

Nos momentos amargos, não desesperes.

\*

Faze hoje todo o bem que possas, melhorando a ti mesmo, quanto se te faça possível, mas não te esqueças de que na Misericórdia de Deus todos temos a luz da esperança, em luminoso amanhã.

## Na Hora da Irritação

Na hora da irritação que te ocorra:  
 não grites;  
 não escrevas;  
 não prometas;  
 não te ausentes;  
 não compres;  
 não vendas;  
 não te agites;  
 não opines;  
 não gracejes;  
 e não reclames.

\*

Recolhe-te ao silêncio por alguns minutos, e entrega-te à oração, rogando o auxílio da Providência Divina.

Sentirás, então, que a crise te haverá deixado e retomarás a normalidade da própria vida, para reger com segurança as próprias decisões.

## Implosão Mental

A cólera é comparável a uma implosão mental de conseqüências imprevisíveis.

\*

Quando te sintas sob a ameaça de semelhante flagelo, antes de falar ou escrever, usa o método conhecido de permanecer em silêncio contando até cem.

\*

Se os impulsos negativos continuam, afasta-te para um lugar à parte e faz uma oração que te reequilibre.

\*