

**Princípios Universais**

- 1 - O tempo e o espaço são infinitos (não têm início e nem fim).**
- 2 - Matéria e energia compõem o universo, criam vidas, coisas e lugares.**
- 3 - Matéria e energia não surgem ou desintegram (vivem em permanente transformação).**
- 4 – Deus, a natureza e universo buscam a evolução, o equilíbrio e a harmonia.**
- 5 – Necessidade gera ação. Ação provoca reação. A vida é selvagem.**
- 6 – O nosso mundo e a nossa vida são experiências da natureza.**
- 7 - As melhores experiências irão se perpetuando e as piores eliminadas.**
- 8 - Quem aprender a conviver melhor com as adversidades terá mais futuro.**
- 9 - Deus deu a vida, a natureza e a inteligência. Não as desperdicem.**
- 10 - Colheremos tudo aquilo que semearmos. Criamos a nossa realidade.**
- 11 – O homem busca o conhecimento universal.**
- 12 – A aventura do homem é o autoconhecimento.**

## Atitudes para viver melhor

- 1. Respeite as opiniões dos amigos, mesmo que sejam diferentes das suas.**
- 2. Na escola, respeite seus colegas, professores e ajude a conservar o prédio escolar.**
- 3. Exija ensino de qualidade.**
- 4. Voto. Escolha bem seus candidatos, não cobre favores políticos. Cobre eficiência e honestidade com bens público em benefício de sua comunidade.**
- 5. No trabalho, seja amigo de seu patrão e respeite os colegas de profissão.**
- 6. Na família e na paternidade, seja amigo e ame seu cônjuge e filhos. Saiba escutá-los e compreendê-los. Seja responsável e somente tenha os filhos que possa criar.**
- 7. No trânsito, dirigir é um ato coletivo. Saiba dividir e ceder. Respeite o próximo como você gostaria de ser respeitado. Respeite a sinalização.**
- 8. Esporte não é guerra. Esporte é para exercitar o físico e para o divertimento (saúde e lazer). Pratique esportes, mas respeite os adversários.**
- 9. Cuidado com a saúde e com o corpo. Evite vícios. Saiba usar o sexo com dignidade e segurança.**
- 10. Meio ambiente. Conserve o lugar onde você mora, trabalha e passeia.**  
**Seu próximo. Respeite seus vizinhos. Nos ônibus, na rua, no trânsito, no trabalho, nas escolas, no clube, na igreja ou na política. Saiba ouvir para ser escutado, seja paciente e conciliador sem ser submisso; lute por seus direitos, respeitando os direitos dos outros.**

## Dez Mandamentos da Amizade

- 1 - **FALE** com as pessoas.  
O mundo está necessitado de saudações e sorrisos agradáveis e amáveis.
- 2 - **SORRIA** para as pessoas. Acionamos 72 músculos para franzir a testa e só 14 para sorrir. Ao menos por economia, **SORRIA**.
- 3 - **CHAME** as pessoas pelo nome.  
O nome é a música mais suave que **TODOS GOSTAM**.
- 4 - **SEJA AMIGO** e prestativo. Se você deseja ter amigos, **SEJA AMIGO**.
- 5- **SEJA CORDIAL** e sincero. Faça tudo com **PRAZER**.
- 6- **INTERESSE-SE** sinceramente pelos outros.
- 7 - **SEJA GENEROSO** ao elogiar e cauteloso ao criticar.
- 8 - **SAIBA CONSIDERAR** a opinião dos outros. Cada um julga de acordo com sua visão e interesse.
- 9 - **PREOCUPE-SE** com o sentimento dos outros. Ouça, aprenda e saiba elogiar.
- 10- **PROCURE** apresentar um bom serviço, pois **O QUE REALMENTE VALE** em nossas vidas é **AQUILO QUE FAZEMOS PARA OS OUTROS**.

