



RESOLUÇÕES PARA UMA VIDA MAIS NUTRITIVA

Seu Caderno para Refletir e Praticar

Daiana Oliveira





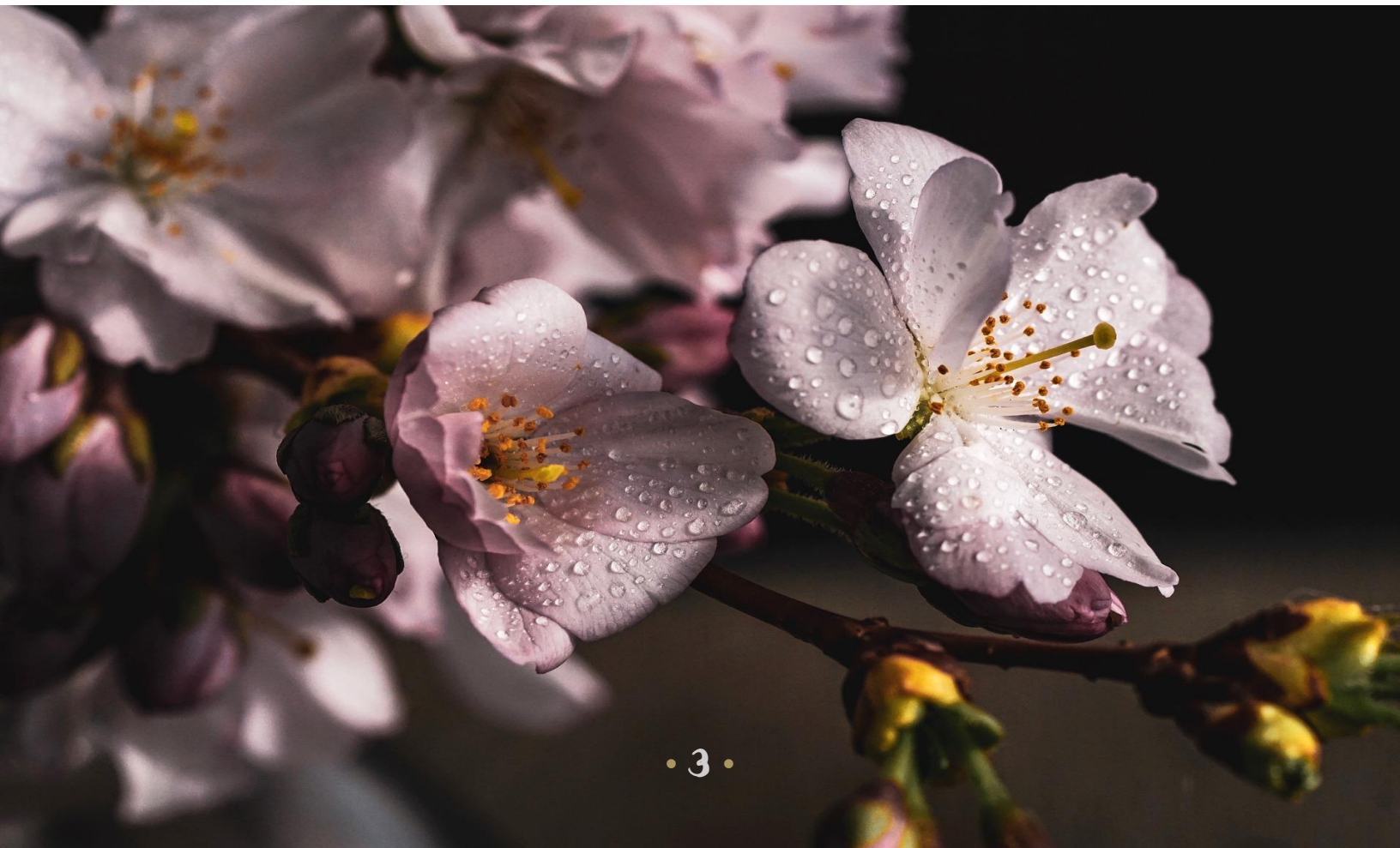
"Não te esqueças, pois, de te **retirares** para o pequeno campo do teu eu. Sobretudo, nunca **lutes** nem te **afadigue**.

Sê, antes, dono de ti próprio, e encara a vida como **homem**, como **ser humano**, como **cidadão** e como **mortal**.

