

Caruso Samel

Pensamentos
bem

same

Pensamentos para
bem viver

Pensam

ben



CARUSO SAMEL

PENSAMENTOS PARA BEM VIVER

2ª edição

Editora Íbis
Cotia, SP
2004

Copyright © by Caruso Samel

Isbn 85-85582-34-0

Depósito legal na Biblioteca Nacional

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, sem autorização da Editora Íbis.

Edição de texto: Alcides João de Barros, Elenir Aguilera de Barros

Projeto gráfico: Negrito Design

Editorial: Ana Paujla Fujita, Tomás B. Martins

Capa e ornamento de capítulo: Daniela D'Orto

Impressão e acabamento: Gráfica Palas Athena

Dados internacionais de Catalogação na Publicação (cip)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Samel, Caruso

Pensamentos para bem viver, 2^a. ed. – Cotia: Íbis,
2004

1. Conduta de vida 2. Pensamento 3. Racionalismo
Cristão 4. Sucesso

I. Título

ISBN 85-85582-34-0

CDD

156.1

Índice para catálogo sistemático: 1. Forças mentais 2. Conduta de vida:
Psicologia aplicada 156.1

Editora Íbis

Rua Rio Bonito, 187

06708-660 Cotia, SP – Brasil

Tel. (5511)4702-6996

www.editoraibis.com.br

ibis@editoraibis.com.br

ÍNDICE

Apresentação	6
Agir para não estacionar	7
Agir com sinceridade	8
Confiar para vencer	9
A eterna questão do dinheiro	10
Vontade e determinação.....	11
Eu posso, pois querer é poder	12
O valor do bom humor	13
Mente sã em corpo sã.....	14
A nossa força interior (espiritual)	15
Planejar para não tropeçar.....	17
O valor da persistência	19
O valor da intuição	21
Como ser bem-sucedido.....	23
O valor dos meus direitos.....	26
O verdadeiro valor da vida.....	28
Construindo o meu futuro	32
Síntese final.....	33

Apresentação

Caruso Samel insere-se na linha de pensadores que buscam despertar nossa consciência para o fato de sermos, em essência, uma Força, cuja manifestação mais significativa é o pensamento.

Podemos situar nessa linha (para citar dois nomes clássicos no assunto) as estimulantes idéias propostas no início do século XX por Prentice Mulford (*Nossas forças mentais*) assim como as igualmente estimulantes orientações que o médico Émile Coué (*O domínio de si mesmo pela auto-sugestão*), em meados do mesmo século, utilizava para recuperar seus doentes, dando origem à conhecida Escola de Nancy.

Sendo uma força que se expressa por vibrações, o pensamento irradia ondas que se associam a ondas similares que percorrem o Universo, alimentando-as e alimentando-se delas. Em outras palavras, trata-se de um processo simbiótico, isto é, o pensamento irradia ondas que alimentam ondas similares e é por essas alimentado.

A dinâmica é simples, mas, quando a analisamos e refletimos acerca das decorrências desse mecanismo, compreendendo seu alcance, tomamos consciência da profundidade do seu significado.

Em síntese, capacitamos-nos a entender o verdadeiro sentido do ato de pensar.

Baseado em ensinamentos espiritualistas de elevada moral, o Autor nos oferece um caminho para a reflexão, despertando-nos para a necessidade do estudo a fim de compreendermos como fazer bom uso desse recurso poderoso que temos à nossa disposição, uma vez que raramente nos detemos para avaliar qual a importância de saber pensar.

Assim, deve o leitor encarar este despretenso mas valioso livro: um repositório de sadios pensamentos que, postos em ação, alimentarão nosso espírito no nosso viver diário.

Esses pensamentos foram publicados originalmente, de 2001 a 2003, em *A Razão*, jornal mensal do Racionalismo Cristão (www.racionalismo-cristao.org.br), sob o título “Regras de bem viver”, agrupados em temas.

Se a cada dia nos dispusermos a conduzir nossa vida sob a orientação de um dos pensamentos sugeridos pelo Autor, certamente estaremos agindo de acordo com um modelo de comportamento que colocará nossas forças mentais a serviço do nosso bem e do bem do próximo, o que, de acordo com o que aprendemos nesta obra, vem a ser a mesma coisa.

Pensar bem para construir um futuro melhor. Um pensamento bem dirigido por dia, uma meta diária, um bom propósito a ser assumido: eis o alimento necessário para nosso sustento espiritual.

A cada um de nós compete direcionar a própria vida e não esperar que algo ou alguém faça isso em nosso lugar. São, portanto, pensamentos e princípios que devemos propor a nós mesmos e não impingir aos outros.

Aprender a usar a força do pensamento a nosso favor e a favor de toda a humanidade, eis o melhor proveito que podemos tirar de *Pensamentos para bem viver*.

Fica aqui o convite para que seja feita a experiência e sejam observados os resultados.

Elenir Aguilera de Barros

Agir para não estacionar

A começar deste momento, vou observar e seguir os seguintes princípios:

DISCERNIR entre o bem e o mal, entre o certo e o errado, colocando o meu livre-arbítrio sempre ao serviço do bem.

TER vontade firme e adotar uma atitude mental positiva, otimista e determinante diante de todas as situações aparentemente negativas da vida.

PROCURAR corrigir todos os erros tão rapidamente quanto possível.

LEMBRAR-ME sempre de que os pensamentos e os desejos positivos atraem o bem e o sucesso; que os pensamentos negativos e o medo atraem o mal e o fracasso.

LEMBRAR-ME sempre de que estou neste planeta para aprender e evoluir e que somente posso aprender a fazer, fazendo.

VENCER todo e qualquer obstáculo ou revés, nunca desanimando da luta, quaisquer que sejam as circunstâncias.

ENFRENTAR a adversidade, quer provenha de fenômenos naturais (enchentes, tormentas, furacões, terremotos etc.), quer de acidentes provocados pelo homem (incêndios, desastres de carro, trem, avião etc.) com galhardia e confiança, usando a minha Força Espiritual para começar tudo de novo, se necessário for.

CONSTRUIR o meu próprio futuro, invocando sempre as minhas próprias forças internas (Poder Espiritual), aconteça o que acontecer.

TRAÇAR as minhas metas e objetivos gerais, revisando-os diariamente, mediante reflexão.

CONFERIR o rumo das minhas ações, fazendo diariamente um balanço dos resultados.

Agir com sinceridade

A partir de hoje:

PROCURAREI sempre agir com franqueza e sinceridade. Praticando a sinceridade, evitarei a hipocrisia e estarei sempre em paz com a minha própria consciência.

PROCURAREI, no mais íntimo do meu ser, a causa dos problemas, situações e obstáculos que tiver causado a mim mesmo ou aos meus semelhantes.

FAREI, diariamente, um exame retrospectivo, auto-análise ou balanço pessoal de todos os erros, faltas, enganos ou fracassos que tenha tido, tendo por objetivo transformá-los em sucessos nas minhas novas tarefas.

PROJETAREI, diariamente, bem claro na minha mente, o que quero fazer e, em seguida, dedicarei todo o meu esforço para conseguir atingir o meu objetivo.

DEDICAREI às pequenas tarefas a mesma parcela de entusiasmo e esforço que dedico às grandes atividades.

JAMAIS subestimarei a minha própria habilidade de fazer as coisas certas.

CUMPRIREI as tarefas que me couberem com o melhor empenho de que for capaz, de modo a assegurar que cada coisa seja bem-feita.

JAMAIS deixarei que os meus fracassos anteriores influenciem negativamente as decisões que tiver que tomar, esforçando-me para superá-los definitivamente.

ESTAREI sempre resolvido a vencer, custe o que custar, mas sem causar ofensas ou aproveitar-me dos meus semelhantes.

TRANSFORMAREI os meus pontos fracos em pontos fortes mediante contínuo esforço de autotransformação e aperfeiçoamento.

Confiar para vencer

TEREI confiança em mim mesmo (autoconfiança), sentindo-me seguro e com a sensação de que poderei extrair, como de fato extrairei, as melhores lições e resultados do que me venha a acontecer. É a confiança que me permitirá extrair o melhor que a vida tem a me oferecer.

JAMAIS sentirei dó de mim mesmo e terei sempre iniciativa e confiança para não me deixar abater por qualquer situação ou problema.

USAREI o meu sentimento de autoconfiança para não me deixar tomar por qualquer sentimento de inferioridade (complexo de inferioridade).

REFORÇAREI os meus sentimentos de autoconfiança, fazendo sobressair, em todos os atos da minha vida, as minhas virtudes, mas também procurarei eliminar os meus defeitos.

PROCURAREI demonstrar maior interesse por aqueles que me cercam com o calor do seu carinho e respeito, sabendo que isso ajudará a eliminar o meu egocentrismo ou o meu egoísmo e atrairá sobre mim, em consequência, maior interesse dos outros.

