



**100 FRASES**  
**para um dia mais feliz**

*de Ana Flávia Miziara*

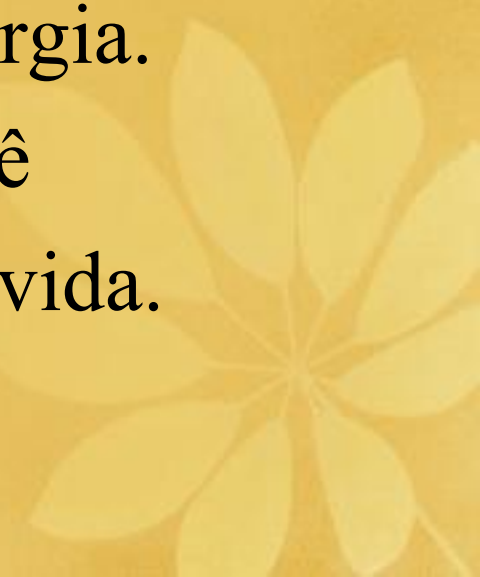


# Você está alegre?

- A vida está sorrindo para você?
  - Você se lembrou de sorrir hoje?

Lembre-se que a **alegria** é a fartura da vida e da mente. A vida é energia.

Vibre positivamente que você só irá atrair coisas boas para sua vida.






# Benções

Agradeça todos os dias às **energias positivas** que estão à sua volta.

São muitas. Tenha certeza disso.

Faça do agradecimento a sua oração diária.  
Agradeça pelo dia de hoje e sorria.






# Vibrações

Pense em alguma coisa  
que você possa fazer hoje, para  
deixar uma pessoa muito feliz.

Esta **atitude** também irá  
fazê-lo feliz ao ver alguém feliz.






# Compaixão

Pense em alguma coisa  
que você possa fazer hoje  
para **ajudar** uma pessoa.

Quando ajudamos  
renovamos nossas forças interiores.

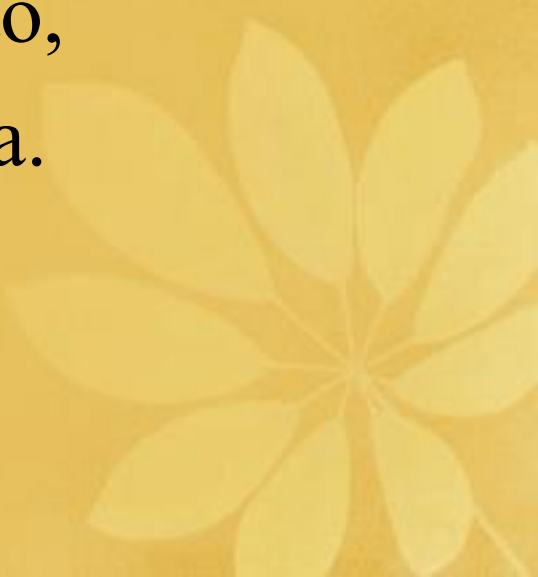




# Crie a sua "Corrente do Bem"

Lembre-se: você pode sempre  
Dar um sorriso a alguém.

Você pode usar a **sua voz** para dizer palavras  
sábias, doces, de conforto,  
de incentivo e de esperança.





# Doação

Você tem em suas mãos o poder de **oferecer** alguma coisa a alguém que seja construtivo e positivo.

A doação do seu coração.

A doação do seu tempo.