## Dez Ensinaamentos para Viver Bem

- 1 - Domine a língua. Diga menos do que pensa. Cultive a voz baixa e suave.  
**MODO DE FALAR impressiona mais do que O QUE SE FALA.**
- 2 - Pense antes de fazer uma promessa e depois não a quebre, nem dê importância ao quanto custa cumprí-la.
- 3 - Nunca deixe passar uma oportunidade para dizer uma coisa meiga e animadora a uma pessoa ou a respeito dela.
- 4 - Tenha interesse nos outros, em suas ocupações, em seu bem-estar, seus lares e sua família. Seja sempre alegre com os que riem e lamente com os que choram. Aja de tal maneira que as pessoas com quem se encontrar sintam que você dispensa-lhes atenção; dê-lhes importância.
- 5 - Seja alegre. Conserve para cima os cantos da boca. Esconda sua dores, desapontamentos e inquietações sob um sorriso. Ria das histórias boas e aprenda a contá-las.
- 6 - Conserve a mente aberta para todas as questões de discussão. Investigue, mas não argumente. É próprio da grande mentalidade discordar e ainda conservar a amizade do seu oponente.
- 7 - Deixe as suas virtudes, falarem por si mesmas e recuse-se a falar das faltas e fraquezas dos outros. Condene os murmúrios. Faça uma regra de falar somente as coisas boas dos outros.
- 8 - Tenha cuidado com os sentimento dos outros. Gracejos e críticas não valem a pena e freqüentemente magoam quando menos se espera.
- 9 - Não faça questão das observações úteis a seu respeito. Viva de modo que ninguém acredite nelas.
- 10 - Não seja excessivamente zeloso dos seus direitos. Trabalhe, tenha paciência, conserve-se calmo, esqueça-se de si mesmo e receberá a recompensa.

## Mandamentos para ser feliz

- 1- Seja feliz um pouco todos os dias. É ilusão achar que só vai ser feliz no futuro.
- 2- Aceite os outros e as situações do jeito que são. Não se irrite com bobagens.
- 3- Cuide do seu corpo. Alimente-se bem e relaxe. Não exija demais de seu corpo.
- 4- Alimente bem sua alma com boa leitura, bons pensamentos e boas palavras.
- 5- Viva o presente. Valorize os momentos com os filhos, família e amigos.
- 6- Esqueça o passado, as culpas e os ressentimentos.
- 7- Crie prazer em trabalhar. Seja positivo, generoso e crie um lugar personalizado.
- 8- Vá atrás de seus sonhos. Acomodação é morte em vida.
- 9- Engaje-se em um programa social. É o melhor anti-depressivo e para auto-estima.
- 10- Espiritualização, fé e meditação recarregam as baterias.
- 11- Goste de evoluir. A evolução é motivante.
- 12- Seja generoso com você. Ninguém é perfeito.
- 13- Amanhã vai ser melhor se você parar de se torturar.
- 14- Dê presentes, mensagens, agradecimentos e deseje felicidade a todos.
- 15- Observe suas escolhas e suas conseqüências aos outros.
- 16- Peça orientação ao coração, ele sabe a resposta certa e conforta.
- 17- Não insista em defender suas idéias e o apego.
- 18- Faça uma lista de seus desejos e olhe para ela ao meditar, levantar e deitar.
- 19- Liste seus talentos e pergunte: Como posso servir? Como posso ajudar?
- 20- O aprendizado se dá pela dor ou pelo prazer, escolha.

## Dicas de Relaxamento

1. Crie o hábito de relaxar. Respire/inspire fundo contando até 4.
2. Alimente a auto-estima diariamente.
3. Todos têm problemas. A diferença é como você lida com eles.
4. Equilibre a razão com a emoção. Consciente/inconsciente.
5. Perdoe a si e aos outros.
6. Viva dentro de seu orçamento.
7. Seja organizado.
8. Tenha crenças.
9. Não critique.
10. Faça exercícios físicos.
11. Medite todos os dias.
12. Observe a inteligência nas coisas vivas.
13. Agradeça as dádivas da vida.
14. Não se volte contra o universo.
15. Seus pensamentos e palavras criam sua realidade.
16. Desapegue-se.
17. Você é responsável por sua vida.
18. Estude, leia, pesquise, seja criativo.
19. Todas as pessoas podem ser felizes com planejamento e realização.
20. Trabalhe com campeões em um bom ambiente.

# Comunicação e Equilíbrio Mental

## O mundo o julga pelo:

### 1 – Que você faz.

O modo com que você define e descreve o que faz é muito importante.