DOMINAREI toda tendência para ceder a um sentimento de inferioridade, recusando-me a comparar, de maneira desfavorável, a minha própria pessoa com outras.

AGIREI sempre confiantemente, na certeza de que, cada vez que assim proceder, estarei aumentando a minha confiança em mim mesmo.

PLANEJAREI a minha vida e seguirei os meus planos, pois compreendo que a criatura que sabe o que quer pode agir confiantemente e acaba atingindo os seus objetivos.

SE a minha confiança for pequena, eu a fortalecerei, esforçando-me, gradualmente, para alcançar metas cada vez maiores.

PROCURAREI sonhar, mas não farei dos sonhos os meus senhores; antes, procurarei torná-los realidade com o meu poder criador e o meu trabalho sincero, honesto e altruístico.

A eterna questão do dinheiro

APLICAREI sempre a regra básica número um aos meus assuntos financeiros: nunca gastarei mais do que ganhar e esforçar-me-ei para fazer e acumular uma poupança para enfrentar os tempos difíceis.

JAMAIS deixarei que a adversidade financeira bata à minha porta e resistirei com toda a força de que for capaz à tentação de comprar a prazo, endividando-me além das minhas posses.

ENFRENTAREI cada problema financeiro sempre no seu próprio contexto e como um desafio, nunca como uma derrota, procurando dar-lhe solução imediata antes que ele se complique e se agrave.

PROCURAREI conhecer os meus limites, restringindo e controlando os meus desejos por coisas materiais, resistindo à compulsão, tudo no sentido de me conter dentro do meu orçamento real. Para tanto, classificarei os meus dispêndios em necessários, adiáveis, dispensáveis e perdulários, dando-lhes a prioridade que estiver ao meu alcance financeiro.

DIANTE de perdas financeiras em negócios malfeitos, deverei admitir o prejuízo e esquecê-lo, preservando a minha calma e paz de espírito e afastarei a amargura e o ressentimento por pessoas que tiraram proveito de mim ou tenham sido, direta ou indiretamente, responsáveis pelos meus prejuízos financeiros.

COLOCAREI o meu entusiasmo e os meus melhores esforços para evitar erros futuros na arte de ganhar e empregar o bom dinheiro.

FICAREI sempre atento à lei das compensações (“o que pertence a cada um, sempre volta à sua origem, embora pareça ter escapado” ou, conforme o refrão popular, “o que é do homem, bicho não come...”) para não deixar escapar novas oportunidades e fontes de lucro.

JAMAIS adotarei uma atitude negativa e pessimista diante do dinheiro ganho honestamente, embora reconheça que o dinheiro não é um fim em si mesmo, que não é bom nem ruim, mas um meio para me prover das minhas necessidades materiais e para propiciar o progresso das criaturas em geral.

USAREI sempre a minha vontade e determinação no meu trabalho, seja como simples empregado ou em equipe, ou ainda, como patrão ou autônomo, de modo a tudo fazer usando todas as minhas habilidades e conhecimentos para produzir sempre melhor e com mais economia, trabalhando com segurança, zelo e eficiência.

USAREI, enfim, de toda a paciência, confiança e perseverança para cumprir os meus deveres, prestando sempre os melhores serviços e farei disso a minha profissão de fé.

Vontade e determinação

PROCURAREI dedicar-me de corpo e alma àquilo que estiver fazendo ou me competir fazer, na certeza de que este é o procedimento recomendado e correto.

FAREI o meu trabalho ou prestarei o meu serviço sem me importar com as críticas que me fizerem ao meu redor, pois estarei ciente de que o trabalho bem-feito traz sempre, na ocasião certa, as suas próprias compensações.

ACEITAREI todas as fadigas e sacrifícios que for obrigado a suportar, na certeza de que, se dou o melhor de mim mesmo, tal experiência me dará, ao final, somente bons resultados.

ESFORÇAR-ME-EI para assimilar e capitalizar todas as minhas experiências passadas, extraíndo delas os bons exemplos e resultados bem-sucedidos para aplicação futura, pavimentando, assim, a minha evolução espiritual.

EMPENHAR-ME-EI todos os dias em melhorar o que ontem fui capaz de fazer, fazendo melhor ainda hoje.

PERSISTIREI sempre, aplicando toda a força, coragem, perseverança e compreensão no que for preciso, com base na experiência e no treino que adquiri na luta pela vida, ainda que esteja sob o peso da mais penosa adversidade, até vencer.

USAREI a minha força física e espiritual para resistir à dor, ao desconforto físico e à fadiga, aplicando a minha insuperável firmeza de vontade frente a todos os obstáculos.

APLICAREI a minha vontade verdadeiramente indomável para levar a bom termo toda e qualquer tarefa, embora árdua, aliada à confiança suprema nas minhas habilidades de executar à perfeição aquilo que me propus a fazer.

SEI que devo o que eu sou hoje à maneira sempre correta pela qual venho reagindo emocional e mentalmente aos problemas que tenho enfrentado ao longo dos anos, fortalecendo, assim, o meu poder espiritual.

JAMAIS me revoltarei contra uma determinada tarefa, trabalho ou serviço que precisa ser feito, ainda que rude e árduo, colocando o meu melhor entusiasmo na sua execução.

FORMAREI o hábito de sempre dar o melhor de mim, em qualquer circunstância, para resolver os meus problemas, mesmo quando a natureza do trabalho não for do meu agrado.

JAMAIS deixarei a minha tarefa, trabalho ou serviço inacabado ou pela metade, pois isso criaria em mim uma tendência ao desmazelo, com funestas e medíocres consequências ao meu modo de ser e de agir.

Eu posso, pois querer é poder

POSSO fazer todas as coisas dentro dos limites da minha própria capacidade; por isso, é muito importante identificar e conhecer tais limites.

POSSO enfrentar problemas e obstáculos muito difíceis e obter uma solução satisfatória.

POSSO decidir-me e agir de acordo com as minhas próprias convicções e decisões.

POSSO procurar, e procurarei, através do discernimento, até mesmo as “verdades disfarçadas” que estão por detrás dos reveses e acontecimentos infelizes.

POSSO eliminar, e eliminarei, todas as atitudes negativas, tirando a expressão “não posso” da minha mente.

POSSO transformar fracassos em sucessos, recusando-me a pensar “deficientemente”, passando a pensar que há uma “abundância” de coisas boas ao meu redor, desde que eu desenvolva e mantenha a atitude correta para alcançá-las.

POSSO aliviar a minha carga, resolvendo os meus problemas pessoais e ajudando outras pessoas a aliviarem as suas.

POSSO conquistar amigos para uma causa, desde que seja nobre, que esteja a serviço do bem e, portanto, fácil de ser entendida e aceita por pessoas dignas.

POSSO e devo perseverar, aprender a ter a paciência de esperar, sem me desesperar, pelos resultados, pela colheita daquilo que plantei. Tudo tem o seu tempo para plantar e para colher.

POSSO construir das cinzas e reconquistar tudo que foi perdido, desde que não me amesquinhe e, sim, persevere até conseguir.

POSSO manter, e mantereí sempre, a minha confiança no meu poder espiritual de resolver os problemas e ser bem-sucedido.

ENFIM, após tudo planejar, passarei à execução sem limitações e decidirei que de fato posso e sairei vencedor.

O valor do bom humor

Rir é o melhor remédio.

Inspirado no valor da terapia do bom humor e do riso nos momentos certos das nossas ações cotidianas e no seu efeito salutar na nossa saúde física e mental, recomendamos adotar os princípios aqui expostos na sua vida diária.

Portanto, a partir deste momento:

LEVAREI o bom humor para o meu local de trabalho e dentro do meu lar, pois sei que ele me trará serenidade, afastará o pessimismo e abrirá caminho para o triunfo, afastando o nervosismo, os receios infundados e o derrotismo.

PROCURAREI sempre dar a importância devida à adoção de uma atitude de predisposição ao bom humor e ao riso a todos os atos da minha vida.

JAMAIS me lamentarei das minhas faltas nem dos meus erros; antes, procurarei tirar proveito deles, mostrando-me bem-humorado e compreensivo, mantendo o ânimo forte.

SEREI sério, sim, para analisar e julgar as coisas sérias da vida, mas recusar-me-ei a tornar-me demasiado sério nos momentos de descontração e relaxamento.

CULTIVAREI, constantemente, o bom humor, procurando encontrar, nos momentos certos, um meio de rir, sempre que estiver precisando relaxar a tensão emocional acumulada na luta pela vida.

PROCURAREI atrair novos amigos, adotando sempre uma atitude jovial e bem-humorada, através do bom diálogo e da cordialidade no trato com as pessoas, mostrando caloroso interesse por elas e amor ao próximo.

