

# Hoje

Post (0084)



- Hoje levantei cedo pensando no que tenho a fazer antes que o relógio marque meia noite.
- É minha função escolher que tipo de dia vou ter hoje.
- Posso reclamar porque está chovendo ou agradecer às águas por lavarem a poluição.
- Posso ficar triste por não ter dinheiro ou me sentir encorajado para administrar minhas finanças, evitando o desperdício.
- Posso reclamar sobre minha saúde ou dar graças por estar vivo.
- Posso me queixar dos meus pais por não terem me dado tudo o que eu queria ou posso ser grato por ter nascido.
- Posso reclamar por ter que ir trabalhar ou agradecer por ter trabalho.
- Posso lamentar decepções com amigos e conhecidos ou me entusiasmar com a possibilidade de fazer novas amizades.
- Se as coisas não saíram como planejei posso ficar feliz por ter hoje para recomeçar.

- O dia está na minha frente esperando para ser o que eu

quiser. E aqui estou eu, o escultor que pode dar forma. Tudo depende só de mim.

Extraído de um texto de Tom Coelho – NG Canela – Julho 2010

---

## As lições do prisioneiro da sela 46664



Post (0082)

– Há 20 anos, o advogado e prisioneiro Nelson Mandela enfim era solto, tornando-se depois um dos presidentes eleitos mais respeitados do planeta.

– Aos 91 anos, sua história pode ser vista em inúmeros livros, bem como no recente “Invictus”, filme de Clint Eastwood.

– Aqui segue uma lista de dez mandamentos inspirados na vida e obra deste vencedor do Nobel da Paz que jamais fugiu de uma luta.

**1** – Para Mandela, o exercício físico não traz somente saúde para o corpo, mas especialmente paz para a mente;

**2**– “Ao encarar torcidas e multidões contra, ouça somente os

aplausos. Jamais reaja com raiva e grosserias”;

**3** – “Aprendi que coragem não é a ausência de medo, e sim o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que jamais sente temos, e sim o que vence seu medo”, escreveu o líder;

**4** – “Aproveite os momentos de reclusão forçada para estudar. Olhe para dentro de você e escreva metas que você deseja para si e para seu futuro”.

**5** – “Creia na força das palavras. Elas podem ser um instrumento vital de motivação antes e durante uma luta”;

**6** – “Sonhe com a vitória, mas trabalhe muito por ela”;

**7** – “Trabalhar em conjunto com o inimigo é mais produtivo que simplesmente odiá-lo. Treine o perdão no dia-a-dia, e assim perca um rival e ganhe um parceiro de batalha”;

**8** – “A glória maior de se viver não consiste em jamais cair, e sim em levantar a cada queda”;

**9** – “Todo e qualquer homem que tentar roubar a minha dignidade vai ser derrotado”;

**10** – **“Uma boa cabeça e um bom coração são sempre uma combinação formidável”** (Nelson Mandela).

Texto de Duda Vitorelli – Extraído do Informativo de expressão ativa 2010 – NG Canelas – Julho 2010