



100 FRASES
para um dia mais feliz

de Ana Flávia Miziara

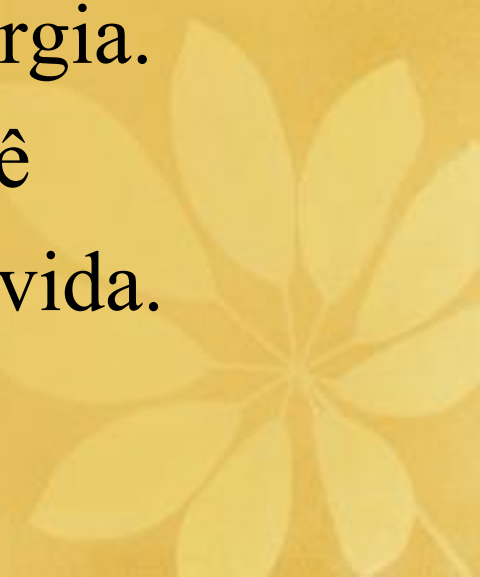


Você está alegre?

- 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.

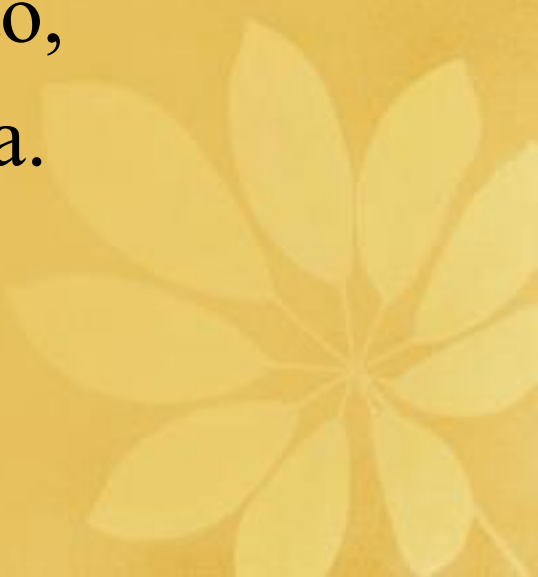




Crie a sua "Corrente do Bem"

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.

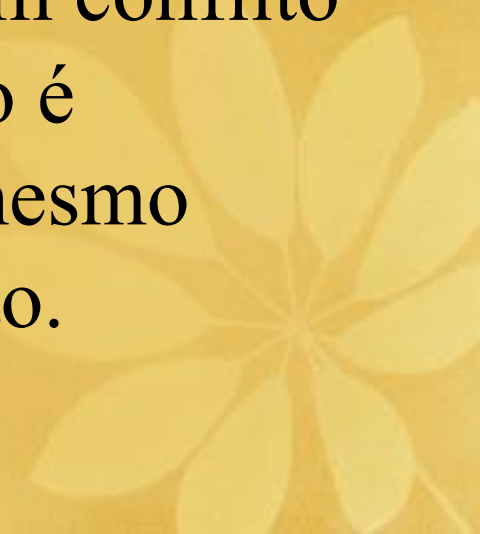




Doação

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.



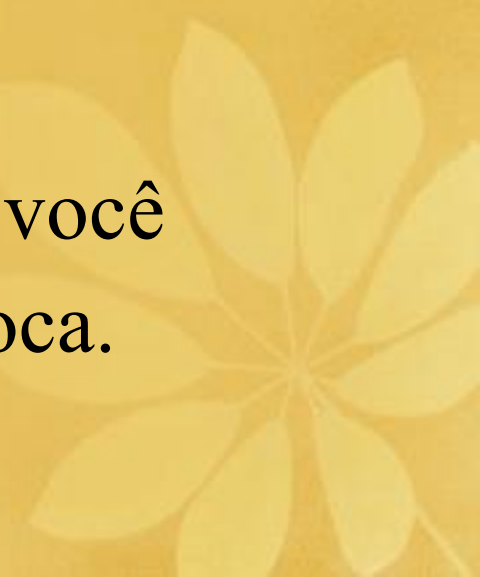


Dê mais. Espere menos!

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.