Entre as verdades em que seria bom que pensasses
estão estas duas:

Primeira, que as coisas nunca podem atingir *a alma*, mas apenas ficar *inertes* fora dela, de modo que o desassossego só pode resultar de fantasias *interiores*; e

Segunda, que todos os objetos visíveis mudam num instante e *deixam* de existir.





Pensa nas inúmeras **mudanças** em que tu próprio tomaste parte. Todo o universo é mudança, e a própria vida não é senão aquilo que tu **acreditas** que é."

**Imperador Romano Marco Aurélio
(121-180 dC)**

SUMÁRIO

1. Ideias a Semear	06
2. Atitudes a Praticar	13
3. Hábitos a Cultivar	18
4. Leitura Recomendada	35
5. Sobre a Autora	40



1. **IDEIAS A SEMEAR**



Conecte os pontos.

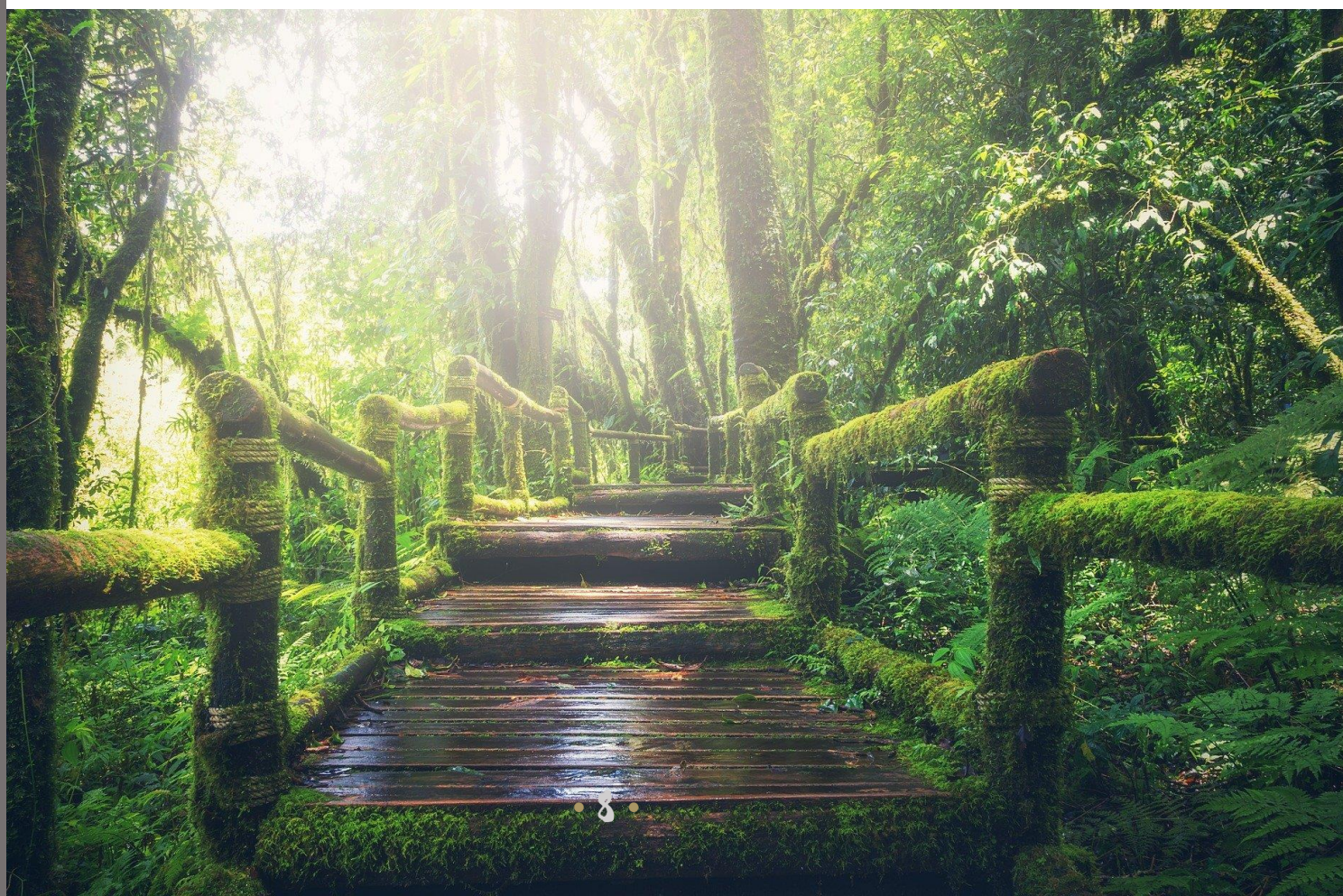
Toque *nota* após nota.