SEI que o riso é o melhor remédio, inimigo da dor, útil contra a melancolia e o tédio, ajudando a eliminar os meus receios, as minhas preocupações, a autopiedade, os ressentimentos, o desespero e o derrotismo.

SEI, também, que o riso é um meio natural que a minha mente encontra para exercitar os meus órgãos internos, principalmente o coração, os pulmões e o fígado, ativando a circulação sanguínea e a respiração, dilatando o tórax e expulsando o ar viciado do fundo dos meus pulmões, valendo o aforismo latino *mens sana in corpore sano*; por isso mesmo, tudo farei para desenvolver este estado de espírito.

USAREI o bom humor como um meio de clarear as idéias e de afrouxar as tensões para ter uma visão bem ampla, sempre com maior esperança, para ter um melhor domínio de mim mesmo e mais ânimo para lutar.

FAREI um auto-expurgo sempre que as coisas chegarem a um ponto de profunda tristeza e melancolia, eliminando a causa do problema, qualquer que ela seja, não deixando que se acumule e atormente a minha mente.

PROCURAREI ser bem-humorado em todas as atividades do meu dia-a-dia, refletindo esta atitude no meu semblante e mostrando boa saúde e confiança em mim mesmo.

PROCURAREI dominar a minha indignação e revolta com os erros e as imperfeições dos outros, mostrando calma e compreensão, dominando qualquer temperamento impulsivo, violento e intempestivo que possa ter.

Mente sã em corpo sã

Mens sana in corpore sano

A partir deste momento:

PROCURAREI sempre me conscientizar do verdadeiro valor da saúde física e mental e mantereí uma atitude mental positiva, mesmo diante de desgraças e deficiências físicas, fazendo exames médicos preventivos periódica e regularmente.

PROCURAREI esquecer os meus próprios males, quando incuráveis, e farei pelo próximo tudo o que estiver ao meu alcance para ajudar a aliviar as suas dores e sofrimentos.

ATENUAREI os meus próprios sofrimentos físicos, pois estou consciente de que milhões de deficientes físicos de toda espécie (cegos, surdos, surdos-mudos, aleijados e deformados e até mesmo cegos-surdos-mudos) lutam e sofrem com maior dificuldade e dores maiores que as minhas, suplantando-as.

TUDO farei para não me tornar vítima de males imaginários e tomarei cuidado para não alimentar perturbações desse tipo sobre a minha saúde, afastando qualquer sugestão de terceiros neste sentido.

TEREI plena consciência, diante do aparente infortúnio que porventura se abater sobre a minha saúde, de que os meus atributos espirituais constituem a minha maior defesa e terei força suficiente para reagir.

SE não puder alterar os fatos, diante de doença grave e incurável ou quando portador de defeito físico, esforçar-me-ei o mais possível para suportar os males e tirar da situação o melhor proveito, não me deixando alquebrar nem permanecer de mau humor.

JAMAIS desempenharei o papel de “coitadinho” ou de mártir face às doenças e ao sofrimento, pois sei que tudo é transitório; procurarei suportar as situações dolorosas e penosas, lutando com determinação para suplantá-las.

QUANDO houver instantes em que sentir que não é mais possível continuar, não entregarei os pontos, pensarei nos outros e fortalecer-me-ei espiritualmente na certeza de que muitos não cederam, mesmo diante de situações mais penosas.

ESTOU consciente de que o pensamento pode me deixar doente; por isso, não me deixarei abater nem me deixarei suggestionar ou influenciar por comentários de terceiros sobre a minha aparência física (presumivelmente) doentia.

ENFIM, estarei sempre alerta para, com o meu poder espiritual e a minha personalidade forte, provar que o único obstáculo para alcançar e manter boa saúde está nos meus próprios pensamentos, bastando apenas ter coragem, espírito de luta e resistência ao mal.

A nossa força interior (espiritual)

RECONHEÇO que sou uma partícula da Inteligência Universal ou Força Criadora, encarnada como ser humano ou criatura para aperfeiçoamento e evolução.

DESENVOLVEREI o controle das minhas emoções de modo que possa dirigir sempre essa força criadora para o meu próprio bem e o do meu semelhante.

eliminaré todas as atitudes negativas e imperfeições que tenham resultado da minha reação errada às experiências e vivências do passado.

DOMINAREI os meus temores e os meus sentimentos negativos, pois sei que eles terão uma influência destruidora sobre a minha força criadora, se permitir que dominem a minha mente.

PROCURAREI pensar com acerto e orientarei os meus pensamentos somente para os acontecimentos felizes, de modo que esta força criadora fluirá sempre a serviço do bem.

JAMAIS fixarei os meus pensamentos e sentimentos nas recordações dos meus fracassos e das tragédias do passado, a não ser para delas tirar lições valiosas para aplicar em meu próprio proveito.

APOIAREI os ideais e as coisas a que realmente aspiro na vida com os mais fortes sentimentos de desejo, reforçados por uma vontade indomável e realizadora.

JAMAIS usarei a minha força interior astuciosamente, com propósitos egoísticos ou malignos, pois sei que o seu uso indevido pode fazer com que esta mesma força me destrua.

SEI muito bem que nada acontece por acaso, tudo decorre da ação do pensamento, segundo a lei da atração e repulsão; e para cada evento, bom ou mau, existe uma causa que o originou; essa é a lei de causa e efeito, que tudo regula na Terra e no Universo.

SEI que tudo que me tem acontecido, em todas as ocasiões, é o efeito de causas que eu mesmo criei com o meu próprio pensamento, através do bom ou mau uso do meu livre-arbítrio.

EU influencio este poder criador pela maneira como sinto as coisas, pela natureza e intensidade dos meus desejos e dos meus temores.

QUANTO mais fortes os meus desejos e temores, mais eu estimulo o funcionamento dessa força, seja contra ou a favor de mim mesmo.

SEI muito bem que o meu poder criador não me protegerá de pensar erradamente, ele responde apenas aos meus desejos e temores e ajuda a trazer para mim o que eu desejo ou temo, seja bom ou mau para mim.

SEI muito bem que o poder criador tem algo de eletromagnético. Ele é magnetizado pelos meus próprios pensamentos e sentimentos e atrai qualquer situação, circunstâncias, recurso ou pessoa de que eu precisar, de acordo com os meus desejos e temores.

SE os meus desejos são bons, os resultados serão bons. Se eu temer não ser bem-sucedido ou que me aconteça alguma coisa má, eu tornar-me-ei suscetível a experiências infelizes na época própria.

COLOCAREI a minha experiência e a minha força criadora em sintonia com a Força Criadora Universal, de modo a aprender como não fazer as coisas que não devem ser feitas e a evitar o mal.

MUDAREI a minha atitude mental e não aceitarei a punição que a vida me causar, afastando perturbações emocionais que exercem influência sobre o meu poder criador.

JAMAIS colocarei a culpa dos meus erros em outras pessoas; analisarei a causa e assumirei a responsabilidade dos meus atos, isto é, serei honesto comigo mesmo.

SEI que, às vezes, é preciso receber uma sacudidela bem forte para mudar o meu modo de pensar, mas ficarei atento aos sinais reveladores destas situações.

PARA aliviar a pressão dos meus erros, confessarei a mim mesmo, através de auto-análise, toda a parcela de culpa que me couber, destravando sentimentos negativos que me atormentam e me tolhem, livrando-me, assim, das experiências desagradáveis.

EMBORA não me lembre de alguma experiência negativa do passado, sei que o meu subconsciente nunca a esquece. E o melhor é eu me livrar logo de lembranças de ódio, ressentimento, raiva etc.

ABANDONAREI todo o sentimento de ódio e ressentimento, abrindo as portas da minha mente sempre à procura de um bom entendimento com o meu semelhante, procurando com ele chegar a uma atitude de boa compreensão. Evitarei, assim, que os conflitos assumam grandes proporções.

JAMAIS me permitirei ficar de moral baixa, deprimido, para evitar transmitir mau humor para o próximo, pessoas queridas, amigos e companheiros, pois isso os mergulharia em tristeza.

CERTIFICAR-ME-EI de que os meus sentimentos sejam sentimentos certos, para trazerem resultados certos.

PARA recuperar-me de uma experiência amarga, eu terei apenas de descobrir o que a causou; se esta causa teve origem na minha mente, providenciarei a sua eliminação pelo pensamento e pela ação. Removida a causa, sei que cessará o efeito.

SEI muito bem que não se pode pensar sem sentir. A maneira pela qual eu me sinto a respeito do que quer que eu pense é o que determina o que eu faço.

SEI que sentimentos de amargura não valem o trabalho que dão, isto é, não vale a pena tê-los.

Planejar para não tropeçar

A partir deste momento, eu:

PLANEJAREI cada dia da minha vida para vencer: eis o meu lema antes de começar qualquer tarefa ou empreendimento novo.