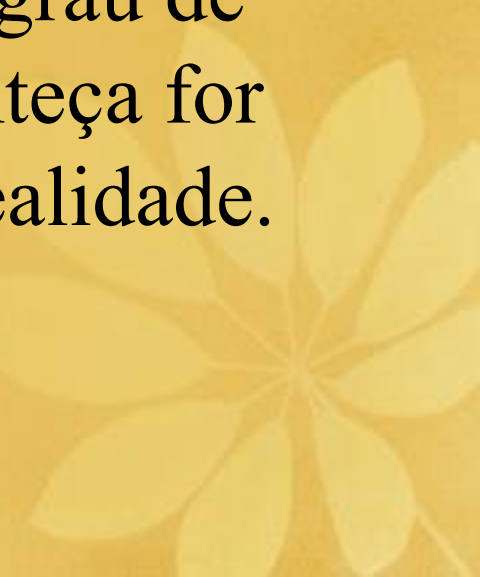




Não se decepcione

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.

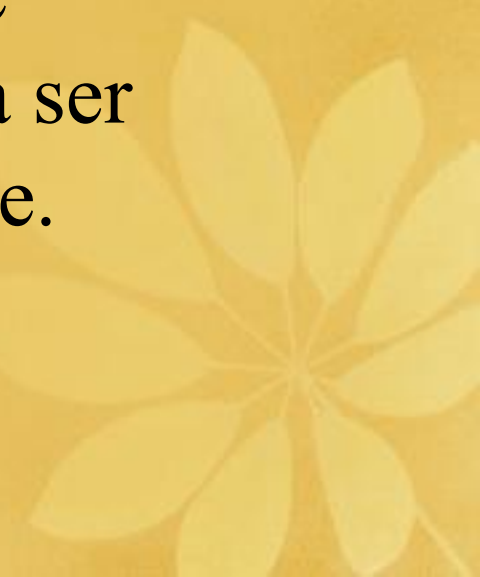




Acredite em si mesmo!

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.

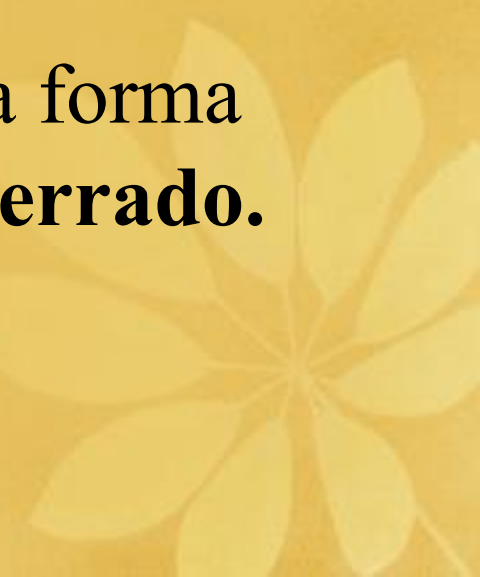




Compreensão

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.



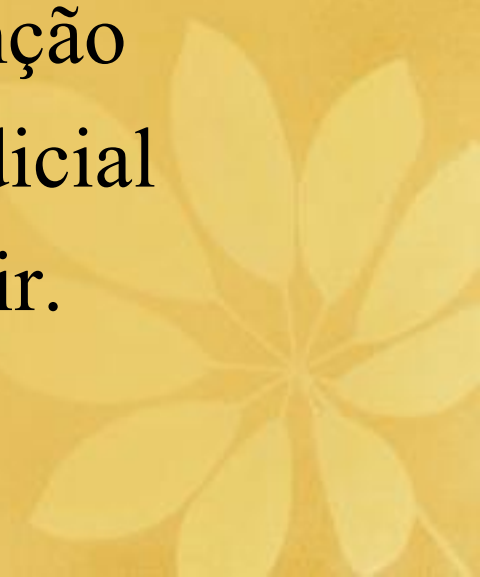


Critique sem ofender.

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.