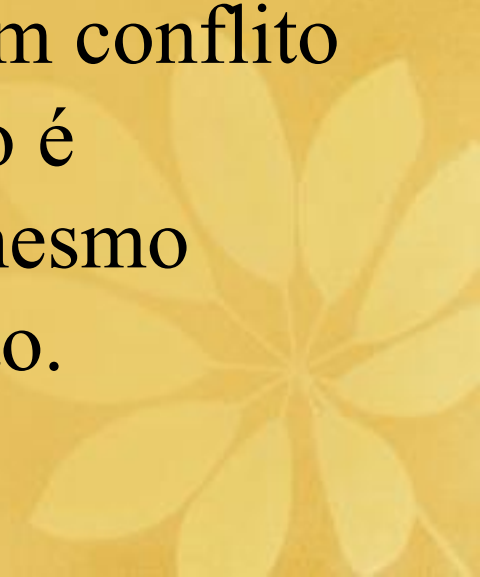




# Doação

Lembre-se: a vida está sorrindo sempre para você, na sua direção.

Você tem algum tipo de conhecimento que pode **ajudar o outro** que esteja em conflito ou dúvida. O importante não é "o quê" e "nem como" ou até mesmo "quando", mas sim, a doação.







# Compartilhe

Mantenha as vibrações negativas  
fora de sua vida. Não dê importância  
ao que não tem importância.

Você tem um dom. Todos nós temos. Use!

**Espalhe sua energia positiva.**

Espalhe seu amor.






# Harmonize-se!

Para que todos os seus pensamentos  
possam estar em paz, suas atitudes  
tem que ser coerentes com sua vida.

Sua mente, seu corpo e **seu ambiente**  
precisam estar na mesma sintonia  
com seus pensamentos.



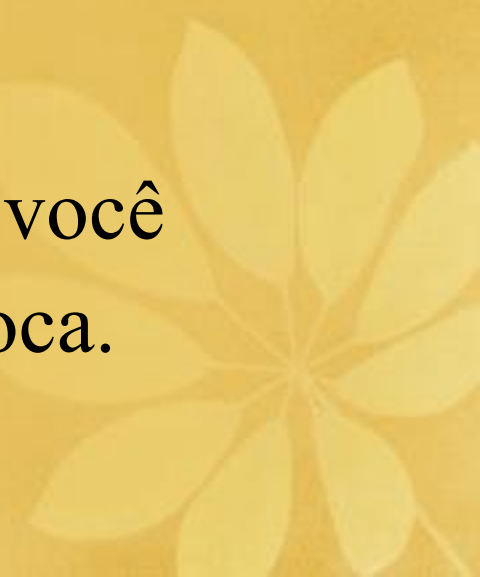


Dê mais. Espere menos!

Troque energias positivas  
com outras pessoas.

Tenha sempre **fé em si mesmo**  
e um coração confiante.

A decepção só é causada porque você  
espera a gratidão ou algo em troca.

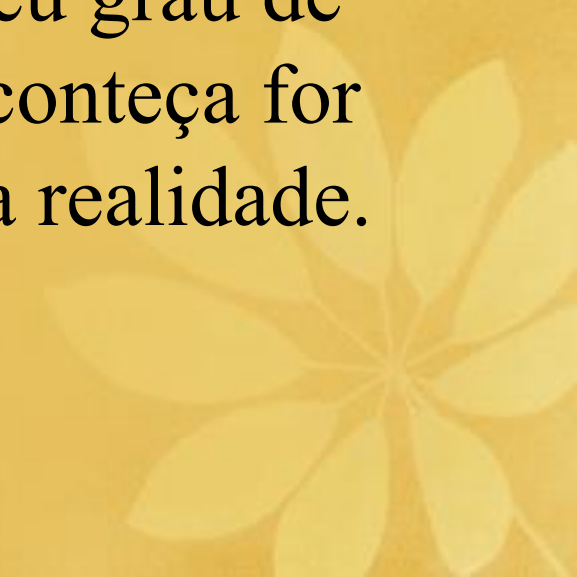




# Não se decepcione

A decepção só acontecerá se o seu grau de **expectativa** com relação ao outro for muito grande.

A decepção só acontecerá se o seu grau de expectativa para que alguma aconteça for maior do que a possibilidade da realidade.