MANTEREI um espírito inquebrantável de luta que me suportará nos momentos difíceis e me impedirá de desistir da luta, sobrepujando todas as dificuldades.

DOMINAREI a minha tendência a ficar sentado e nada fazer, esperando que alguma coisa de interessante aconteça; ao contrário, sairei, farei relações com outras pessoas e encontrarei coisas úteis para fazer.

CONSIDERAREI a vida uma batalha que precisa ser continuamente vencida e colocarei a minha vontade férrea e o meu bom senso nessa luta contra todas as forças destrutivas que se me opuserem.

JAMAIS deixarei que o aborrecimento me domine, mesmo nos momentos mais difíceis que tiver que enfrentar, nem fingirei estar aborrecido com a vida para escapar de situações difíceis ou calamitosas.

ESTAREI sempre aberto para reconhecer as oportunidades de servir os outros e empreender atividades que valham a pena e, ainda que seja portador de incapacidade física, não me aborrecerei ou ficarei de mal com o mundo.

ESTUDAREI as pessoas que se me opõem ou me aborrecem e procurarei descobrir como encontrar interesses mútuos que nos possam ser úteis.

FAREI todo o possível para melhorar a minha própria personalidade, de modo a não aborrecer os outros, como algumas pessoas costumam me aborrecer.

FORMAREI o hábito de procurar alguma coisa útil para fazer todos os dias, como uma garantia contra o aborrecimento e o tédio, não me entregando jamais à indolência.

SABEREI mudar a maré da luta pela vida em meu favor; o segredo é nunca perder a confiança em mim mesmo.

JAMAIS me valerei de álibis para esconder os meus fracassos, isto é, não usarei desculpas para justificar o fracasso ou encobrir uma falta de resolução ou firmeza.

MOSTRAREI sempre firmeza nas decisões, ainda que venha a demorar um pouco mais em tomá-las, devido à complexidade na análise das condições de algum negócio ou empreendimento.

DAREI sempre importância ao ditado “água mole em pedra dura tanto bate até que fura”. Por isso, quando começar alguma coisa, não descansarei até consegui-la, mantendo um ritmo adequado à minha capacidade de realização, não esmorecendo.

SEI muito bem que nenhuma coisa digna de valor será alcançada e sustentada sem o devido esforço da minha parte.

SEI que alcançar o sucesso é difícil; mantê-lo é mais difícil ainda. Por isso, se eu considerar que uma situação é desesperadora, já estarei derrotado desde o início.

USAREI sempre o poder ilimitado do meu espírito de luta para vencer.

AGIREI com firmeza e destemor, sem malícia ou astúcia, mas com forte confiança e convicção de que estou capacitado a dizer a coisa certa, a fazer o que for certo, na hora certa, para obter o resultado certo.

ATREVER-ME-EI a enfrentar conflitos com outras pessoas, amigos, parentes ou estranhos, certificando-me, em primeiro lugar, de que analisei a situação e os problemas que daí possam decorrer e me convenci de que tomei a posição justa e correta.

ADOTAREI sempre uma vontade férrea para suplantar os obstáculos, imaginando-me cada vez mais fortalecido com as vitórias que obtiver e não ficarei inerte diante de possíveis derrotas que venham a ocorrer.

ESFORÇAR-ME-EI para mudar a maré desfavorável da vida, já que tudo parece se nos opor e mantereí o rumo das minhas ações conforme planejado.

SEI que para a criatura de vontade firme não existe o impossível, mas o possível demanda muito espírito de luta; por isso, controlarei os meus nervos e jamais me descontrolarei, começando tudo de novo, se necessário for, sem me entregar ao desânimo.

LEMBRAREI sempre que a mente (o espírito) sempre vence a matéria, mas, sabendo harmonizar estes dois elementos, reconhecerei que um precisa do outro; por isso, treinarei a minha mente para controlar e dirigir o meu corpo, não aceitando que a emoção e os vícios me desviem desse caminho.

SEI que o preço da vitória ou sucesso espiritual é a luta eterna para aprender e evoluir e que só o desejo nada consegue, a menos que venha seguido da ação sempre voltada ao serviço do bem.

SEI que, se não estiver avançando na minha trajetória evolutiva, estarei estacionando; por isso mesmo, continuarei usando os meus esforços para caminhar sempre para a frente.

PROCURAREI reconhecer que o tempo é escasso; por isso mesmo, procurarei dele fazer bom uso, administrando todas as tarefas, trabalho, sono e lazer para não me cansar e cumprir com todos os deveres.

O valor da persistência

SEI muito bem que a luta pela vida alcança a todos e, por isso mesmo, jamais desistirei de lutar, desde que perceba que estou certo e usando o meu livre-arbítrio para o bem.

ACREDITAREI, também, que todos os meus atos redundarão em meu favor se eu persistir sempre até o fim, sem desistir.

SEREI corajoso e firme diante da adversidade e revigorarei a minha autoconfiança, lembrando-me de que todas as criaturas que têm vencido na vida tiveram que lutar contra a derrota e o insucesso.

RESISTIREI às pressões de qualquer espécie que venha a receber e jamais permitirei que alguém me intimide ou me impeça de atingir a minha meta.

LUTAREI para dominar todos os obstáculos físicos e reveses e tentarei, quantas vezes forem necessárias, até alcançar o que desejo.

JAMAIS me renderei ou me submeterei ao desânimo ou ao desespero, não importando que obstáculos tenha que enfrentar.

SEI muito bem o que quero e como a vida nada tem de estática; quando o trem chegar à estação, sei que é preciso tomá-lo e, não só isso, sei que é preciso saber também o destino e o que irei fazer quando lá chegar.

JAMAIS terei medo e confiarei sempre nas minhas habilidades e no meu preparo, não desistindo, não perdendo a calma nem a paciência até obter os resultados que desejo, sem magoar ninguém.

SEMPRE superarei os erros e enganos do passado de cabeça erguida e jamais admitirei carregar comigo um complexo derrotista.

JAMAIS darei guarida ao desânimo nem me sentirei aborrecido com ninguém; sabendo que só eu sou responsável pelos meus erros, não procurarei desculpas para eles (mecanismo de defesa), pois sei que nenhuma desculpa os justificará.

CULTIVAREI, portanto, o hábito mental virtuoso positivo, porque uma atitude mental viciosa me levará ao isolamento, transformando-me em um viciado que vive a desperdiçar o tempo, caindo na indolência.

VIVEREI sempre ocupado, pois, assim procedendo, jamais terei tempo para me aborrecer; procurarei sempre novas atividades, interessar-me-ei por outras pessoas, continuarei lutando pela vida e aplicando todos os meus valores até o último momento.

SEI muito bem que, pelo fato de eu estar em ação a serviço do bem, transformo completamente a vibração negativa em vibração positiva e ativo a lei da atração em meu benefício.

BEM sei que o trabalho vence qualquer aborrecimento e me ajuda a fugir das futilidades e vãos desejos, isto é, tem um caráter construtivo para a minha personalidade; na verdade, o trabalho é a mais poderosa alavanca para o progresso individual e geral.

ANIMAR-ME-EI sempre de coragem, previsão, perseverança e entusiasmo para conseguir o que desejo, nunca desistindo dos meus objetivos até alcançá-los completamente.

DEIXAREI o conforto e o lazer para depois de alcançar os meus objetivos, pois há tempo para tudo.

SEI muito bem que só após ser posto à prova e alcançar aquilo a que me propus é que saberei o quanto valho e conhecerei, então, a minha têmpera, o valor da minha vontade.

SEMPRE estarei pronto para agarrar uma boa oportunidade em qualquer momento da minha vida, não a deixando escapar, ficando sempre alerta e tirando vantagem da minha experiência anterior.

CRIAREI as minhas próprias oportunidades, mantendo-me alerta, analisando os fatos e agindo sempre com decisão e acerto.

MANTEREI a mente aberta, sempre alerta, pois nunca se pode prever que relacionamento trará a melhor oportunidade da minha vida; por isso, ficarei sempre atento a qualquer impulso para estender a mão a alguém ou para receber uma mão estendida para mim, mostrando interesse pelas pessoas, pois todas têm algo a nos ensinar e o que eu fizer de bom retornará em meu benefício de acordo com a lei da atração e repulsão.

SEI que no ato de fazer algo para alguém há uma força tremenda que me impulsiona, embora pouco percebida por muitos; por isso, reconhecerei este aspecto nas relações que mantiver.

SEI que, quando falhamos perante outra pessoa que poderíamos ter ajudado, falhamos perante nós mesmos; portanto, ficarei atento às necessidades dos outros.

JAMAIS cancelarei um encontro ou compromisso que tenha assumido com outrem, a menos que sobrevenha algo imprevisível, que explicarei, se possível, em tempo, transferindo o encontro para outro momento.