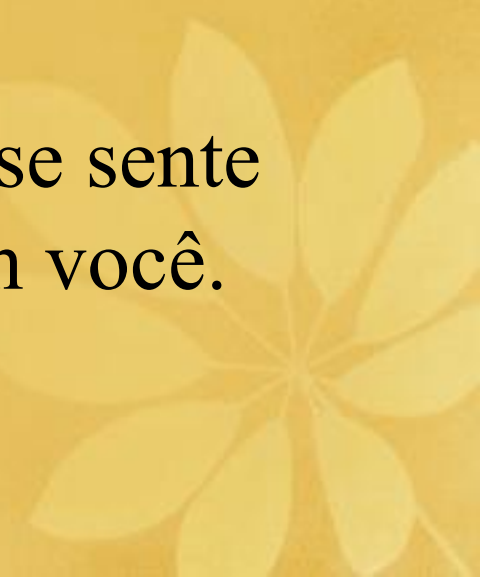




O bem

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**.

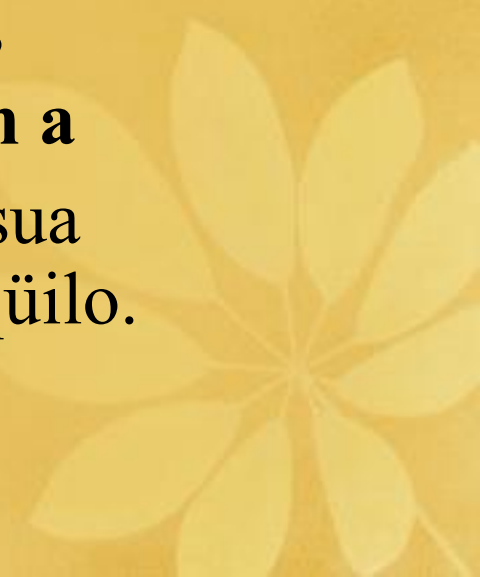




Divirta-se!

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!

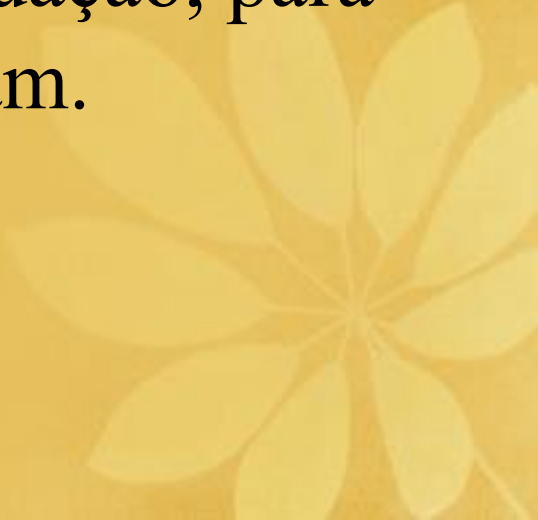




Não repita erros

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.

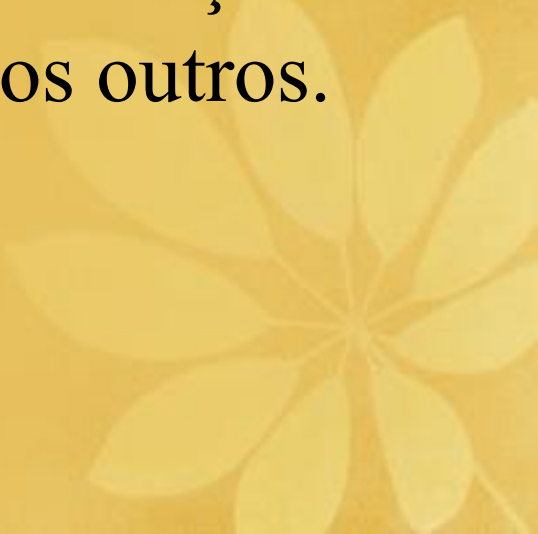




Análise

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.

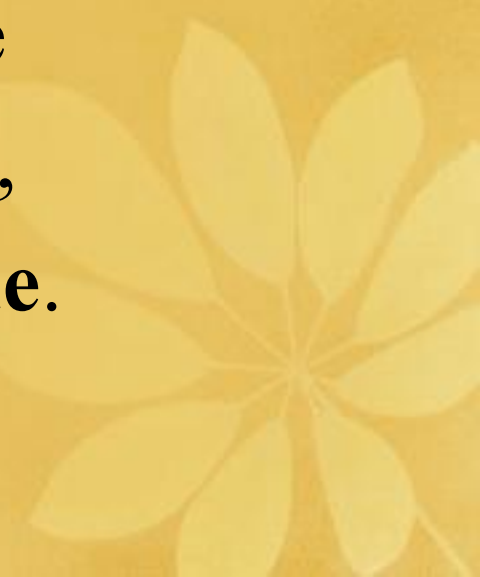




Acalme-se!