A vida é uma *sinfonia*.

Seja o compositor,
o maestro e o músico.

Nunca se *oponha* aos caminhos do mundo.

A *resistência* só causa cansaço e o
manterá *estagnado* no mesmo lugar.



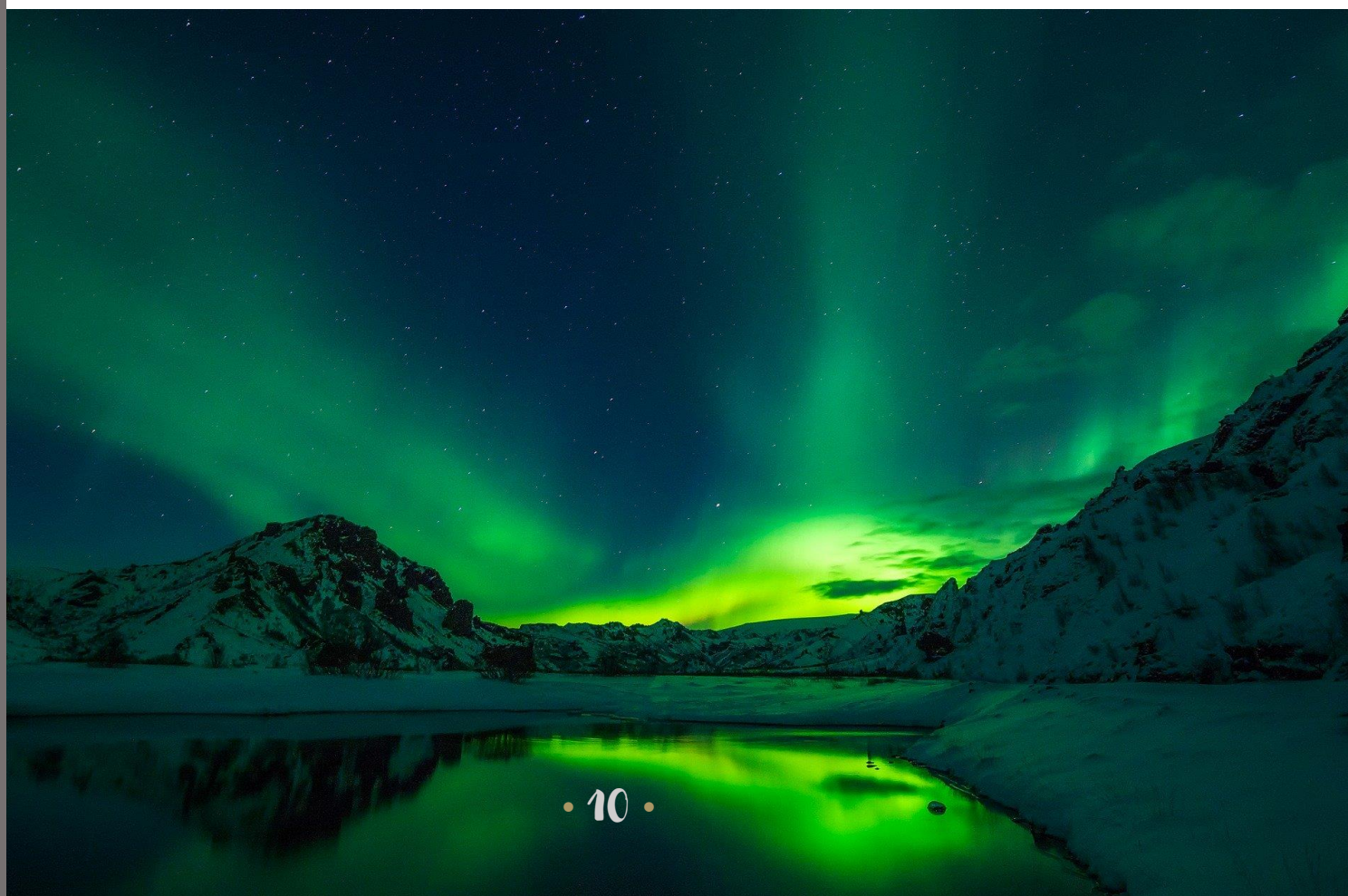


Faça o que tem que fazer e faça o quanto antes possa fazer.