SEREI sempre educado, sensível e muito atento aos problemas do próximo, quando alguém exprimir o desejo de obter ajuda, procurando trocar idéias e sugerindo-lhe seguir o melhor caminho.

JAMAIS saberemos o que a palavra certa, no momento certo, fará por outrem, principalmente quando esta pessoa encontrar-se desesperada.

AJUDANDO o próximo a vencer as suas dificuldades, muitas vezes eu me garanto contra erros semelhantes e evito sofrer na pele os mesmos erros, aprendendo novas lições através dos erros dos outros.

O valor da intuição

RECONHECEREI a força da minha intuição e procurarei desenvolvê-la, tendo em mira sempre aplicá-la para o bem.

DEIXAREI de forçar demasiadamente as criaturas para que as coisas aconteçam, pois sei que provoco, se assim proceder, a resistência delas.

ESFORÇAR-ME-EI ao máximo, todas as vezes, e então, deixarei que a minha intuição me guie, principalmente quando tiver que esperar dos outros um bom resultado final.

PRATICAREI o controle dos meus temores e eliminarei os sentimentos de dúvida e ansiedade, pois sei que esses sentimentos negativos podem interferir no recebimento de boas intuições.

JAMAIS permitirei que um simples desejo se interponha ou sobreponha à minha intuição.

RESOLVEREI seguir a orientação da minha intuição quando ela me avisar de um perigo iminente, que eu reconheça não ter origem nos meus próprios temores, preocupação ou imaginação.

PREPARAREI a minha mente para receber a orientação da minha intuição nos momentos em que não puder tomar decisões apenas lógicas e racionais sobre problemas cruciantes, sabendo que, dessa maneira, serei conduzido ao lugar certo, no momento exato para dizer ou fazer o que for preciso.

SABEREI esperar pela intuição, após ter feito ou preparado tudo para provocar certos resultados por mim desejados e nada tiver acontecido, sem me impacientar, sem me deixar tomar pela dúvida e pela ansiedade.

JAMAIS me deixarei atormentar por momentos que provoquem ou abalem a minha autoconfiança; para isto, procurarei manter a minha mente estável e equilibrada.

JAMAIS me sentirei frustrado após ter feito tudo o que a lógica e o bom senso me recomendaram fazer e saberei aguardar uma boa intuição, apelo mental ou inspiração para mudar o que precisa ser mudado, sem me impacientar.

SEI muito bem que a intuição é a forma mais comum de mediunidade, que alcança, em maior ou menor grau, a mente de todas as criaturas na forma de um apelo, ânimo, palpite ou inspiração para ser usada no momento certo.

QUANDO perceber que estou alimentando, a respeito de determinado problema, um sentimento de tensão e ansiedade, sei que devo parar tudo e dar uma trégua, tomar um banho de calma e paciência, isto é, devo aguardar uma intuição para a solução do problema, a qual chegará à minha mente naturalmente.

SEMPRE me lembrarei de que tudo que é obtido pela força física ou mental pode ser perdido pela força de outrem que deseja se opor ou barrar os meus intentos, ou seja, sempre que tentar empregar a força, vou encontrar resistência, muitas vezes ferrenha, que pode até vencer os meus bons propósitos.

SEI que é preciso muita sensibilidade para perceber quando estou recebendo uma boa intuição: ela se “encaixará” perfeitamente, sem forçar o que quer que seja e sempre parecerá uma solução natural.

POSSO perceber que uma intuição não é boa quando ela me deixa muito ansioso, me leva a aceitar condições aberrantes, fora de propósito mesmo, e vacilo ao tomar a decisão em função dela.

POSSO desenvolver uma boa faculdade intuitiva, desde que aprenda a separar o joio do trigo, como pregou Jesus, e saber distinguir o que é uma intuição positiva das intuições negativas. É pura questão de prestar atenção aos sinais que nos chegam de fora e esta é a verdadeira lição dura e difícil de aprender.

JAMAIS deverei ser precipitado nas escolhas e nas ações que se seguirem a uma intuição, mas estarei firme e decidido, procurando reconhecer e disciplinar-me a respeito das intuições que vier a receber.

PROCURAREI não me tornar demasiado ansioso, permanecendo calmo, quando tiver que tratar de assuntos importantes que envolvam outras pessoas, aguardando com paciência as suas decisões ou os seus gestos.

MUITAS vezes terei que aguardar pacientemente para que o impulso da intuição me surja bem claro em minha mente – a isso eu chamarei de “o momento oportuno”; quando ele chegar, seguirei minha intuição.

EVITAREI que minha mente aguçada e consciente se intrometa nos assuntos dos outros; antes, saberei colocar-me à espera para entrar em cena no momento oportuno, sem forçar outras pessoas.

DEVO aprender a perceber quando a situação ainda não está “madura”, evitando pressionar uma solução que está na dependência de outrem. A isso chamarei de “expectativa silenciosa”, durante a qual não darei notícia da minha expectativa a ninguém.

LEMBRAREI sempre que a força intuitiva, que vem de fora, fará com que eu esteja no lugar certo, na hora exata e faça a coisa certa no momento oportuno. Lembrarei, também, que ela se manifesta com impulsos fortes, com sensação de grande urgência e importância, para então agir imediatamente.

FICAREI sabendo que a “orientação interior” – que é a capacidade dessa força mais alta me influenciar – indicará o melhor caminho para eu trilhar no cumprimento dos meus deveres e nos meus negócios; porém não ficarei de braços cruzados só esperando pela intuição.

SEI muito bem que a intuição estará presente quando eu perceber que as circunstâncias começam a moldar-se em meu favor, ajudando-me a “captar” os sentimentos dos meus semelhantes e obter êxito.

RECONHEÇO que a minha intuição é uma faculdade que tem o poder de me fazer mover para a frente, do presente para o futuro, e de determinar o rumo daquilo que devo fazer, já que nada acontece por acaso.

ENFIM, sei que vale a pena cultivar essa grande força que é a intuição; porém eu preciso saber evitar dar um passo errado quando ouvir a voz da intuição e quando me decidir a seguir a sua orientação.

Como ser bem-sucedido

JAMAIS me deixarei abater por tragédias do passado, já que não posso, de modo algum, alterá-las.

TIRAREI sempre uma lição e aprenderei alguma coisa construtiva de cada um dos meus erros e das minhas experiências passadas, transformando fracassos em sucessos.

JAMAIS repetirei os mesmos erros, meditarei sobre os meus fracassos e reconhecerei certas perdas como irrevogáveis, não permitindo que qualquer revés, por mais sério que seja, me derrote.

PROCURAREI, em cada fracasso, encontrar novas idéias que me conduzam ao sucesso e buscarei, também, na minha memória, meios de capitalizar as minhas experiências passadas.

LEMBRAREI sempre que um princípio básico para alcançar o sucesso é cooperar com as boas iniciativas dos meus semelhantes, procurando servi-los no que for possível.

JAMAIS pouparei esforço para ajustar-me à perda de entes queridos e encontrar novos meios de continuar lutando por uma vida útil.

TROCAREI o mal pelo bem, pois sei que o bem acabará triunfando e, para conseguir isso, mantereí sempre uma atitude correta em face ao que vier a acontecer, porém procurarei aplicar a máxima “quem sabe faz, não espera acontecer”.

EVITAREI considerar as situações que enfrentar como desesperadoras; antes, buscarei na minha força interior o apoio necessário para procurar ver claro onde houver escuridão e achar uma saída honrosa e bem-sucedida.

SEI muito bem que muitas coisas não acontecem como desejaria, mas haverá sempre formas alternativas que me permitirão achar soluções válidas e que me satisfaçam.

SEREI otimista por natureza para poder vencer, e determinado nas minhas ações, encarando qualquer complicação imprevista não como uma derrota, mas como um desafio.

JAMAIS deixarei que os meus atos percam a sua utilidade para mim e para os outros, sempre procurando idealizar algum meio eficaz de realizar as boas idéias.

PROCURAREI capitalizar as minhas idéias em projeto, pois, se eu estiver trabalhando em uma idéia ou projeto e nele tiver confiança, não o abandonarei ao primeiro insucesso; antes, persistirei até que os resultados apareçam.

PROCURAREI seguir o exemplo das criaturas de maior sucesso e que aprenderam a usar melhor os seus talentos (a sua força interior) e conhecimentos adquiridos através da dura luta pela vida.

SABEREI usar o meu livre-arbítrio e aplicar o meu direito de fazer escolhas, bem como procurarei usar a leitura e a memória para acumular conhecimentos e criar, com esse cabedal, novas situações favoráveis.

JAMAIS culparei outra pessoa, senão eu próprio, se deixar passar certas oportunidades e me recusar a capitalizar o vasto cabedal das minhas experiências anteriores.

