

Motivações para viver bem mais feliz

Vivendo ainda um clima de férias e descanso, quando as coisas vão sendo retomadas aos poucos, é importante ter em mente algumas considerações que podem nos ajudar em todos os setores da nossa vida durante o ano.

Todos sabem que em tempo de finalizações e recomeço é inevitável que nos venha o desejo de olhar o passado e projetar para o futuro. É claro que avaliar é sempre saudável. O que nem todos sabem e mesmo que o saibam não conseguem, em geral, por em prática é, no momento dessa autoavaliação, não ser muito duro consigo mesmo. Para que isso aconteça, é muito importante admitir para nós mesmos que realizamos muitas coisas e que, se você está lendo esta matéria, é porque você sobreviveu a muitas adversidades até aqui, significa que você é muito inteligente.

Tudo isso já nos dá uma certa tranqüilidade e nos ajuda assumir que muitas coisas que planejamos não saíram como queríamos. Mas o que há de novo nisso? A vida é assim mesmo, é dinâmica e, por isso mesmo, muitas coisas são imprevisíveis e uma boa porcentagem delas passam bem longe de nossos rígidos planejamentos.

Agora que o ano se foi e outro já está em curso, o que fazer? Eu acredito profundamente que cada pessoa é a maior autoridade em sua própria vida, mas acredito também que existem algumas coisas bem simples, colecionadas por muita gente boa que e preocupada com as pessoas que, se partilhadas, podem ajudar-nos nessa caminhada diária.

Então eu partilho com vocês essas sete recomendações:

1. Tente melhorar o seu nível de consciência. Isso se faz através de um diálogo constante e diário consigo mesmo.
2. Silencie em alguns momentos para aumentar a percepção de seus sentimentos e

emoções. Há muita gente distante de si mesmas, e, por isso, à mercê dos desejos dos outros.

3. Construa bons relacionamentos interpessoais. Conviva bastante com pessoas alegres e felizes, que olham a vida de uma perspectiva positiva, mesmo diante das adversidades. Essas pessoas nos fazem um bem danado. Elas favorecem a nossa saúde.

4. Conviva bem pouco com pessoas mal humoradas. Elas nos fazem muito mal, são verdadeiros vampiros emocionais que drenam toda a nossa energia. Essa gente olha o mundo sempre de uma perspectiva negativa, para eles tudo é escuridão e tédio. Elas nos empurra para a doença.

5. Acredite em você, na sua capacidade de decidir sempre tendo em foco o bem, a verdade, a justiça.

6. Governe-se pela sua consciência. Ame as pessoas, pratique a justiça.

7. Pratique o perdão para consigo mesmo e para com os outros. Ele, o perdão, muito mais que gerar a liberdade aos outros, favorece o bom fluxo de energia dentro de nós mesmos. O perdão libera você do ódio que vai te corroendo aos poucos por dentro. No fim, é só você que sai perdendo. A vida é curta demais para ser gasta com rancores e desentendimentos. Não deixe os seus dias perecerem na dor.

Vivendo assim, é bem possível que o seu dia-a-dia seja muito mais saudável do que fora até então. Muito sucesso a você, e que o nosso bom Deus nos abençoe e nos proteja durante todo o ano de 2010.

Pe. Vicente de Melo

Psicólogo, CRP 08/07841

Especialista em Psicologia Clínica e Aconselhamento
vicenteiates@uol.com.br

Novenas

» Quarta-feira: 6h, 7h, 8h, 9h, 10h, 11h, 12h, 13h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h, 19h, 20h, 21h, 22h.

Missas

» Domingo: 8h30, 10h30, 12h e 19h
» Segunda-feira: 12h e 19h30 (Missa das Almas)
» Terça-feira: 7h, 12h e 19h30
» Quarta-feira: 7h, 12h e 21h
» Quinta-feira: 9h, 12h, 15h e 19h30
» Sexta-feira: 7h, 12h e 19h30
» Sábado: 7h, 12h e 19h30

Missas do Santíssimo

» Todas as quintas-feiras às 9h, 15h e 19h30

Missas da Misericórdia

» Todas as sextas-feiras às 19h30

Bênção da Saúde

» Nas missas das 12h e nas novenas de quarta

Confissões

» Das 6h às 22h nas quartas-feiras
» Nos demais dias, meia hora antes das missas, ou marcar hora na secretaria.

Batizados

» Todo primeiro e terceiro sábado do mês às 10h

Santuário Nossa Senhora do Perpétuo Socorro

Praça Portugal, s/n - Alto da Glória - 80030-170 - Cx Postal 20013 - Curitiba/PR
Fone/Fax: 41 3253 2031
perpetuosocorroimprensa@uol.com.br
www.perpetuosocorro.org.br

Expediente da Secretaria:
Segunda, terça, quinta e sexta das 8h às 18h
Quarta-feira das 7h30 às 21h
Sábado das 8h às 12h

CCSA - Centro Comunitário Santo Afonso

Rua Ubaldino do Amaral, 204 - Alto da Glória - 80060-190 - Curitiba/PR
Fone: 41 3363 7427

Expediente:
De segunda a quinta das 8 às 12 horas e das 13 às 18 horas
Sexta das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas
Sábado não há expediente

CRAS - Centro Redentorista de Ação Social

Rua Amâncio Moro, 135 - Alto da Glória - 80.030-220 - Curitiba/PR
Fone: 41 3363 7427

STUDIO KARAM
(41) 3075-2726
FOTOGRAFIAS - FILMAGENS
Casamentos e Eventos
3075-2726
Des. Vieira Cavalcanti, 1424 - Mercês (Sede Própria)
www.studiokaram.com.br - studiokaram@studiokaram.com.br

Alcoolismo é uma doença
que aflige muitas famílias,
mas existe **tratamento e**
recuperação na Comunidade
Vida Nova, nas Mercês
Contato > **3335 8991** . Pe. Guilherme Tracy . www.cvn.org.br