A **velocidade** das conquistas depende da velocidade em que as tarefas são **cumpridas**.

Construa uma *fé inabalável* e confie plenamente em Deus, na Sua criação e no Seu *processo criativo*.

Todos os acontecimentos fazem parte de um *plano maior*, além da nossa compreensão.





"Bondade é uma maneira de fazer **menos** esforço.

É a mais **econômica** atitude que existe, porque nos faz economizar muita **energia** que,

agindo de outra forma, nós gastaríamos com suspeitas, preocupações, ressentimentos, manipulação, ou defesas desnecessárias.

É uma atitude que, *eliminando* o que não é essencial, nos traz de volta para a *simplicidade* de ser."

Piero Ferrucci



2.

ATITUDES A PRATICAR



Faça o que **gostaria** que as outras
pessoas fizessem.

Se for algo **positivo** e **nutritivo**,
automaticamente elas passarão a seguir
o seu **exemplo** em algum momento.





Ouçá **mais** do que fale.

Interesse-se pelos outros e pelo que os
outros têm a dizer.

Todos gostamos de ser ouvidos e de nos
sentir interessantes e importantes.

Pense, seja e haja como um *mágico*.

Veja o mundo pelos olhos do *espectador* e faça a mágica sem contar o seu segredo.

Se você não despertar o *interesse* do expectador, não haverá plateia e se as pessoas souberem como o truque é feito, não haverá *mágica*.





"Somos o que **repetidamente** fazemos.

A excelência, portanto, não é um feito,
mas um **hábito**."

Aristóteles
(384-322 aC.)



3. HÁBITOS A CULTIVAR



Cuide de absolutamente
tudo o que você tem.

Agradeça por absolutamente tudo
o que você é e tudo o que você possui.





Converse com Deus diariamente.

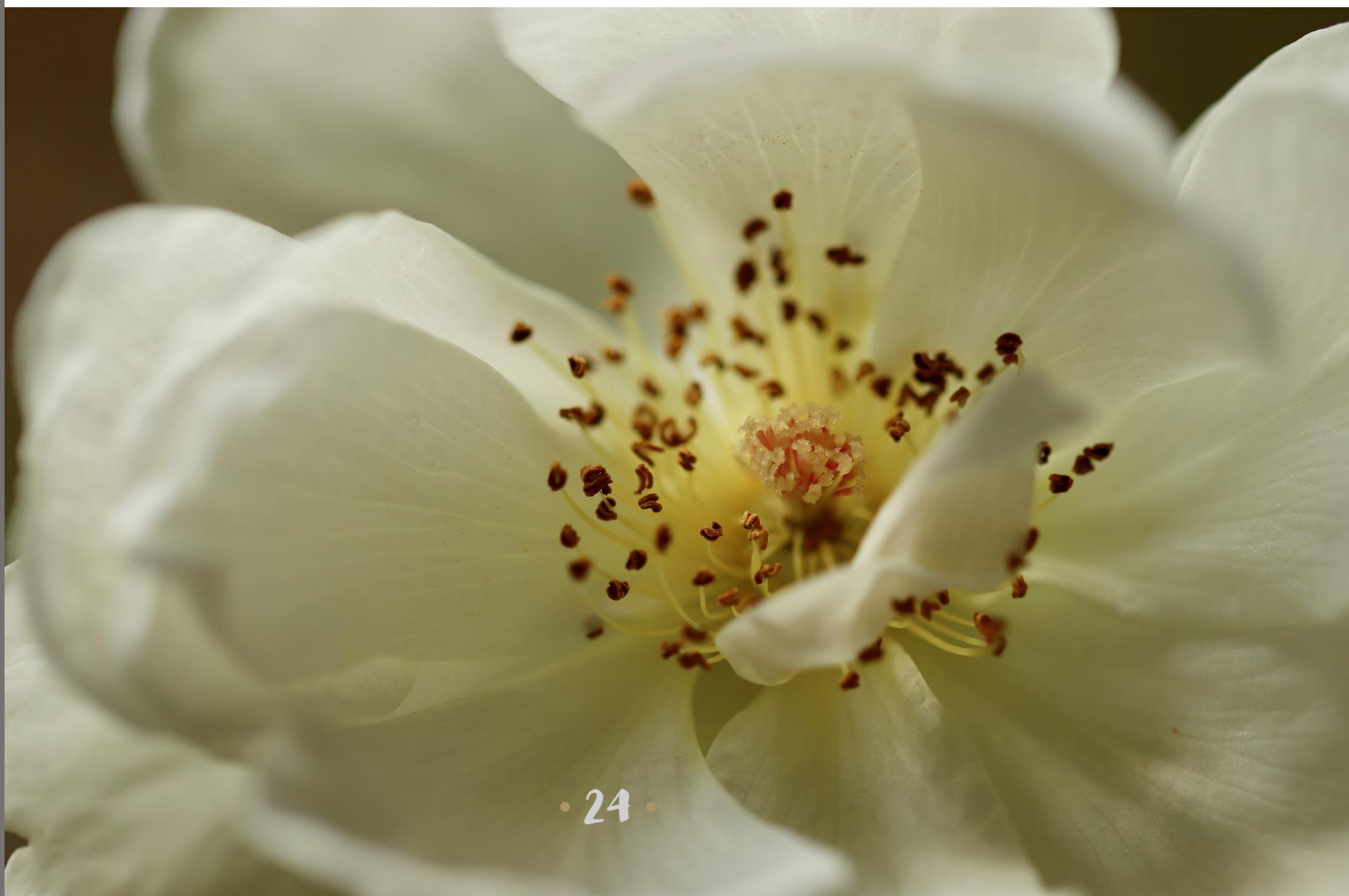
Trate com *respeito* todas as pessoas
com quem encontrar.





