

# VIDA SAUDÁVEL E FELIZ

Leonardo Machado

Brasília: Editora FEB, 2018

- O pensamento é capaz de gerar ventura ou desalento, paz ou angústia, saúde ou doença, liberdade ou escravidão!
- Permeando o Universo, existe uma matéria elementar primitiva: “fluído cósmico”
- Se determinada atitude mental for mantida, repercutirá na fisiologia corpórea
- Para qual direção está direcionada a força do seu psiquismo?
- Consolidar, cuidar e curar, são 3 esferas que se confundem
- A rotina pode deixar as pessoas maquinais
- A prece e a fé têm poderes terapêuticos
- A vida do homem de bem é uma prece contínua
- Para se amar o Criador, que é ainda um grande desconhecido, é necessário amar o próximo
- O samaritano pegou a parte dele no compromisso de ser útil à sociedade, porém seguiu, sem tormentos, sem constrangimentos
- É preciso o indivíduo ter as próprias experiências para poder aprender
- É preciso aprender a analisar o que é nosso na balança da vida
- Assimilar demasiadamente os problemas dos outros, ou jogar demais os próprios problemas para os outros resolverem, é atitude prejudicial que traz tormento mental para nós ou para aqueles que convivem conosco
- Humildade, mansuetude, misericórdia, sede de justiça, pacificação e pureza de coração
- A tristeza e a dor muito podem ensinar e construir em nossa vida
- Há uma aflição que mobiliza e modifica
- Quando a dor se erguer em seu caminho, aprende os secretos ensinamentos
- As angústias fazem parte da própria condição humana
- Adorareis a Deus em espírito e em verdade
- Saga humana: acostumada a prazeres efêmeros, tem dificuldade em entender algo mais profundo e etéreo
- Não é fácil descobrir o que torna a vida feliz
- Jesus nos ensinou o divino valor do trabalho
- O trabalho é lei da natureza

- O destino do ser não é mais do que o desenvolvimento da longa série de causas e efeitos gerados por seus atos
- A responsabilidade é proporcional ao saber
- Muito será pedido àquele que possui conhecimento
- É difícil encontrarmos alguém que faça algo além da própria obrigação
- É útil não perdermos a capacidade de sonhar
- É proveitoso vivermos em maior fraternidade
- Somente percorrendo a trajetória (arrependimento, expiação e reparação) é possível crescer
- Já conseguiu mover seus pés para o futuro e não perder tanto tempo julgando erros alheios?
- Se no início da guerra, der a batalha por vencida, ficará difícil aprender alguma coisa
- Precisamos colocar um pouco mais de serenidade em nossas mentes
- O ódio, a raiva, o rancor e o ressentimento nos paralisam
- Como está a sua reconciliação consigo mesmo e com os outros?
- O verdadeiro homem de bem não alimenta ódio, nem rancor, nem vingança: perdoa e esquece as ofensas
- A rigidez mata os bons sentimentos
- O verdadeiro homem de bem é indulgente para com as fraquezas alheias
- Você tem sorrido um pouco mais de si mesmo e da vida?
- Não existem saberes maiores ou menores, mas diferentes
- Orientações para manter a nossa saúde mental:
  - ✓ *Utilizar a força do nosso pensamento*
  - ✓ *Valer-nos do poder da prece e da fé*
  - ✓ *Amar a nós mesmos para amar o próximo*
  - ✓ *Ser solidário, mas respeitar o tempo e o espaço do outro*
  - ✓ *Utilizar a tristeza e a dor como propulsoras da nossa mudança*
  - ✓ *Acolher a própria aflição sem culpa*
  - ✓ *Perceber as belezas sutis da vida e da existência*
  - ✓ *Saber fazer escolhas*
  - ✓ *Entender que a nossa felicidade não se encontra nas amarras terrenas*
  - ✓ *Despertar o sentido de ser útil por meio do trabalho*
  - ✓ *Diminuir o orgulho doentio*
  - ✓ *Sair da postura de vítima*
  - ✓ *Fazer além da nossa obrigação*

- ✓ *Nutrir a capacidade de sonhar e de se confraternizar*
- ✓ *Diminuir a ansiedade*
- ✓ *Fazer reconciliações*
- ✓ *Ter coerência moral, mas não rigidez mental*