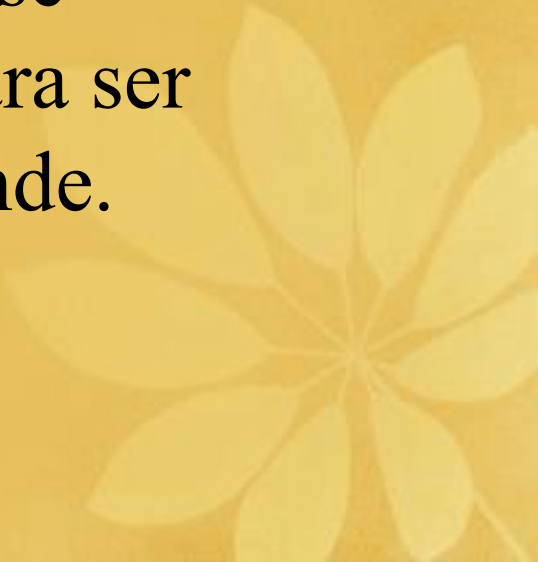




# Acredite em si mesmo!

A decepção só acontecerá se você não acreditar ser capaz de alcançar o seu grau de expectativa para consigo mesmo.

A decepção só acontecerá se o seu grau de expectativa para ser **valorizado** for muito grande.






# Perseverança

Não espere nada de ninguém.

**Siga em frente e trace  
os seus próprios caminhos.**

Lute por suas verdades.  
Lute pelo que acredita.

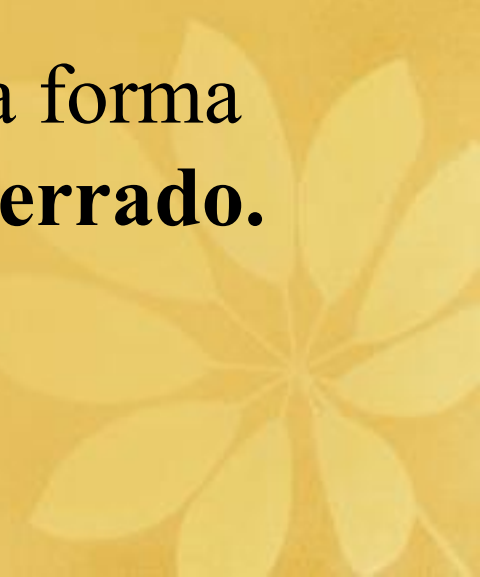




# Compreensão

Não espere que as pessoas  
reconheçam seu valor,  
sua verdade, sua justiça,  
sua amizade.

Cada um pensa de um jeito, de uma forma  
muito peculiar. **Não é certo nem errado.**






# Realize

Se não acontecer exatamente aquilo  
que você espera em sua vida,  
**vá em frente!**

Você poderá ficar muito triste,  
mas vai vencer esse obstáculo  
e realizar outros sonhos.








# Lute pelo amor!

Não deixe que sua tristeza,  
que foi causada por você mesmo,  
o desanime.

Faça o que tiver de fazer de bom e positivo **para  
você mesmo** e para os outros.





# Alegria

Não seja omissos.  
Dê a sua opinião verdadeira.

**Desperte o que há de melhor nas pessoas.**

Se você nunca esperar nada do outro, a  
decepção nunca irá atingir o seu coração.

Tenha sempre alegria e um coração amigo.





# Acredite!

Não permita que os estímulos negativos externos afetem o seu comportamento e o seu julgamento.

Não exija demais de você mesmo.