Honre todas as promessas e
compromissos *assumidos*.

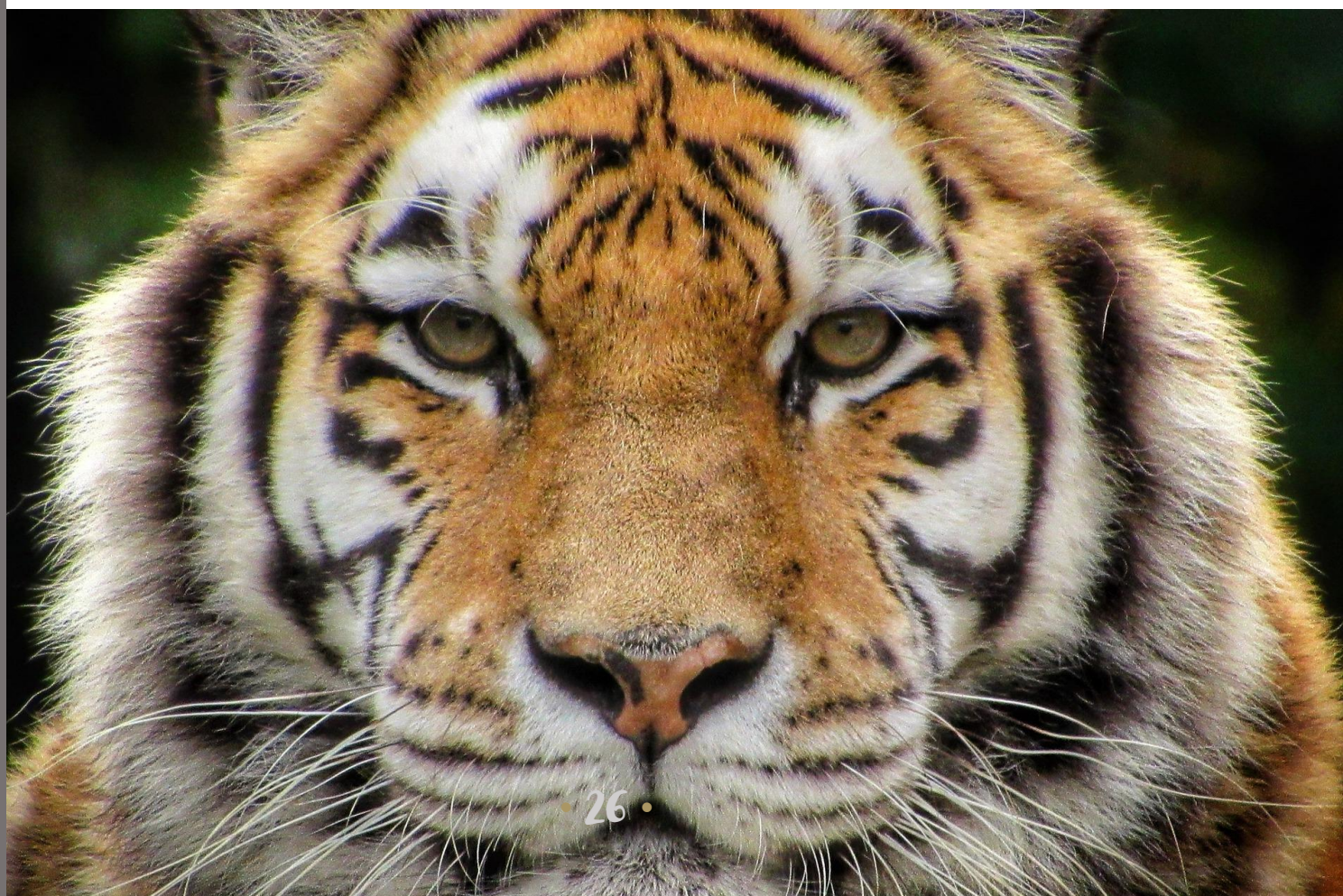
Somente *fale bem* das pessoas ou
fique em silêncio.