ADOTAREI sempre uma atitude positiva e abrangente, pois sei que todas as criaturas estão direta ou indiretamente muito relacionadas entre si, num sentido consciente e universal.

SEI muito bem que a vida é flexível e adaptável e que deve ser sentida, vivida e expressa com sabedoria através da experiência que acumulei e que me serve, muitas vezes, mais do que o dinheiro.

SEI, também, que toda vez que eu conquistar alguma coisa na vida estarei automaticamente ajudando outras criaturas a conquistarem a mesma coisa, se eu puder servir de bom exemplo e incentivo.

SEI, ainda, que, assim como o corpo se alimenta de comida, a mente alimenta-se de idéias, intuições, boas leituras e experiências acumuladas; por isso, considero muito importante, para alcançar o sucesso, aprender como assimilar as experiências que tenho tido e aplicá-las, com proveito, nas atividades futuras.

APRENDEREI a prestar atenção, ficando sempre alerta ao que estiver fazendo para não cometer erros; no entanto, se algum erro acontecer, procurarei corrigi-lo e tirar vantagem imediata dele, como lição de vida.

SEI que muitas vezes pode sobrevir um infortúnio ou posso cair em uma enrascada; nestes casos, procurarei, antes de tudo, pensar corretamente para detectar a(s) causa(s) e poder adotar solução adequada para sair dela, imperturbavelmente.

SABEREI sempre mudar as coisas que eu posso mudar e aceitar as que eu não posso; assim, nas tragédias resultantes da atuação de terceiros, por negligência, imperícia ou mesmo quando atingido pela maldade das criaturas, jamais me vingarei, pois sei que a vingança nada cria e me destruiria, em pouco tempo. Não vingar é uma forma de triunfo!

ACEITAREI as tragédias causadas pela ação da natureza, como enchentes, desabamentos, terremotos, tempestades etc., mas é certo, também, que lutarei com todas as minhas forças para ajudar e servir outras criaturas necessitadas a reconstruírem as suas vidas com ânimo e entusiasmo, sendo com elas solidário.

LEMBRAREI sempre que nenhuma situação trágica é demasiadamente difícil de vencer, se eu tentar vencê-la completamente, pois sei que tenho forças suficientes para vencer qualquer situação de apuros.

RECONHEÇO que a vida é um panorama de eventos em constante transformação ou mutação, dentro, fora e ao redor de mim mesmo; por isso, é necessário estar sempre me ajustando à realidade do momento, flexibilizando as minhas atitudes em todos os níveis do meu ser, seja físico (saúde), mental e espiritual.

SEI que a lei de causa e efeito e os seus numerosos desdobramentos operam inexoravelmente na minha vida, bem como na de todas as criaturas; por isso, jamais poderei fugir à contínua e infundável correlação de forças causadoras deflagradas pelos meus próprios pensamentos errados ou certos.

SEI que, para resolver inteligentemente os meus problemas, o segredo é enfrentá-los um a um, passo a passo, para o que dedicarei tempo e talento suficientes a cada um.

PROCURAREI ficar isento de sentimentos de ressentimento e lamentação, e darei menor peso aos resultados econômicos que ao meu bem-estar físico e mental, que coloco acima de tudo.

ENFIM, esforçar-me-ei para manter os meus bons sentimentos sob controle o tempo todo, por mais emocionantes e provocantes que sejam as circunstâncias, conservando a paciência e a calma, porque sei que não poderei me conduzir apropriadamente, a menos que assim proceda. Portanto, não perderei as estribeiras, qualquer que seja a provocação.

O valor dos meus direitos

CUMPRIREI sempre com a regra de ouro do direito (moral) individual que diz: “o meu direito termina onde começa o direito do meu semelhante”, indicando que não posso e não devo invadir a esfera de ação de outrem.

CONSIDERAREI as minhas falhas como erros ou faltas e farei tudo que estiver ao meu alcance para corrigi-los.

ENFRENTAREI os meus maus procedimentos, desculpando-me por qualquer ofensa que tenha causado e ao mesmo tempo submetendo-me ao mais severo exame da minha consciência.

JAMAIS alimentarei um sentimento de culpa e autocomiseração, criando dificuldades para mim mesmo, sem possibilidade de reparação.

JAMAIS considerarei a minha vida arruinada devido a algum passo errado, mas, ao invés disso, esforçar-me-ei para reconhecer e reparar o erro no mais curto prazo possível.

SE enganado, não mentirei ao mentiroso, mas procurarei corrigir o erro a que fui induzido (erro involuntário), não me entregando à frustração por isso, nem culpando o meu detrator.

REPARAREI normalmente, na medida do possível, as pessoas que tenha prejudicado por haver causado mágoas, preocupações e danos físicos, mesmo quando devido a má compreensão ou interpretação de alguma situação contratual ou não.

MANTEREI, quando injustamente ofendido, a cabeça erguida ao empreender a minha contra-ofensiva, acreditando que a verdade sempre triunfará e os meus amigos, que porventura se tenham afastado, voltarão ao meu convívio e me apoiarão.

AGIREI da melhor maneira possível, dia a dia, como um meio garantido de conseguir a minha completa reabilitação, quando injustamente acusado por terceiros.

FICAREI atento e vigilante com relação às promessas que fizer, não deixando de as cumprir, quaisquer que sejam as circunstâncias, não inventando álibis ou desculpas.

JAMAIS deixarei de cumprir qualquer cláusula de um contrato que tiver assinado, dando seqüência normal a tudo a que me obriguei conscientemente, dando razão à máxima latina *pacta sunt servanda*, isto é, os pactos têm que ser cumpridos.

JAMAIS farei conjecturas sobre situações das quais venha a ter conhecimento parcial ou indevido, não me intrometendo em assuntos alheios, os quais não me compete interpretar ou julgar.

FAREI uma batalha contínua contra a mentira, a dúvida e a desilusão, não me deixando envolver por tais sentimentos negativos.

JAMAIS me valerei da vingança para revidar ofensas que venha a receber dos meus semelhantes; antes, procurarei esquecer ou me afastar de tais criaturas.

SEI muito bem que é impossível raciocinar com as emoções de alguém, pois cada um age como sente; porém, utilizarei a razão para tentar conciliar conflitos emocionais de terceiros que me afetam diretamente.

SEI, evidentemente, que o que aconteceu no passado não pode ser modificado, mas muita coisa pode ser feita no presente ou no futuro para remendar situações aflitivas do passado, aplicando-se aqui o ditado “águas passadas não movem moinho”.

MANTEREI segredo sobre vivências íntimas que tenha tido com alguém ou, ainda, sobre revelações que me tenham sido feitas em virtude de amizade e confiança, guardando como se fossem minhas tais confidências.

NÃO alimentarei desilusões nem deixarei que se transformem em complexo de culpa, por mais sérios que tenham sido ou venham a ser os abalos morais que me tenham envolvido, procurando solucionar a contento qualquer pendência a respeito.

SEI que é uma terrível desgraça ser injustamente acusado por situação ou ato que não pratiquei; porém, se isto me acontecer, procurarei me defender de cabeça erguida com honra e dignidade e procurarei não perder essa batalha, pois sei que a verdade sempre vence.

TEREI sempre cuidado com as acusações falsas, pois estas poderão destruir toda a minha vida de trabalho e dignidade, abalando a minha coragem e confiança nos meus semelhantes, se eu não as souber rebater com firmeza.

SEI que é muito difícil perdoar as ofensas que eu tenha recebido, mas não há vantagem alguma em alimentar ressentimentos contra aqueles que foram desonestos comigo; portanto, procurarei forças para retribuir o mal com o bem.

SEI, também, que não é fácil recuperar uma reputação abalada ou perdida e não devo esperar conseguir isso logo de início, mesmo quando não tenha tido culpa e tenha sido injustamente acusado ou condenado pelas leis e pelas opiniões de terceiros, visto que a sociedade é muito cruel, estando sempre a criticar e condenar qualquer deslize ou tropeção.

SEI que para adquirir a estima e a amizade perdidas de antigos amigos não adianta forçar; se fui inocente, se a minha consciência está tranqüila, isso é mais importante e cedo ou tarde será por eles reconhecido o meu verdadeiro valor, se forem verdadeiros amigos.

TEREI que reagir íntima e energicamente, se eu acreditar que fui tratado injustamente; porém, com a minha força interior sempre voltada para o Bem, procurarei entender aqueles que me acusam.

SEI que, tendo cometido deslize, terei que reconhecer o meu erro; ainda que outros não aceitem desculpas e considerem tal ato um sentimento de fraqueza, procurarei equilibrar-me novamente, mudando completamente a minha atitude mental e reconquistando a minha autoconfiança, reabilitando-me completamente e levando uma vida mais exemplar.

