

## **Projeto Transformação Moral**

### **SEMANA DO BOM HUMOR**

“Aceitar os nossos problemas com bom humor é o melhor modo de convertê-los em fatores de auxílio a nós mesmos”.

Emmanuel

### **AMIGOS**

O Bom humor está associado ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida. É um estado emocional que se caracteriza pela alegria, sensação de contentamento e habilidade de perceber o lado bom das coisas. Criatura alguma na Terra conduzirá a sua vida com segurança, sem ter o controle de seu humor.

Dessa forma vamos aprender a fazer bom uso das circunstâncias que a vida nos apresenta, mesmo que se mostrem amargas no primeiro momento, procuremos agir com sabedoria, entendendo os “problemas” como fatores passageiros, buscando retirar deles o aprendizado necessário para nosso equilíbrio, para nosso crescimento.

Conscientes de que o bom humor é uma excelente atitude para a profilaxia da mente equilibrada, vamos elegê-lo para companhia constante. Dizem que as pessoas bem-humoradas dificilmente ficam doentes, sorriem mais, vivem mais e vivem bem.

***Texto do Evangelho para a semana: cap. XVII – item 10 – O homem no mundo***

# QUESTÕES DE MUDANÇAS

Não podes modificar o mundo, na medida dos próprios anseios, mas, podes mudar a ti próprio.

Ninguém está impedido de transformar essa ou aquela ideia na própria cabeça.

Assim como a semente traça a forma e o destino da árvore, os teus próprios desejos é que te configura a vida.

Aprende a ganhar simpatias, sabendo perder.

Sempre aconselhável melhorar as nossas maneiras, antes que as circunstâncias da vida nos obriguem a melhorá-las.

Ouvindo sempre mais e falando um tanto menos, conseguirá numerosos recursos que te favorecem a própria renovação.

Escuta com atenção quaisquer pareceres dos outros, mesmo quando se te afigurem francamente absurdos.

O diálogo deve ser um processo de aprender, mas não de brigar.

Em qualquer reunião, convém não esquecer que talvez, em breves dias, esteja precisando daquela pessoa que te parece a mais desagradável.

Aceitar os nossos problemas com bom humor é o melhor modo de convertê-los em fatores de auxílio a nós mesmos.

A irritação é o meio de congelar os próprios interesses.

*Do livro: Companheiros*

*Pelo Espírito: Emmanuel*

*Psicografia de: Francisco Cândido Xavier*