### 2 – Sua aparência.

Você só tem uma oportunidade de causar uma boa primeira impressão.

Os três primeiros minutos de contato ficam por vinte anos.

### 3 – Que você diz.

O que você diz é interessante para quem ouve?

Faz sentido? Traz resultados?

Esteja bem preparado para o que vai dizer.

Diga tranquilamente, seja seguro e atraente.

Tenha congruência verbal, corporal, ideológica e empatia.

### 4 – Como você diz.

A maneira como você diz é mais importante do que o que você diz.

Mostre visualmente, fale alto com tonalidades diferentes e movimente-se.

## Equilíbrio Cerebral

O cérebro divide-se em dois hemisférios. O nosso comportamento, saúde e desenvolvimento mental dependem do equilíbrio destes hemisférios como os pássaros dependem das asas. Quando um hemisfério ou elemento de um hemisfério predomina, a pessoa passa a ter vários problemas emocionais, de conduta e de saúde. Procure equilibrar os elementos de cada hemisfério, praticando o lado que estiver menos atuante, desestressando o mais atuante.

### Hemisfério esquerdo

Detalhista  
Mecânico  
Substância  
Preto & Branco  
Cético  
Linguagem  
Lógico  
Fechado  
Cautela  
Repetitivo  
Verbal  
Sintético  
Memória  
Intelectual

### Hemisfério direito

Amplio  
Criativo  
Essência  
Cores  
Receptivo  
Meditação  
Artístico  
Aberto  
Aventura  
Novos caminhos  
Analítico  
Intuitivo  
Espacial  
Emocional

# Motivação

**O sucesso (ou a sorte) é o encontro do preparo com a oportunidade.**

O preparo vem com o entendimento e a aplicação diária do aprendizado.

Sucesso é conseguir o que você quer. Felicidade é estar satisfeito com o que possui. A diferença entre o sucesso e o fracasso são detalhes. Sucesso é ambição, trabalho e ação. Tenha o sucesso em seu cérebro que ele ocorrerá. Peque por ação e não por omissão.

Quem tenta, pode errar. Quem não tenta, já errou.

Liberte seus pensamentos bloqueados pela cultura negativa.

Se você pensa que pode, você pode. Se você pensa que não pode, você não pode.

Você pode mudar e ser diferente a partir de agora. Basta querer.

Conseguimos o que pensamos e não o que queremos.

Sua mente conquista o que você pedir. Tudo o que você pensa aumenta.

Visualize o que você deseja para fixá-lo na mente.

Vemos as coisas e o mundo como somos e não como são.

Você tem de dizer ao cérebro o que você quer. O cérebro executa o que há em sua mente.

O cérebro deve ser condicionado a pensar em soluções e no bem o tempo todo.

Aprenda a enxergar as oportunidades. Podemos ser a força criadora da nossa vida.

Criamos a realidade através do pensamento e da palavra.

Mude sua visão e o mundo mudará. Sorte ou azar dependem do que vem depois.

Para obter resultados diferentes, temos de fazer coisas diferentes.

Vou cuidar melhor do meu corpo, comer menos e fazer ginástica.

Vou fazer um pouco do que gosto todos os dias, sem restrições.

Seja feliz um pouco todos os dias.

Para onde estiver concentrada sua atenção, fluirá sua energia. A vida é um eco.

Valorize seu inconsciente e conheça-o, ele comanda você.

O mundo é um reflexo do seu interior. Mude e o mundo também mudará.

Aceite suas falhas, ninguém é perfeito. Falha é aprendizado e não pecado.

Doe-se socialmente. O mundo retribuirá. Concentre-se nas suas qualidades.

Perdoe a si e aos outros. Perdoar é um ato de inteligência.

Aceite a si e aos outros como são.

Demonstre gratidão ao que você já tem e ao que gostaria de ter.

Harmonize-se com tudo e com todos. O universo busca a evolução e a harmonia geral.

O segredo da vida não é fazer o que gosta, mas gostar do que faz.

Se você não gostar de você os outros também não gostarão.

Você só será inferior se permitir.