SEI muito bem que a única maneira de estar preparado para enfrentar a vida é através da experiência direta; se alguém serve como um pára-choques para mim, isso me enfraquecerá e desampará quando o mesmo for retirado.

POR ISSO, manter-me-ei sempre sobre os meus próprios pés e, portanto, estarei sempre disposto a enfrentar as conseqüências dos meus próprios pensamentos e atos, bem como terei força de vontade para dominar toda desgraça e erro que sobrevierem, isto é, não renunciarei aos embates da vida.

FINALMENTE, afastarei de mim tudo e qualquer pensamento de natureza sombria ou suspeita que venha a ter e alimentarei sempre pensamentos elevados voltados para o Bem. Este é o meu sustento espiritual.

O verdadeiro valor da vida

ENTENDO que sou um ente espiritual com vivências terrenas e não o contrário, um ente terreno com vivências espirituais; por isso, compreendo a vida como um todo mais amplo e mais vasto que uma simples assistência terrena, e necessito de um conceito mais abrangente de Deus ou Inteligência Universal.

ENTENDO, também, que a Inteligência Universal ou Força Criadora, como o próprio nome expressa, é a Fonte Criadora e Incitadora de tudo que existe no Universo, em termos de movimento e de vida, e dela emanam as leis naturais e imutáveis a que tudo está sujeito, estabelecendo o equilíbrio dinâmico e a evolução dos mundos e de tudo que neles existe, de modo a manter e conservar a harmonia de todo o Universo.

SEI muito bem que devo harmonizar a minha vida com as leis naturais e imutáveis, a fim de garantir, de modo contínuo e sempre ascendente, a minha evolução, sentindo sempre presente a necessidade de cumprir com os meus deveres de criatura humana sem violar tais leis, que são reconhecidas diretamente pela nossa consciência, em maior ou menor intensidade, em função do nosso grau de espiritualidade.

POSSO sentir a presença e a manifestação das leis naturais e imutáveis por toda parte, na harmonia do Universo, através da poderosa e precisa rotação das galáxias, estrelas (sóis), planetas e satélites, nas mais variadas formas de vida que vicejam aqui na Terra, obscuro planeta de uma estrela de quinta grandeza, no inexorável funcionamento da lei da gravidade, própria de todos os corpos celestes, na lei de causa e efeito, infalível e impessoal, que funciona em toda parte, sem parcialidade, na expressão iluminada do sorriso inocente de uma criança, numa rosa que se abre e ganha vida aos nossos olhos extasiados, enfim, na observação de milhões de maravilhas da natureza, todas em harmoniosa sintonia com a grandeza do Universo. Isso é Deus, Força Criadora, Inteligência Universal ou Grande Foco em ação permanente e infinita, e nós somos suas partículas pensantes em evolução neste planeta, onde somos os reatores desta infinita Inteligência Universal. Estamos constantemente reagindo física, emocional, mental e espiritualmente a tudo o que acontece e nos cerca e a natureza da nossa reação, com o pensamento e o livre-arbítrio em ação, é que determina a espécie de caráter que somos, a espiritualidade que já atingimos, vivenciando o nosso presente e criando o nosso futuro. Esta é a vida, vista e sentida em uma escala mais ampla e mais vasta no grandioso concerto cósmico e universal.

APRENDI a conhecer-me como criatura constituída de força e matéria, sendo a força o espírito que vem a este mundo encarnar – trazendo o seu perispírito, que também é matéria sutil proveniente do seu mundo de origem – e a manter e incitar o meu corpo físico, que pertence ao mundo Terra e, portanto, aqui ficará após a desencarnação do espírito ou morte física, entrando imediatamente em decomposição química.

ENTENDO que nenhum espírito encarnado é privilegiado; todos encarnam para aperfeiçoar e evoluir em escala espiritual, vindo dos seus mundos de estágio ou de origem, além, é claro, para resgatar dívidas morais angariadas em encarnações passadas. Como criatura, tenho as mesmas oportunidades que qualquer outro ser humano tem de valer-se dos seus poderes e atributos espirituais, embora diante de uma heterogeneidade espiritual muito grande.

COMPREENDO que não existe o castigo divino, mas que eu, como criatura dotada de livre-arbítrio e liberdade de escolha, tenho que arcar com as conseqüências quando deixo de cumprir as leis naturais e imutáveis do Universo.

CONSIDERAREI toda experiência trágica na vida como uma prova que precisa ser enfrentada, construtivamente, para o meu próprio bem e para o bem daqueles que estão relacionados comigo.

NÃO porei a culpa em circunstâncias exteriores do que me acontecer de mau, mas farei todo o possível para adquirir forças, a fim de dominar a situação.

NÃO pouparei esforços para adaptar-me à perda de um ente querido, na crença de que essa perda terá apenas uma duração temporária dentro da eternidade dos tempos.

PAGAREI, com satisfação, o preço necessário para merecer a minha parte na felicidade, na saúde e no sucesso que estão à minha disposição neste mundo.

ENFRENTAREI a vida sabendo que sou um ser imperfeito em luta constante para poder conseguir a perfeição pelo método das tentativas e erros, através dos quais é possível consolidar a experiência de muitas encarnações, necessárias para cumprir a minha trajetória evolutiva.

RECONHEÇO que sou uma partícula da Inteligência Universal em evolução neste mundo-escola, no qual vim encarnar centenas e até milhares de vezes para aprender e evoluir, utilizando as condições do planeta e a grande heterogeneidade espiritual reinante, em que todos se acham imbuídos dos mesmos propósitos.

ESTOU cômico do meu poder espiritual como partícula que sou da Inteligência Universal e com a qual possuo afinidade natural, precisando desenvolver os meus atributos espirituais racionais e emocionais, para me transformar em um ser transcendental ou espírito superior, que não mais precisa encarnar para continuar a sua evolução neste mundo-escola.

PRECISO, para isso, afastar de mim todo o mal e desenvolver os meus atributos espirituais, elevar as minhas qualidades morais, dignificar os meus sentimentos através do amor ao próximo, da dignidade, da integridade moral, da solidariedade para poder partilhar estes sentimentos em um plano mais elevado de união que faz a grandeza da Força Universal.

SEI que a humanidade possui uma herança cultural, variável de país para país, porém todos nós partimos do conceito primitivo de um Deus antropomórfico (com a forma de homem), iracundo e vingativo, por isso mesmo mais temido do que respeitado e adorado; porém, tendo o meu espírito evoluído através de numerosas encarnações, ascendi em espiritualidade e deixei de adorar Deus e deuses, de implorar e pedir por sua proteção e afastei o medo e temores de toda espécie com relação ao invisível e misterioso e hoje compreendo e vibro em uníssono com todo o Universo sob a harmonia da Inteligência Universal.

COMPREENDO, como elo desta complexa cadeia evolutiva, que o pensamento, que é vibração do espírito, está sempre voltado às realizações do espírito neste anseio de aprender e evoluir; por isso aprendi a usá-lo sempre a serviço do bem, para não estacionar ou mesmo regredir ou involuir.

ADOTEI, no atual estágio da minha evolução, uma filosofia de vida racional por opção e sentimental por necessidade, porém no sentido de apurar os meus mais nobres sentimentos de amor, amizade e solidariedade ao próximo.

NUNCA me esquecerei de que sou uma parcela de Toda a Vida, partícula da Inteligência Universal e sei que estou ligado ao próximo e ele a mim, reciprocamente, com o mesmo fim: fazer a minha evolução como espírito encarnado neste mundo-

escola. Portanto, sei que somos a somatória dos pensamentos e das ações de todas as criaturas, de todos os países, todos movidos pelos mesmos anseios, trabalhando, também, para a evolução cultural da humanidade, a qual devemos ter o máximo empenho de preservar através das gerações.

SEI que as correntes do pensamento emanam de bilhões de criaturas que habitam este planeta e funcionam eletromagneticamente, pelo seu efeito conjunto, todos recebendo a influência de todos, através de forças poderosas sob a lei de causa e efeito. Em resumo: cada pensamento que tenho, cada sentimento (emoção) que transmito provoca sempre alguma espécie de efeito sobre o meu semelhante, física, emocional e mentalmente. Se este pensamento é expresso em palavras, exerce um efeito imediato e, por vezes, duradouro sobre mim mesmo. Se multiplico isso por todos os pensamentos e todos os sentimentos que ocorrem simultaneamente em todas as mentes de todas as pessoas na face da Terra, terei apenas uma idéia muito vaga do colossal poder de causa e efeito atuando sobre o conjunto das consciências. Sei que é impossível fugir dessa influência.

SEI que a lei do pensamento funciona assim: o igual atrai o igual e o contrário repele o contrário; dito de outra forma, os pensamentos afins se atraem e os pensamentos contrários se repelem. Então, atraindo o mal, estou me afastando do bem. São as duas correntes possíveis, incompatíveis entre si, dentro da lei de causa e efeito, não havendo, portanto, outra alternativa senão as duas referidas.