**Você é capaz de atingir tudo o que deseja.**



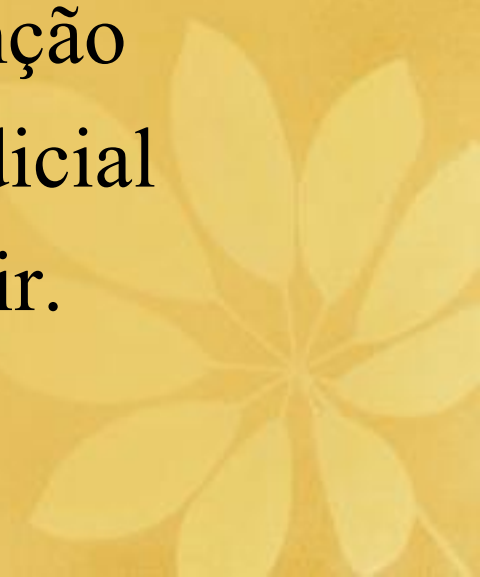


# Critique sem ofender.

A maioria das pessoas confunde a forma de se comunicar com o outro.

**Seja simples e verdadeiro.**

Às vezes, criticar com boa intenção de forma agressiva é mais prejudicial do que não criticar ou se omitir.







# Preocupe-se com o outro

Às vezes, criticar com boa intenção de **forma indiferente** (só por criticar), tem um efeito negativo maior do que não criticar ou se omitir.

Quando for criticar alguém, escolha bem suas palavras.






# Fique atento!

Quando for criticar alguém, escolha **tons** suaves e delicados de sua voz.

Preste atenção se a pessoa está se sentindo bem ao receber a sua crítica.

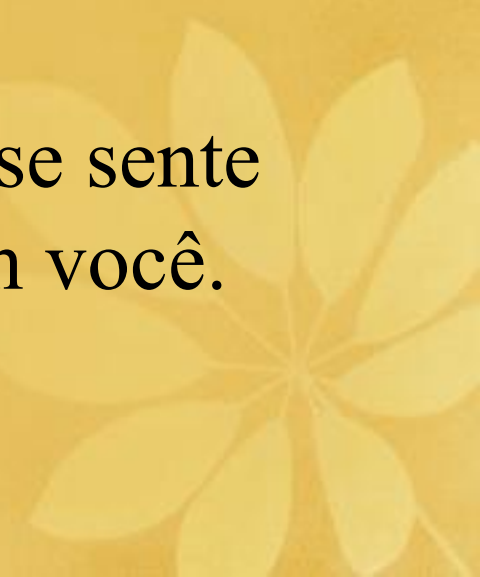




# O bem

Se uma pessoa, ao ser criticada,  
estiver se magoando ou se irritando,  
não continue, por mais que você  
julgue estar fazendo o bem.

O "BEM" só existe quando o outro se sente  
**confortável** ao se relacionar com você.





# Remorso

Tenha sempre sua mente controlada  
e um coração bem intencionado.

Às vezes, temos sentimentos aflitivos e inquietos  
causados por nossa consciência.

**O remorso precisa ser superado.**








# Indecisão

Às vezes, temos sentimentos aflitivos de **atitudes** que tomamos ou muitas vezes, daquelas que nunca tomamos na vida.

É preciso saber que todo mundo passa por isso um dia.







# Indagações

Todo mundo passa por uma **crise de consciência**  
ou crise de remorso.

Você precisa superar os sentimentos conflituosos  
que estão dentro de você  
com amor por você mesmo.






# Você é o que é!

Para superar o conflito interior você precisa saber quais são os seus conflitos.

**Pare e pense só em você**  
por alguns minutos do dia.

Não tenha medo de ver  
a verdade sobre você mesmo.






# Harmonia

Você precisa da aprovação de sua consciência para que o conflito seja superado e não mais cometa os mesmos erros.

Então, fique em paz e veja tudo com **tranqüilidade**.

