



Confiar que tudo está acontecendo por algum motivo, é muito mais poderoso do que saber qual é o motivo para que tudo aconteça. Autor Desconhecido

Excessos – José Raul Teixeira

Nas atividades diárias, você encontra muita desatenção para com a saúde, vivida por gigantesco número de pessoas. Observando bem, com sinceridade, talvez você mesmo esteja incurso nesse número de indivíduos que desrespeitam os recursos do corpo físico. Na lista das cotidianas agressões contra a saúde do corpo, você poderá deparar-se com: o vício do tabaco, sob todos os nomes; o vício do alcoolismo, que, empestando lares, templos e escolas, ainda recebe o aplauso social em diversas áreas; o vício da gastronomia, que costuma deformar o estômago, o corpo em geral, danificando as suas funções, sendo mal interpretado como "comer bem"; o vício dos exageros de trabalho, submetendo o corpo a excessos tais que dilapidam as energias; o vício do demasiado lazer, que leva a pessoa a desrespeitar a lei do trabalho, atirando-se ao extremo oposto, ao desgaste pela inoperância; o vício dos regimes para emagrecer ou para engordar, sem qualquer necessidade em muitos casos, ou sem a orientação da Medicina e do Nutricionismo; Cuide da sua saúde, sim, sem esquecer, no entanto, que o seu corpo físico é importante bênção a serviço da sua evolução, é um bendito talento para que, bem utilizando-o, possa galgar os passos da evolução que você persegue. Evita, então, os exageros de quaisquer tipos. Não se permita padecer carências e distúrbios orgânicos sem que procure os cuidados médicos necessários, sem cultivar, contudo, a hipocondria que estabelece a mania neurótica de doenças, bombardeando as células com os dardos da mente perturbada. Evite o uso indiscriminado desse ou daquele medicamento, considerando as reações danosas que podem provocar no seu corpo. Cuide bem da sua saúde, com todos os cuidados que ela exige, seja do alimento de boa qualidade e da dinâmica da boa ginástica, desde os descansos necessários até os remédios bem indicados. Assim, aprenda a fazer tudo o que lhe seja importante com moderação, de modo a não desperdiçar as bênçãos do corpo. Não esqueça, porém que o seu estado mental e a sua harmonia psíquica são fundamentais para o devido acionamento dos seus recursos corporais. Então, procure manter a sua mente alimentada por tudo o que lhe seja útil, salutar, relaxante, retirando você das tensões nervosas, dos estresses, que têm sido tão comuns na vida de hoje, provocando enfermidades ao invés de manter a saúde. Cuide-se, então. Viva o seu dia-a-dia com essa visão de que você é o grande responsável por seu estado geral de doença ou de saúde, como o senhor de suas células corporais, como você sabe que é. Desatender as necessidades que a própria Natureza indica, é desatender às leis divinas.

Humildade – Autor desconhecido

Quando algum sentimento nos induzir a parecer melhor ou mais forte que os outros, é chegado o momento de procurar a nossa própria realidade, é chegado o momento de procurar a nossa própria realidade, para desistir da ilusão. De que serve a felicidade dos felizes quando não diminui a infelicidade dos que se sentem menos felizes?

Desafios – Osho

A vida só é possível através dos desafios. A vida só é possível quando você tem tanto o bom tempo quanto o mau tempo, quando tem prazer e dor; quando tem inverno e verão, dia e noite; quando tem tristeza tanto quanto felicidade, desconforto tanto quanto conforto. A vida passa entre essas duas polaridades. Movendo-se entre essas duas polaridades, você aprende a se equilibrar.

Medos – José Carlos de Lucca

Temos dois sentimentos básicos: amor e medo. Um é a ausência do outro. A falta de amor gera o medo; o medo de não ser amado é o pior dos medos. A carência de amor e afeto explica toda a nossa insegurança perante a vida. Toda pessoa agressiva é insegura, pois não se sente amada ou não se acha merecedora de amor. Por isso, a autoestima está diretamente ligada à imagem que temos de nós mesmos. Vivemos de acordo com o a ideia que fazemos a nosso respeito. Se me vejo incapaz, sinto-me como tal e, em decorrência, comporto-me como incapaz. Se, todavia, vejo-me apto a superar problemas, sinto-me capaz, expresso confiança em tudo que faço. Sou como o ator que interpreta fielmente o roteiro da novela. O que esquecemos, no entanto, é que também somos os autores do enredo. Por sinal, qual é a imagem que você tem a seu respeito? Vale a pena meditar sobre o assunto. Não será essa a sua dor? Será que você não se sente menos, inferior aos outros? Se esse for o seu caso, a solução será mudar a imagem que formou a seu próprio respeito. É simples, embora requeira trabalho constante de sua parte. Você é uma pessoa digna de ser amada e não pode mais adiar o trabalho de gostar de si mesmo, pois pouco adiantará saber que os outros o amam, se você bloqueia esse sentimento, desprezando-se. Esperamos que os outros nos amem, que preencham as nossa necessidades. Essa ânsia é torturante, pois nem sempre é correspondida. Ninguém tem a obrigação de nos amar. Cada um tem a responsabilidade de cuidar de si mesmo. Sair do abismo e chegar ao pódio da felicidade depende de como você passará a se olhar daqui para frente. Se os seus olhos forem bons...

Mente - Dalai Lama

Se colocarmos os níveis de consciência mais sutis a nosso serviço, estaremos expandindo nossa mente. Assim sendo, as virtudes originárias da mente podem se expandir ilimitadamente.

Reconciliar - Padre Fábio de Melo

É momento de cicatrização. A reconciliação daquilo que você quer, com aquilo que você não pode. Cicatrizar-se é a necessidade de toda hora.