



“Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo.
Mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim.”

EVITANDO A NEGATIVIDADE

Sidney Fernandes

A médica psiquiatra e escritora Ana Beatriz Barbosa defende que herdamos, não apenas de nossos pais, mas também de nossas experiências passadas, estados de medo, ansiedade e estresse. O cérebro humano está naturalmente predisposto a focar no negativo, uma característica evolutiva que serviu para nossos ancestrais, que precisavam estar alertas aos perigos para garantir sua sobrevivência. No entanto, essa tendência se reflete de maneira mais intensa em nossos dias, levando-nos a uma visão distorcida da realidade.

Recentemente, vivi uma experiência que ilustra bem esse viés da negatividade. Após um longo período de estudos durante a madrugada, acordei com um som alto vindo de um veículo, tocando música de rap brasileiro. Instantaneamente, senti raiva e fui até a sacada, pronto para reclamar.

— Que falta de respeito com o sono dos outros!”, pensei. No entanto, ao observar melhor, percebi que o carro fazia parte da coleta de recicláveis, e os trabalhadores, apesar da dureza do serviço, estavam dançando ao som da música. De repente, minha raiva deu lugar ao reconhecimento da alegria que aqueles trabalhadores estavam demonstrando, apesar das dificuldades. O que parecia ser uma situação negativa re-



velou-se uma cena de alegria e leveza no trabalho.

Esse episódio me fez lembrar da história de Valérium, no livro Bem-aventurados os simples, psicografado por Francisco Cândido Xavier.

Um viajante encontrou um crânio de boi na estrada e inicialmente pensou

ser algo sombrio e desagradável.

No entanto, ao olhar mais de perto, percebeu que o crânio abrigava um ninho com filhotes de sabiá. O que à primeira vista parecia um símbolo de morte e negatividade revelou-se um lar para a vida, mostrando que até nos aspectos mais desconcertantes da natureza a vida sempre revela sabedoria.

Esse exemplo nos ensina a olhar para as situações da vida de maneira mais ampla, sem o viés da negatividade.

A Doutrina Espírita nos convida a enxergar o lado positivo das situações e das pessoas, reconhecendo que a vida, em sua essência, é um processo de aprendizado, onde as dificuldades são ferramentas de evolução.

Ao mudarmos nossa perspectiva, passamos a ver as dificuldades como oportunidades de crescimento, e isso altera profundamente a maneira como lidamos com as adversidades.



O EVANGELHO DE CHICO XAVIER

RIQUEZA E FELICIDADE

“Acreditamos que o Criador nos fez ricos a todos, sem exceção, porque a riqueza autêntica, a nosso ver, procede do trabalho, e todos nós, de uma forma ou de outra, podemos trabalhar e servir.

Quanto à felicidade, cremos que ela nasce na paz de consciência tranquila pelo dever cumprido e cresce, no íntimo de cada pessoa, à medida que esta procure fazer a felicidade dos outros, sem pedir felicidade para si própria.

Fonte: Essa mensagem foi publicada também em 1995 pelo IDE e é a 19ª lição do livro “Palavras de Chico Xavier.”



O QUE NÃO TEM REMÉDIO, REMEDIADO ESTÁ

“O que não tem remédio, remediado está” é um provérbio português cujo significado é que se algo não pode ser consertado ou corrigido, então a melhor coisa a fazer é aceitar a situação e seguir em frente.

Em outras palavras, não há mais o que fazer para mudar a situação, e a aceitação é a chave para lidar com ela. Este provérbio é uma forma de dizer que, em alguns casos, não adianta lamentar ou tentar corrigir o que não pode ser corrigido.

A experiência nos ensina que, em algumas situações, tudo o que resta é aceitar a situação e tentar fazer o melhor possível com o que se tem.

O provérbio também pode ser interpretado como uma forma de encorajar a aceitação e o crescimento pessoal após experiências difíceis ou perdas. Aceitar que algumas coisas não podem ser mudadas pode ajudar a pessoa a superar a dor, encontrar paz interior e seguir em frente, mesmo em meio a dificuldades.

Em resumo, “O que não tem remédio, remediado está” é um provérbio que nos lembra da importância da aceitação em face de situações irremediáveis, incentivando-nos a superar as dificuldades e a encontrar a paz em meio ao caos.

E, parafraseando Francisco de Assis, peçamos a Deus, serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguirmos umas das outras.

O ALTRUÍSMO

O altruísmo nos coloca humildes e desinteressados na seara do bem, fazendo o bem sem interesse de retorno, e essa virtude nos ensina que tudo que damos de bom a alguém, é amor em dobro retornando para nós. O altruísmo nos ensina que nada nos pertence, a não ser o que fazemos de bom ao nosso próximo, gerando assim uma grande rede de solidariedade e bondade, em nosso coração. Façamos sempre aos outros o que queremos que façam por nós.” - Portal Gotas de Paz -

A presença que conduz



Feliz Dia dos Pais

Dia dos pais. Um hino à figura paterna. Sua origem remonta a um desejo profundo de reconhecimento, nascido nos Estados Unidos no início do século 20.

Sonora Smart Dodd, movida pela admiração por seu pai, William Jackson Smart, veterano da guerra civil que criou seis filhos sozinho, idealizou um dia especial para honrar a dedicação e o amor paternos.

O primeiro Dia dos Pais, celebrado em 1910, foi um marco que ecoaria suavemente pelos anos vindouros. A homenagem, plantada no solo da saudade e do carinho filial, germinou e se espalhou pelo mundo.

No Brasil, foi instituído em 1953.

É um dia para pausar, olhar para trás e ver a jornada compartilhada, os conselhos sussurrados, os ombros que serviram de porto seguro.

A beleza dessa data não reside apenas em sua história, mas na essência que representa.