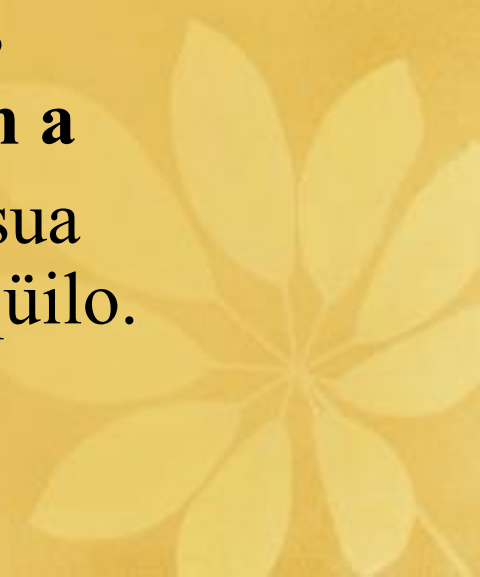




# Divirta-se!

Para que os sentimentos inquietos não retornem você tem que mudar o seu comportamento e ser mais “leve” e divertir-se mais.

A aprovação de sua consciência, virá de sua **nova atitude para com a sua vida** e com a vida os outros à sua volta. E, isso, o fará ser mais tranquilo.





# Atitude

Não adianta ficar pensando  
no que você deveria ter feito  
ou no que poderia ter mudado.

Você tem que fazer o que é certo e pronto.

**Tome uma atitude com você mesmo!**

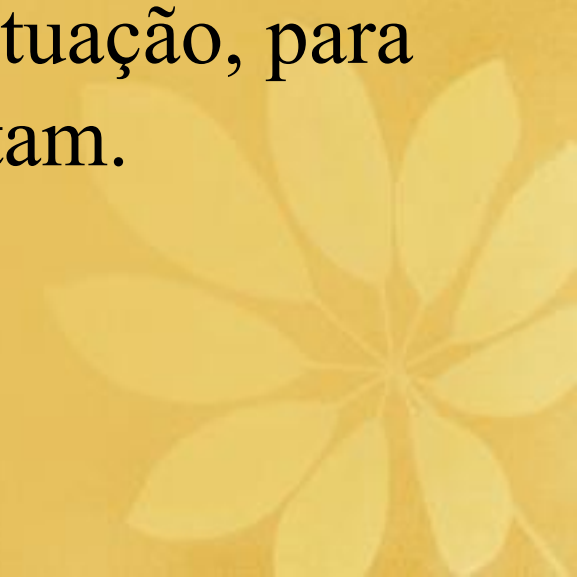




# Não repita erros

Você tem que saber que o remorso de hoje,  
é **conseqüência** de uma atitude de ontem.

Você tem que ter a força para ir em frente  
e o entendimento para analisar a situação, para  
que os erros não se repitam.

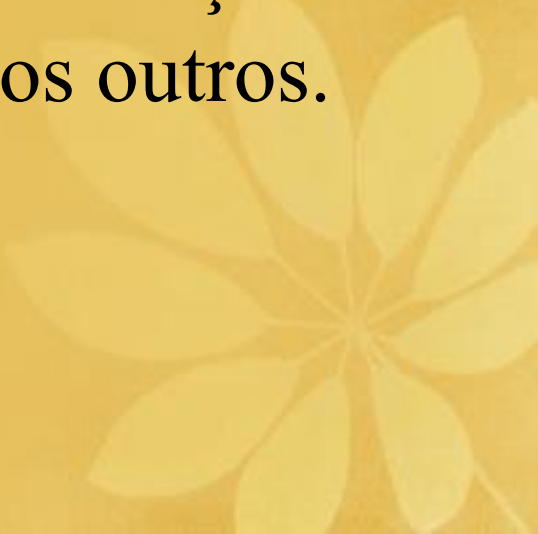




# Análise

Esgote todos os seus pensamentos sobre seus acertos e erros. Comece novamente do zero, tentando acertar.

Seja sempre **imparcial** e tenha um coração responsável com você mesmo e os outros.








# Dia a Dia

A **ansiedade** é uma coisa que atinge todo mundo. Mais dia menos dia, todas as pessoas são atingidas pela ansiedade, cada qual pelo seu motivo.

O **stress** pode ser o causador emocional de sua ansiedade.

