INSTITUTO ESPÍRITA OBREIROS DO BEM – IEOB
Rua Eclísio Viviani, 25 – Bela Vista – Osasco – SP *CEP: 06018-140*
site: www.obreirosdobem.org.br
14ª semana – Ano XXIV – de 03/04 A 09/04/22

Projeto Transformação Moral
"SEMANA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS"

"Não nos esqueçamos de que a gentileza e o respeito, no trato pessoal, também significam caridade." André Luiz

Hábito é o que incorporamos ao nosso dia a dia. É nossa maneira usual de ser. É o que realizamos de forma mecânica.

Saudável é tudo que nos traz saúde e bem estar para o corpo e para a alma.

Tomamos café, regamos as plantas, alimentamos o gato, escovamos os dentes, sem pensar. Habitualmente.

Muitas outras coisas fazemos de forma automática. Alguns desses hábitos são bem saudáveis, outros nem tanto, mas, por estarem incorporados à nossa forma de ser, não nos apercebemos o quão danosos são.

Hábito de receber a bênção da chuva, os raios do sol, as carícias do vento, sem nenhuma gratidão. Como se o Universo inteiro nos devesse o favor de nos servir.

Hábito de não ouvir quem nos fala da sua dor, da sua dificuldade. Hábito de não pensar senão em si mesmo, e de nunca se colocar no lugar do outro para saber o que ele está sentindo.

É essa mesma atitude que nos permite observar a miséria perambulando pelas ruas, sem que nos atinja. Habituamo-nos de tal sorte a tais cenas que nos tornamos insensíveis.

É hora de parar para pensar e buscar refazer atitudes.

Reflitamos que o bom da vida é viver. E para viver intensamente é preciso sentir tudo que se faz, tudo que nos chega. É preciso olhar em torno, estar presente, agir, tomar atitudes pensadas, atentas.

Aprendamos a observar o dia, a olhar as pessoas nos olhos, a perceber o que acontece ao nosso redor.

Moldemos hábitos de gentileza, de delicadeza, de gratidão de misericórdia.

Vivamos mais conscientes. Aprendamos a sentir prazer nas pequenas coisas como andar, correr, comer, molhar-se na chuva ou aquecer-se ao sol, implantemos em nós principalmente o hábito de orar.

Viemos a este mundo para tornarmo-nos pessoas melhores, então busquemos modificar para melhor nossos hábitos tornando-os saudáveis para o nosso bem estar e do nosso próximo.

Texto do Evangelho - Bem aventurados os Brandos e Pacíficos cap. IX item 6 A Afabilidade e a Doçura

Mude seus hábitos

É possível que você já tenha repetido por várias vezes a frase: "Meu Deus, como minha vida é difícil, ajude-me!".

Se você busca com sinceridade a sua felicidade, terá que acrescentar à frase: "… ajude-me, e eu prometo fazer um grande esforço para mudar meus hábitos ruins, para facilitar a sua ajuda. "

Muitos reclamam da vida, mas quase nunca estão dispostos a rever conceitos e posturas.

Muitos condenam a corrupção, mas permitem-se sofrer pequenos subornos ao longo da vida.

Muitos reclamam dos entes queridos, mas pouco fazem para tornar o lar um ambiente mais agradável.

Sem uma mudança de hábitos, dificilmente você encontrará a felicidade, até porque, em geral, a nossa infelicidade é fruto dos maus hábitos.

Hábitos do uso excessivo do álcool, do fumo comprometem a felicidade.

Os hábitos de dormir demais, contar mentiras e ser maledicente comprometem a felicidade.

Dessa maneira, verifique com honestidade, quais são seus hábitos e, se notar que muitos deles são nocivos, substitua-os por hábitos mais salutares.

Para que Deus possa ajudá-lo, você, muitas vezes, necessita permitir que ele o ajude. Mudar hábitos é uma boa maneira de fazer isso.

A prece, a cordialidade, a serenidade e o sorriso, são, sem sombra de dúvidas, hábitos salutares que podem contribuir, e muito, para a sua felicidade.

E entre os hábitos mais urgentes a serem mudados, está o péssimo hábito de entristecer-se por pequenas contrariedades.

Nesse sentido recomendo a você a frase de Henry Kissinger:

"**Não posso ter nenhum tipo de crise na próxima semana.**

Minha agenda já está lotada. "

Mensagem extraída do livro: ***É hora de ser feliz*** *de Aguinaldo Pavian*