensamento é matéria. O que você sente, você atrai e o que você imagina ser, você será. Você mesmo determina seu futuro e seu destino. Aquela frase, semelhante atrai semelhante já diz tudo. A lei é perfeita e não pode ser contrariada, e traz a todos nós a semelhança com nossa maneira de pensar sobre nós mesmos. Deixe de se condenar por erros passados. Você pode ser e ter o que deseja, agora mesmo, neste instante. Viva no clima mental, imagine que você possui o que ansiava possuir, que é o que gostaria de ser e que está fazendo o que ansiava fazer. Sim, viva nesse clima mental, e pouco a pouco sua mente mais profunda e o Universo todo te levará onde seus pensamentos já estiveram. O futuro, é aqui. Faça de seus sonhos e desejos seu estilo de vida, sua própria realidade. Assim, tudo que te limitou e te fez de alguma forma viver em qualquer tipo de pobreza será eliminado de sua vida. Afaste sua atenção de todos os motivos que te impeçam de bem sucedido. Concentre, concentre, insista e persista, acredite sempre que tudo é possível. Mantenha-se firme na sua convicção numa vida melhor, mais rica, mais feliz, com mais harmonia, saúde e com muito amor. Mais cedo ou mais tarde um novo dia nascerá. Amando e perdendo a tudo e a todos e a você mesmo. Perdemos tanto tempo criando coisas muitas vezes as mesmas coisas durante anos e as vezes sem princípios algum! Escolha o que você quer realmente ou deseja ser. Tudo começa num pensamento. E assim vamos aos poucos nos conscientizando de que tudo é possível e que tudo que pedimos já está a caminho e nos pertence. E que nós somos o que pensamos.