Respeite os pensamentos, as pessoas, as ideias, os costumes diferentes dos seus.

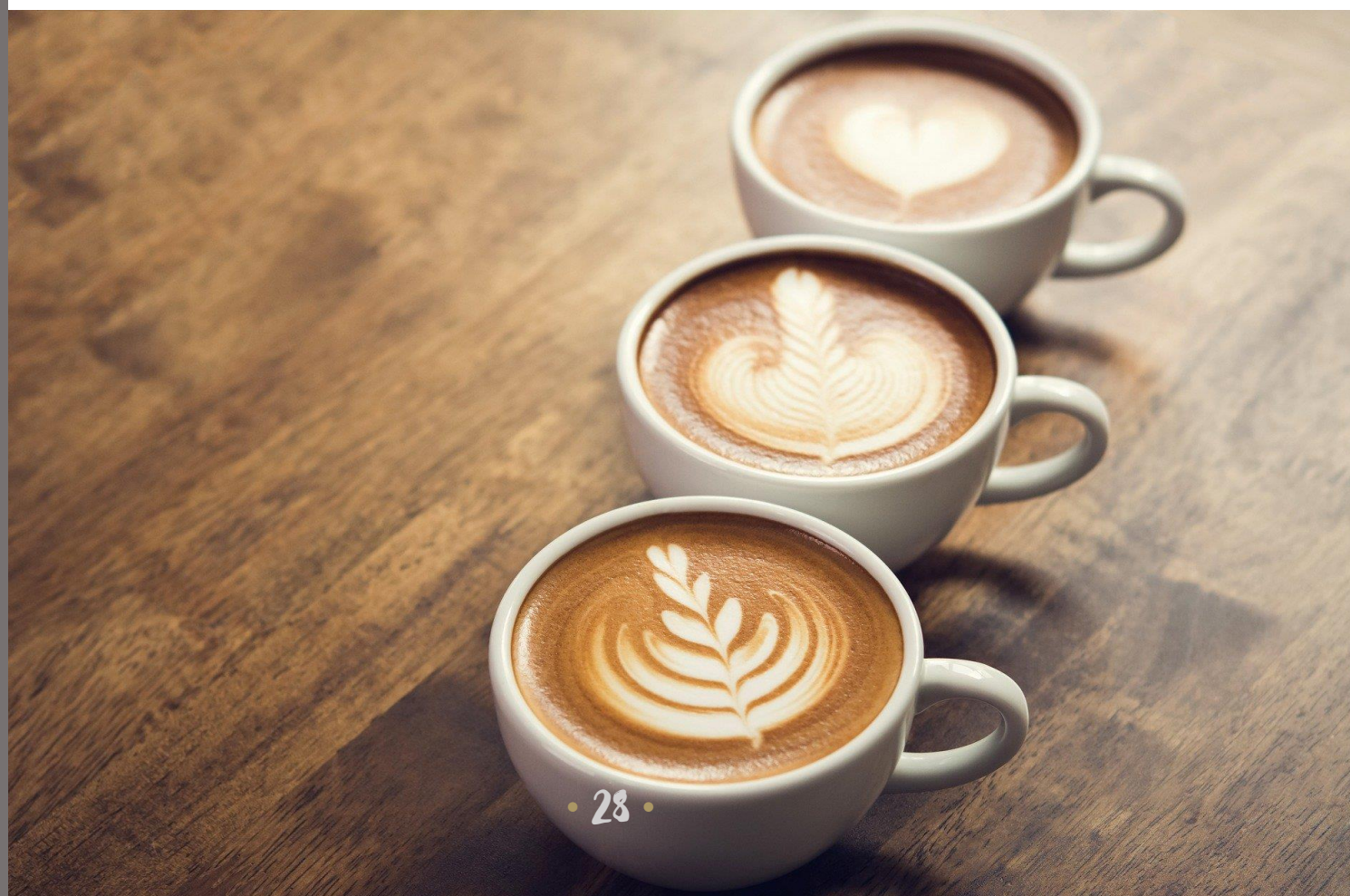
Confie solidamente em você e no
potencial que você tem.