Ninguém poderá fazê-lo infeliz; o sentimento é seu, você é quem decide.

Se você não gosta do que está recebendo, veja o que você está enviando.

Levante a cabeça e sorria que o mundo ficará melhor. Viva o hoje e planeje o amanhã.

Abandone as idéias, conceitos, crenças e valores antigos e crie novos.

A vida que levamos foi criada por nós; consciente ou inconsciente, mas foi.

Ouse e o poder lhe será dado. O que você deseja para o seu futuro?

Seu presente é o resultado do seu passado. Seu futuro será o resultado do seu presente.

Então, faça bem o seu presente, planeje e aja no sentido do seu futuro.

Seja persistente em seus desejos que o universo irá conspirar para que tornem realidade.

**Extraído do livro “O Sucesso não ocorre por acaso”, do Dr. Lair Ribeiro. Editora Moderna.**

## Pérolas do Pensamento para Reflexão

O tempo e o mundo nunca começaram e nunca terminarão. São infinitos. Simplesmente se transformam.

Nós, como tudo no mundo, somos uma experiência, uma possibilidade.

A natureza, ironicamente, testa primeiro os caminhos mais tortuosos e doloridos para chegar ao equilíbrio.

Nós podemos decidir nossa vida.

Os bons ou maus hábitos nos modelam.

A humildade é o primeiro degrau para a sabedoria. E o egoísmo, para o fim. Perceber, comparar e concluir é viver.

É inútil pedir aos deuses o que por nós mesmos podemos obter.

É preciso acrescentar e não somente subtrair.

Viver é de todos; viver bem, de poucos; viver com ciência e com consciência, de pouquíssimos.

Todos nascemos para rir e para chorar. A circunstância de chorar mais ou menos depende de cada um.

O castigo de quem não gosta de política é ser governado por quem gosta.

Não sejas doce demais, que te comerão. Não sejas amargo demais, que te vomitarão.

Da mesma forma que não se faz cirurgia sem anestesia, não se administra sem psicologia.

Deus, dai-me forças para mudar o que deve ser mudado; Deus, dai-me forças para aceitar o que não deve ser mudado; Deus, dai-me sabedoria para discernir uma coisa da outra.

Coisas que nem Deus nem o diabo segura: água morro abaixo, fogo morro acima e mulher quando quer.

Dinheiro atrai dinheiro e piolho atrai piolho.

O homem superior censura a si próprio, o inferior censura os outros.

Somente existem ídolos, deuses, santos, milagres e heróis onde existe a ignorância.

A única referência da verdade é a realidade. Há espécies que levam milênios para evoluir.

Quem quer resolver sempre acha um jeito; quem não quer sempre acha uma desculpa.

Nem todo bem, nem todo mal, dura o tempo todo.

Mais cedo do que se pensa, tudo se sabe sobre todos. E tudo vai para o seu lugar.

O destino conduz quem o compreende e arrasta quem resiste.

Cada um é aquilo que Deus lhe concebeu; não adianta exigir mais.

Uns nascem para ser líderes, os demais, para ser liderados.

O mundo está necessitado de saudações e sorrisos agradáveis e amáveis.

Se você deseja ter amigos, seja amigo. Seja cordial e sincero. Faça tudo com prazer, pois o que realmente vale em nossas vidas é aquilo que fazemos para os outros.

Não nade contra a correnteza. Procure entender o mundo e viver em harmonia. Somente assim haverá futuro.

## Pensamentos para Reflexão

Uma coletânea de pensamentos  
é uma farmácia moral onde se  
encontram remédios  
para todos os males.

Voltaire

Quem vai em busca de montes não se  
detém recolhendo as pedras do  
caminho. Marti

Grande coisa é haver recebido do céu  
uma partícula da sabedoria, o dom de  
achar as relações entre as coisas,  
a faculdade de compará-las e o talento  
de concluir.

Machado de Assis

Não depende de nós sermos ricos,  
mas depende sempre de nós fazer  
respeitar a nossa pobreza.

Voltaire

É preciso viver e não apenas existir.

Entre o sensato e um ignorante  
há a mesma diferença que há entre um  
homem vivo e um cadáver. Aristóteles

Conselhos:

Quem ouve não precisa  
e quem precisa não ouve.