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**.



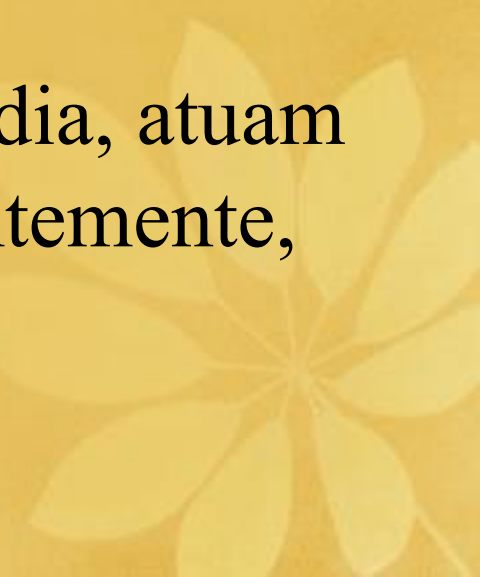


Ouçã uma música.

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.



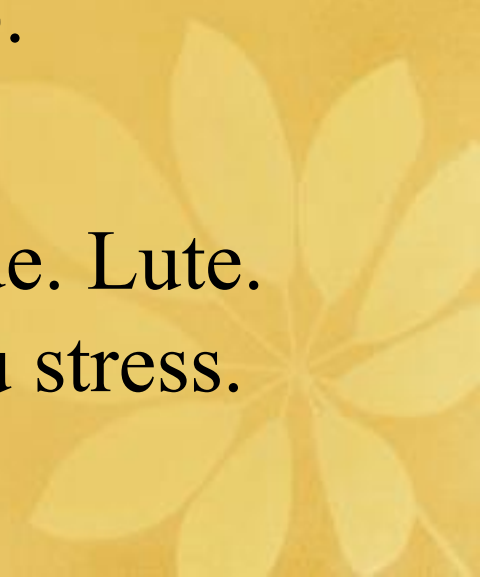


Não adianta se desesperar

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.



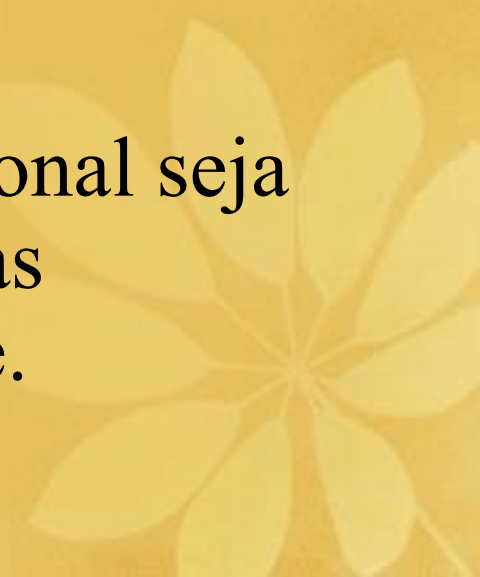



Mantenha-se calmo!

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.

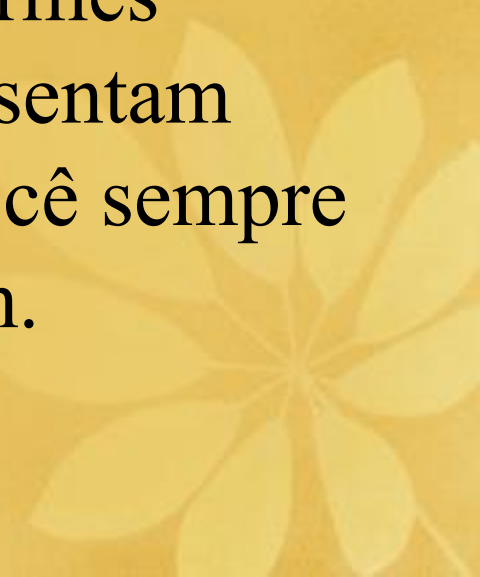




Peça ajuda!

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.