Meditate diariamente.

Não deixe para amanhã o que
pode ser feito *hoje*.





Beba ao menos 2 litros de *água* por dia.

Corra e faça alongamento *diariamente*.





Mantenha uma *alimentação*
saudável e nutritiva.

Se prepare para **dormir** bem.





"Muito interessado, o esforçado tecelão dispôs-se a **decifrar** todas as páginas daquele livro,

para apoderar-se de tão fabuloso **tesouro**.

Mas, as primeiras páginas eram escritas em caracteres de vários povos, o que fez com que Enedim **estudasse** os hieróglifos egípcios, a língua dos gregos, os dialetos per idioma dos judeus.

Em função disso, ao final de três anos Enedim deixava a **profissão** de alfaiate e passava a ser o intérprete do rei, pois não havia na região ninguém que soubesse tantos idiomas estrangeiros."

O Tesouro de Bresa (Malba Tahan)





4. LEITURA RECOMENDADA



Dhammapada - O Caminho da Sabedoria
do **Buddha**

Bhagavad Gita

The Hidden Power - Thomas **Troward**

The Power of Kindness - Piero **Ferrucci**

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente
Eficazes - Stephen R. **Covey**

As 7 Leis Espirituais do Sucesso
- Deepak *Chopra*

Bail Yourself Out - Rav Michael *Laitman*

O Livro dos Cinco Anéis - Miyamoto *Musashi*

Pensamentos a Si Mesmo - Marco *Aurélius*

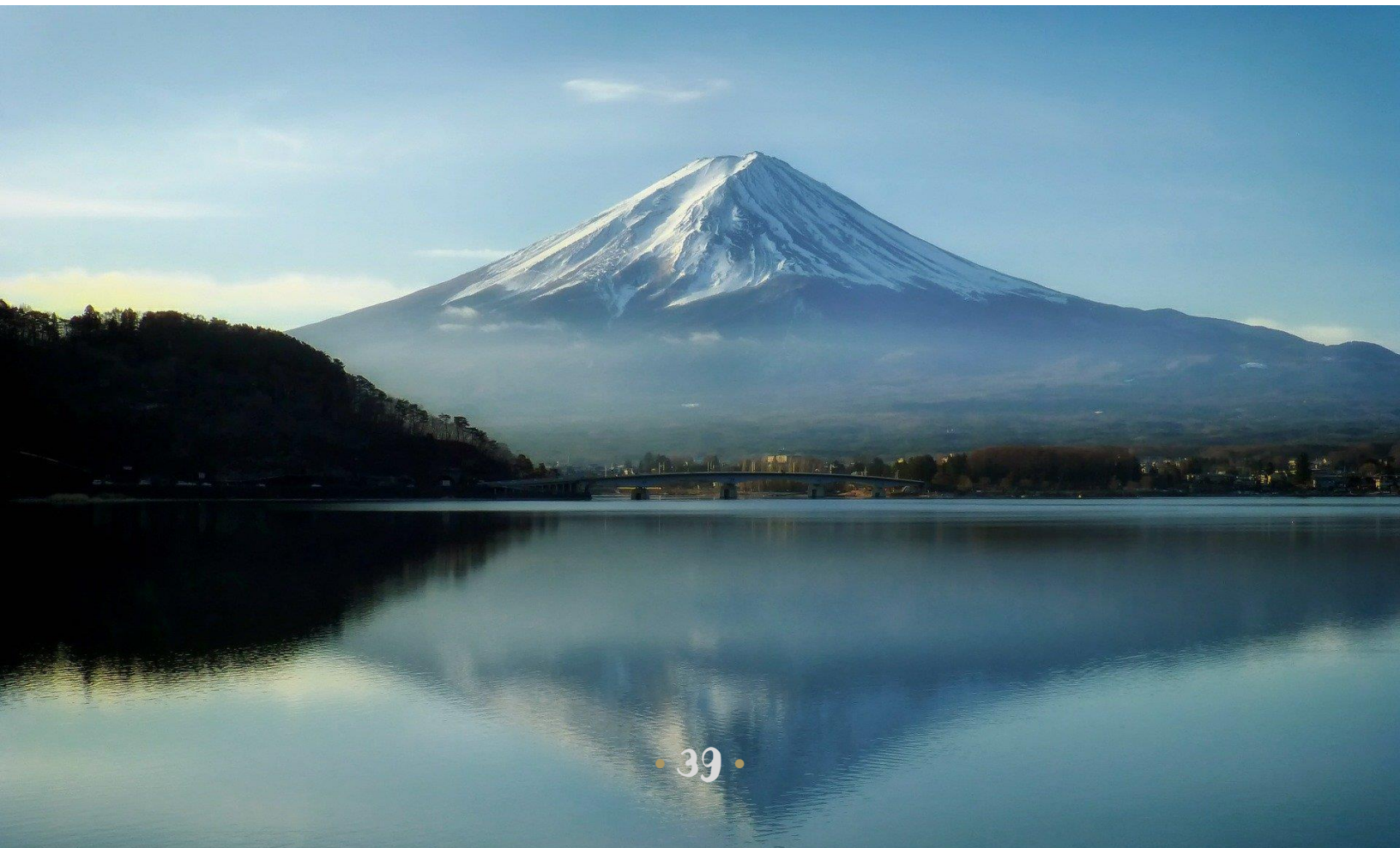


"Com o espírito tranquilo, *acumule* experiência dia a dia, hora a hora.

Dê *polimento* à mente e ao coração, e aprofunde o olhar de percepção e visão.

Quando seu espírito estiver **isento** de toda
turvação, quando as nuvens da desordem se
dissiparem, você conhecerá o verdadeiro Nada."

Miyamoto Musashi
(1584-1645)





5. SOBRE A AUTORA



Sempre carreguei dentro de mim, três personalidades bastante fortes.

A **Dançarina**, o Corpo, que é rebelde, artista e apaixonada.

A **Advogada**, a Mente, que é disciplinada, organizada e exigente.

A **Hippie**, o Espírito, que é flexível, empática e questionadora.