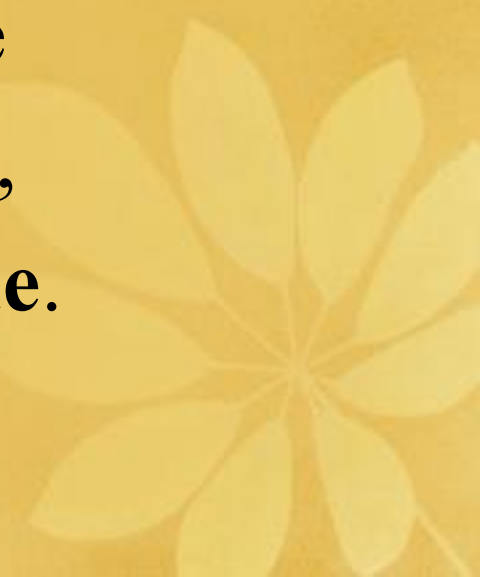




# Acalme-se!

A forma como você recebe o stress do dia a dia varia muito de acordo com a sua personalidade.

Tente ficar tranquilo perante a qualquer situação de stress, perante a qualquer **dificuldade**.



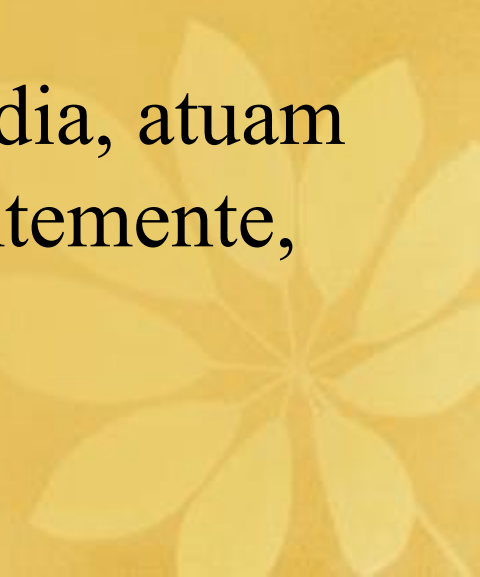


Ouça uma música.

Cante uma canção.

A **música** nos afeta, alivia  
o stress e promove a saúde.

As influências externas,  
tudo o que acontece no nosso dia-a-dia, atuam  
diretamente sobre nós e conseqüentemente,  
sobre o nosso stress.



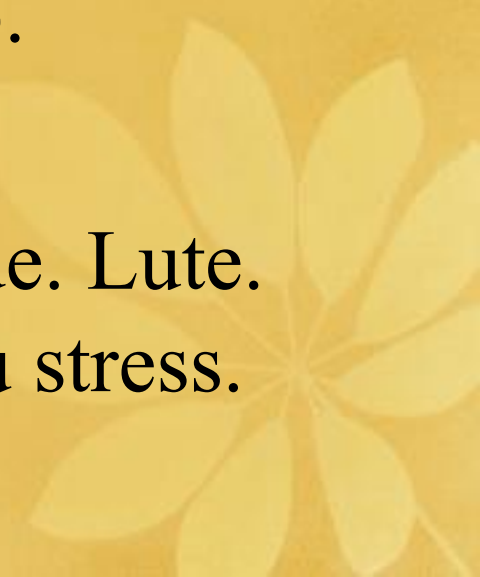


# Não adianta se desesperar

Quanto maior o stress, maior será  
o grau de sua ansiedade.

O importante é  
você não perder o **equilíbrio**.

Não se deixe dominar pela ansiedade. Lute.  
Procure entender o motivo de seu stress.






# Equilíbrio

A ansiedade faz com que nós **antecipemos** alguns sentimentos bons ou ruins, que muitas vezes, podem estar somente em nossas cabeças e não serem reais.

A ansiedade não traz boas sensações.






# Alteração hormonal

A ansiedade altera o nosso estado mental, físico, emocional, psíquico e espiritual.

**Preste atenção em você mesmo!**

Não permita que ansiedade altere seu humor diário e/ou emocional.