É um dia em que a força silenciosa, a paciência e a presença do pai são celebradas, sejam elas manifestadas em um abraço apertado, em uma brincadeira que desafia a gravidade, ou no simples ato de ouvir.

O Dia dos Pais é um convite à reflexão sobre a riqueza que a figura paterna acrescenta à tapeçaria da vida, tecendo fios de segurança, ensinamento e, acima de tudo, um amor incondicional que molda e nutre.

Assim, nesse dia de júbilo e memória, a beleza se revela na união das gerações, na troca de olhares que falam mais que mil palavras, nos sorrisos que se encontram e nos laços que se fortalecem.

É a poesia da paternidade em seu estado mais puro, um tributo àqueles que, com sua própria melodia, nos guiam e inspiram.

Possa cada pai sentir o eco desse amor e a ressonância de sua importância não apenas nesse dia, mas em cada amanhecer que sua presença ilumina.

Para muitos filhos, é uma data de abraços apertados, de lembranças cheias de afeto, de um olhar que ainda guia.

Para outros, uma data de silêncio... de uma ausência que pesa no peito.

Há pais que vivem em nossos corações, e outros que deixaram apenas o eco de uma presença que nunca chegou a se concretizar.

Ser pai é missão espiritual. É oferecer ao filho o mapa da vida, com mãos firmes para guiar e coração aberto para acolher.

É estar presente, não apenas no corpo, mas na alma. É se fazer exemplo. É ser farol nas horas escuras, porto seguro nas tempestades da existência.

A figura paterna é alicerce. Quando presente com amor, transmite segurança e confiança. Quando ausente, deixa espaços que a alma não sabe preencher. É nesse vazio que muitos se perdem e desistem de si mesmos.

A paternidade na Terra é reflexo da Paternidade Divina. Por isso, ser pai é tarefa sagrada e compromisso assumido antes mesmo do berço.

Não se trata apenas de gerar um corpo, mas de participar da formação de um Espírito em crescimento. É missão que exige tempo, presença, renúncia e, acima de tudo, amor.

Porque, mais do que o sangue, o que molda a alma é o amor. E o amor verdadeiro nunca se ausenta.

Ele permanece. Ele edifica. Ele conduz.

Aposte na sua capacidade de dar a volta por cima e recomece.

Não se baseie na dificuldade e nem fique achando isso ou aquilo.

Antes, aposte na certeza de que você pode e merece ser feliz.

Se te usaram, use a inteligência e conquiste.

Se te abandonaram, use a experiência para mostrar o que perderam.

Se te faltou força na subida, olha logo ali uma descida.

Se te faltou fé na romaria, acenda a sua velinha e ore de novo.

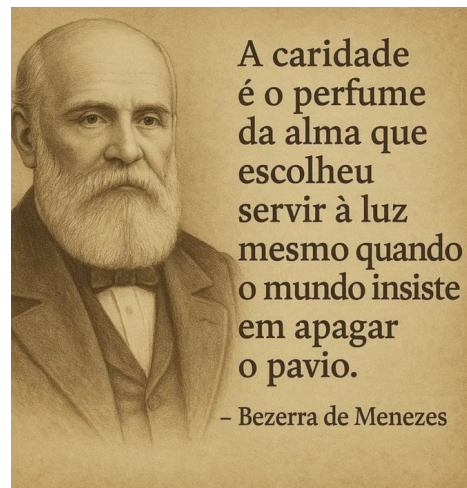
Se faltou amor, encha-se dele para valorizar-se de verdade.

Pois só quem se ama pode retribuir o amor que vai receber.

Só quem se valoriza vai devolver o valor que as pessoas merecem.

E, quem está no fundo do poço, tem mais um motivo para subir, pois não há mais para onde descer.

Acredite em você!



A caridade é o perfume da alma que escolheu servir à luz mesmo quando o mundo insiste em apagar o pavio.

– Bezerra de Menezes

Não fales apenas por falar

Divaldo Franco, Joanna de Ângelis

A boa comunicação resulta da qualidade do tema e da forma como se apresenta; da sinceridade com que se expõe, assim como da motivação de que se reveste.

Não é necessário que a voz tonitruante ou melosa o traduza, mas sim a naturalidade sempre oportuna em qualquer circunstância.

Fala e escreve com real desejo de fazer-te entendido, tornando tua palavra uma mensagem permanente quão agradável.

O verbo, a serviço da vida, é operário do progresso, da felicidade, do bem geral.

Aprende, também, a ouvir, de modo a não atropelares o teu interlocutor como se a palavra a ti somente pertencesse. Enquanto ouças, raciocina, coordena ideias para que a comunicação se torne simpática e proveitosa.

Por timidez ou mau humor, evita a atitude de silêncio constrangedor. Há momentos em que ele se impõe. No entanto, discreto, produzindo compreensão. Muitos silenciam e falam, enquanto que outros com muitas palavras nada dizem.

Livro "Momentos de Iluminação", lição 4,

O amor

O amor é a celeste atração das almas e dos mundos, a potência divina que liga os Universos, governa-os e fecunda; o amor é o olhar de Deus!

Não se designe com tal nome a ardente paixão que atíça os desejos carnis. Esta não passa de uma imagem, de um grosseiro simulacro do amor. O amor é o sentimento superior em que se fundem e se harmonizam todas as qualidades do coração; é o coroamento das virtudes humanas, da doçura, a caridade, da bondade; é a manifestação na alma de uma força que nos eleva acima da matéria, e alturas divinas unindo todos os seres e afasta despertando em nós a felicidade íntima, que se afastam extraordinariamente de todas as volúpias terrestres.

Extraído do livro:

Depois da Morte – de Léon Denis – Cap. XLIX