E desde muito nova, sempre me interessaram os assuntos de *filosofia*, de *religião* e de *história*, de *evolução das espécies*, de *astronomia*.

A vida precisava ter uma *explicação*. Eu queria *saber* de onde viemos? O que fazemos aqui? Qual é o propósito disso tudo?

Todas essas perguntas sempre *ecoaram* intensamente na minha cabeça.

E eu precisava respondê-las.





Em minha *busca incessante* por respostas, cruzei com vários livros, flertei com muitas religiões, enfrentei alguns desafios.

Questionei Deus, procurei por Ele, e até briguei com Ele em alguns momentos.

Fui percebendo mais e mais que as várias linhas de pensamento, as filosofias e as religiões se *complementam*.

Mas foi dos **contos infantis** que encontrei alguns dos melhores e mais singelos ensinamentos.

Em especial, foi com "**O Mágico de Oz**" que entendi que para alcançar qualquer objetivo,

Basta seguir a estrada dos tijolos de ouro e no caminho **três** importantes características deverão ser desenvolvidas em nossa alma:





Sabedoria

para conseguirmos entender as situações, percebermos as oportunidades, visualizarmos as soluções, decifrarmos aquilo que não é tão perceptível aos olhos.

Amor

para que as nossas atitudes, nossas decisões e nossos pensamentos sejam sempre conduzidos por valores mais elevados.





Coragem

para conseguirmos fazer o que tem
que ser feito e no momento certo.

Agora, enfrento o meu mais novo, e quiçá
mais difícil, *desafio*.

Juntar todas as peças que encontrei pelo
caminho, montar o quebra-cabeça das
coisas que aprendi até aqui, e

Ajudar àqueles que *aceitarem* o convite
de iniciar a percorrer o caminho
transformador e libertador da *Meditação*.





Ainda tenho **pouco** a ensinar e **muito** a aprender.

Mas espero que esse pouco já traga algum esclarecimento às mentes confusas, inquietas e questionadoras.

E para quem não tem a mente aberta, espero poder **entrar** em **seus corações**.

"Observa-te a **ti** mesmo."

Sócrates
(399 a.C.)





Siga o caminho para despertar
A mágica que existe em você

Daiana Oliveira