Lembre-se: somos todos iguais.

Não perca a concentração  
em você mesmo. Fique atento!

**Adapte-se** às situações com tranquilidade.

Todas as pessoas sofrem de  
ansiedade. Você não é diferente.



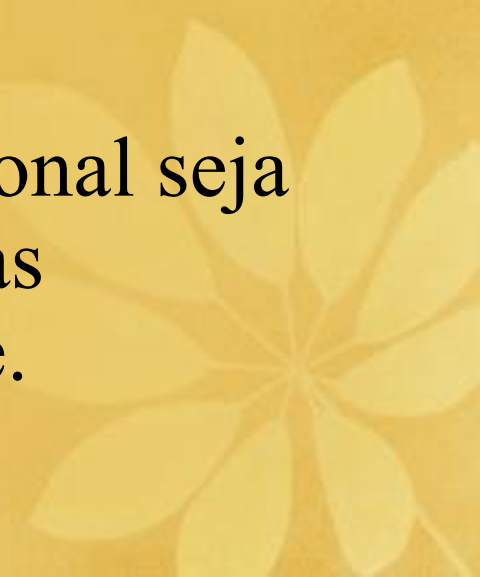


# Mantenha-se calmo!


O 1º passo para controlar a ansiedade é relaxar.

Não permita que ansiedade lhe traga medos ou fobias.

Não permita que o seu estado emocional seja alterado pelas circunstâncias da vida. É difícil. Mas tente.



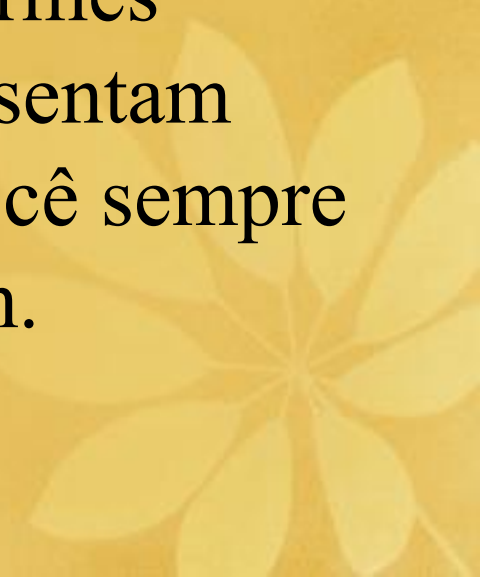




# Peça ajuda!

Você precisa ter a completa  
consciência de que é possível  
"tentar" controlar a sua ansiedade.

Se as suas preocupações são enormes  
(e na maioria das vezes não apresentam  
soluções práticas), lembre-se que você sempre  
pode **pedir ajuda** a alguém.





# Seus direitos


Você tem o direito de ser e estar vulnerável.

**Você tem o direito de sentir-se frágil.**

Você pode pedir um conselho a alguém.

Você tem o direito de se sentir  
apreensivo, triste e com medo.






# Força interior

Você só não pode se esquecer  
que você tem forças para superar  
todos os problemas que a vida apresentar.

Lembre-se novamente que, se você  
tiver recomeçar de novo, **recomece!**





**Olhe para você!**

Recomece todos os dias  
com você mesmo e com os outros,  
até você ser melhor e melhor.

**Não se perca de você mesmo!**

**Aprenda com a vida!**

Ela é uma grande professora.





# Tenha disciplina!

Disciplina nos ajuda à organização mental.

## **Tenha carinho com você mesmo!**

Seja gentil com você mesmo  
e compreenda seus limites.

Tudo o que for para ser seu destino, enfrente.





# Acredite!

Você tem tudo o que precisa para viver  
com felicidade e abundância.

**Você merece o que há de melhor na vida.**





*Ana Flávia Miziara*

**100 Frases para um dia mais feliz**

**Volume I**

Copyright © 1995 BMGV EDITORA.

Todos os direitos reservados.

