

SAÚDE E EQUILÍBRIO

Para garantir saúde e equilíbrio, prometa a você mesmo:

I — Colocar-se sob os designios de Deus, cada dia, através da oração e sustentar a consciência tranqüila, preservando-se contra idéias de culpa.

II — Dar o melhor de si mesmo no que esteja fazendo.

III — Manter coração e mente, atitude e palavra, atos e modos na inspiração constante do bem.

IV — Servir, desinteressadamente, aos semelhantes, quanto esteja ao alcance de suas forças.

V — Regozijar-se com a felicidade do próximo.

VI — Esquecer conversações e opiniões de caráter negativo que haja lido ou escutado.

VII — Acrescentar pelo menos um pouco mais de alegria e esperança em toda pessoa com quem estiver em contato.

VIII — Admirar as qualidades nobres daqueles com quem conviva, estimulando-os a desenvolvê-las.

IX — Olvidar motivos de queixa, sejam quais sejam.

X — Viver trabalhando e estudando, agindo e construindo, de tal modo, no próprio burilamento e na própria corrigenda, que não se veja capaz de encontrar as falhas prováveis e os erros possíveis dos outros.

ANDRÉ LUIZ

O QUE MAIS SOFREMOS

O que mais sofremos no mundo —

Não é a dificuldade. É o desânimo em superá-la.

•

Não é a provação. É o desespero diante do sofrimento.

•