SE eu tiver medo, atrairei pensamentos carregados de temores, que são negativos, e eu sou o único responsável pelo mal que vier a me acontecer; ao contrário, se alimentar pensamentos de alto valor moral e de otimismo, atrairei o bem e serei mentalmente bem assistido.

HÁ muito deixei a vida puramente instintiva, própria dos animais inferiores, onde impera a lei da sobrevivência do mais forte (força física) e do mais adaptável. A minha força (força espiritual) está mais desenvolvida, e isto faz a diferença entre a evolução das espécies e a evolução espiritual na qual me encontro.

PRECISO ressaltar que possuo o livre-arbítrio e isso me faz diferente dos demais animais; por isso, não posso e não devo me submeter a nada; ao contrário, a minha condição me permite que eu mude não só o que está ao meu redor como a mim mesmo, como força direcionada à evolução, sempre a serviço do bem.

SOU e sempre serei otimista incorrigível para poder enfrentar a prova da vida; para isso, sempre planejarei bons acontecimentos, sempre acreditando que as coisas acontecerão para melhor e assegurando que assim ocorrerá.

SEI que não há limite para o que pode ser dominado e realizado quando alguém enfrenta a prova da vida com essa filosofia; tudo o que é preciso é ser responsável pelos meus atos e isto eu serei, pelo que posso afirmar que o meu limite é o poder da minha vontade e da ação do meu livre-arbítrio.

DEVO pagar o preço dos meus erros e colher o sucesso dos meus acertos, tudo dentro da lei de causa e efeito, pois nada acontece por acaso.

SEI que, por mais bem-intencionado que alguém esteja para comigo, ninguém poderá pensar como eu penso, sentir como eu sinto, e saber o que realmente é melhor para mim, exceto eu mesmo.

TENHO que aprender, por isso mesmo, em cada encarnação, pelo processo das tentativas e erros, através do desenrolar da vida (trajetória evolutiva), enfrentando-a por

minha conta e risco, confiando nas infalíveis leis naturais e nos seus princípios morais para me guiar e orientar, como acontece indistintamente com todos os meus semelhantes.

SEI que tudo o que recebo se deve ao meu esforço e à compreensão de como atuam as forças naturais e imutáveis, operando em harmonia com elas, em todos os momentos da minha vida; porém o ponto crucial é a vontade de retribuir o mal com o bem e tirar de ambos o melhor que eles têm a oferecer, de modo que estas duas forças opostas possam servir uma à outra nos conflitos e complexidades de experiências pelas quais tenho que passar e que costumamos chamar de vida humana.

Construindo o meu futuro

SEI que posso fazer as coisas acontecerem para melhor; acredito sempre nisso e jamais me deixarei desencorajar por qualquer pessoa a propósito de coisa alguma.

JAMAIS me darei por vencido diante dos obstáculos da vida, pois possuo o preparo e a força de vontade para ser bem-sucedido nas minhas ações e empreendimentos.

SEI muito bem que o presente, como o futuro, dependem muito de mim mesmo, da maneira como encaro a vida e da forma como cumpro com os meus deveres para atingir as minhas metas de curto, médio e longo prazos, tanto no plano espiritual como no material. Sei que não há limites para o que posso realizar, desde que procure tornar realidade o que imaginei.

DEDICAREI todo o empenho e esforço mental e físico ao trabalho que me compete fazer, construindo o meu progresso, no plano físico e espiritual, pois entendo que o trabalho honesto é a alavanca para o progresso.

JAMAIS me apegarei demasiadamente às coisas e bens materiais, dando primazia ao que é elevado e moral, o que me leva a não ficar agarrado a um pedaço do passado.

PRESTAREI bastante atenção ao cumprimento das metas e objetivos que tracei, principalmente àquelas que se referem ao tempo e aos prazos de execução, pois a vida de uma encarnação é curta e passa rápida.

SEREI, portanto, objetivo e eficiente em todas as tarefas e trabalhos que vier a executar, para que possa dele obter os benefícios esperados por mim e pelos meus dependentes.

ACHAREI sempre a motivação necessária naquilo que houver escolhido para atenção e dedicação da minha vontade e esforço, sabendo que somente assim vale a pena lutar por dias melhores.

JAMAIS reclamarei ou resistirei quando tiver de me desfazer de bens materiais que tenha acumulado na vida, em função de maus negócios ou por escolha e decisão própria de reformular a minha vida dentro dos princípios de valor e de reafirmação do meu caráter.

JAMAIS, dentro dessa linha, deixarei que os meus bens materiais me possuam, deles me tornando escravo, pois eles podem limitar a minha liberdade, felicidade e evolução.

PROCURAREI, na última etapa da minha vida, dedicar mais tempo às coisas do espírito do que às da matéria, aproveitando o tempo mais para mim mesmo e acelerando o meu processo de aperfeiçoamento e evolução, sem me descuidar das minhas obrigações e deveres.

PROCURAREI, portanto, ser livre pensador para fazer o que realmente quero, sempre buscando aperfeiçoar o meu padrão de valores e sempre moldando o meu futuro com as minhas aspirações e de acordo com os mais elevados sentimentos de paz, amor, amizade e solidariedade para com o próximo.

Síntese final

Ao chegar ao final desta jornada, acreditamos que você compreendeu claramente o valor dos preceitos e das mensagens contidas nesses preceitos, que motivaram, com certeza, o seu interesse. Essas técnicas de automotivação sensibilizaram-no para vencer fracassos e transformá-los em sucessos. O que se segue é mais uma reafirmação dos preceitos vistos do que propriamente um resumo. Recomendamos valer-se sempre do conteúdo inteiro – que por si só já é uma condensação – de cada uma dessas sugestões, lendo-as e relendo-as sempre que precisar encontrar forças para prosseguir na luta pela vida. Pense, raciocine, medite e aja. Não deixe para amanhã, faça hoje!

MANTENHA o controle da mente e das emoções em todas as situações que tiver que enfrentar. Isso afasta os sentimentos de medo e proporciona assistência espiritual positiva.

MEDITAR é sempre valioso. Quando estiver em uma situação aflitiva ou enrascado com um negócio qualquer, pare, pense e medite. Procure analisar cuidadosamente a(s) causa(s) e dê-lhe(s) solução racional, jamais emocional. Se tiver que perder alguma coisa, minimize as perdas, mas saia do problema o quanto antes, sem perda de tempo.

QUEBRE os grilhões que o prendem ao passado. A lei fundamental que rege a vida das criaturas neste mundo é esta: o igual atrai o igual ou os pensamentos afins se atraem e os pensamentos contrários se repelem. Portanto, use o seu pensamento corretamente, pois aquilo que você pensa, você é em essência.

EMPREGUE sempre os seus melhores esforços para vencer. Saiba que, se a sua mente estiver livre de pensamentos errados, você estará preparado para vencer a batalha da sua vida. Os seus atributos espirituais – o pensamento, a vontade, o raciocínio e o livre-arbítrio – sempre empregados ao serviço do bem, garantir-lhe-ão o êxito e o sucesso em tudo que fizer. Não esmoreça nunca!

VENCEM na vida aqueles que agem. Esteja sempre disposto a agir, não se deixe vencer pela indolência, levante-se cedo, não espere as coisas acontecerem, faça acontecer.

PREPARE o seu plano de vitória. Aja sempre com pensamentos positivos para conseguir o que desejar, fazendo as coisas acontecerem para melhor.

VOCÊ tem no seu interior forças superiores poderosas. Utilize-se delas para construir uma vida bem-sucedida e ficará surpreso ao notar quanta coisa boa você pode conseguir.

APRENDA com as suas experiências anteriores. Para isso, servem os erros pelos quais já passamos. Aprenda, também, com os erros da experiência alheia, observando o que ocorre ao seu redor ou lendo bons livros.

PROCURE relacionar-se o mais que puder. Procure conhecer bastante gente. Fale com as pessoas, sem medo, e troque idéias. Seja bom observador e colha os frutos.

FAÇA um plano para o seu futuro. Tenha objetivos na vida, trace as suas metas e mexa-se. Arregace as mangas e aja rumo aos seus objetivos. Persista e vencerá!

JAMAIS se desencoraje. Mesmo que você seja fisicamente deficiente, isso não é razão para você desanimar. Muitas pessoas na sua condição venceram e você também pode vencer.

DÊ ouvidos à sua intuição. Deixe que as intuições que você vier a receber o ajudem a alcançar os bons resultados que pretende. Saiba separar o joio do trigo!

EQUILIBRE as suas ambições. Ambições exageradas levam muitas criaturas ao materialismo desenfreado e à derrocada moral.