As pessoas cultas sempre duvidam.  
Os idiotas têm certeza.

Deus explicai:

Este mundo cheio de alegrias  
inenarráveis, tragédias inexplicáveis  
e pouco equilíbrio.

O mundo não é complicado.  
É complexo e somente gênios  
entendem as coisas simples.

O destino conduz quem  
consente e arrasta quem resiste.

Deus impôs sérios limites à  
sabedoria e deu liberdade total à  
ignorância.

A guerra, o amor, a política e a  
vida se ganha nos detalhes.

Se a vida lhe oferecer um  
limão, faça uma limonada.

Inspire-se na natureza.

Observe nosso corpo,  
as montanhas, rios,  
mares e florestas.

Observe as plantas e animais:  
como nascem, como vivem, como  
se alimentam, como moram, como  
se defendem e como atacam.

Só evolui na vida quem  
aprende as lições do dia-a-dia.

## Os Dez Mandamentos do Cristianismo

- 1° Amar a Deus sobre todas as coisas.
- 2° Não tomar seu santo nome em vão.
- 3° Guardar os domingos e festas.
- 4° Honrar pai e mãe.
- 5° Não matar.
- 6° Não pecar contra a castidade.
- 7° Não furtar.
- 8° Não levantar falso testemunho.
- 9° Não desejar a mulher do próximo.
- 10° Não cobiçar as coisas alheias.

\* independente de religião estes mandamentos são importantes para a vida coletiva

### O que fazer para melhorar

#### Sua vida

- 1 – **Decida o que você quer na sua vida e escreva detalhadamente.**
- 2 – **Descubra o que você precisa saber e fazer para conseguir o que você quer.**
- 3 – **Organize sua cabeça, suas coisas e sua vida.**
- 4 – **A cada dia faça algo na direção do que você deseja.**
- 5 – **Seja persistente em seus desejos que o universo irá conspirar para que se tornem realidade.**

#### O mundo

- 1 – **Organize sua vida.**
- 2 – **Pratique cidadania e ecologia.**
- 3 – **Pense sempre nas soluções.**
- 4 – **Pense sempre coletivamente.**
- 5 – **Organizando a cabeça do homem, o mundo estará organizado.**

**O mundo está esperando você fazer a sua parte e mais um pouco.**

## O Poder do Pensamento, da Palavra e do Poder

**O homem cria a sua realidade a partir do seu pensamento e de suas palavras.**

Se a mente é consciente, vive-se a realidade. Se é inconsciente, vive-se a irrealidade.

Você tem o poder de mudar sua vida através de suas palavras e de seus pensamentos.

Use o diálogo interior para reprogramar-se positivamente.

Os pensamentos têm o poder de criar; devem ser moldados para dar origem às coisas boas.

As palavras são o alicerce do que construímos em nossa vida.

As palavras governam o mundo.

Todos os dias declare a você o que deseja na vida e imagine como se já o possuísse.

Podemos dirigir nossos pensamentos, evitando palavras e pensamentos negativos.

As palavras são extensão dos nossos pensamentos.

Hoje você é o que você pensou no passado.

Seu futuro é o que você está pensando e não o que você está querendo.

A potencialidade do pensamento é infinita.

Ninguém nos ensinou que nossos pensamentos têm a capacidade de moldar nossa vida.

A educação que a nossa sociedade oferece cria uma mentalidade negativa

em nosso inconsciente, bloqueando o nosso consciente.

Ouçã e repita somente as mensagens positivas. Eu escolho meus pensamentos.

Pense positivamente, principalmente ao deitar e levantar.

O subconsciente atende como uma ordem a tudo que pensamos e dizemos

sem saber se é bom, ruim, certo ou errado e se queremos ou não.

Não menospreze a si ou a outra pessoa nem por brincadeira.

Selecione bem todas as palavras que você pronuncia e pensamentos

para moldar seu destino, mudar sua vida, emoções e sentimentos.

A importância de tudo depende das palavras que você usa.

Observe o que você diz, pensa e avalie e melhore seu vocabulário e pronúncia:

somos moldados pela nossa linguagem.

Utilize as palavras para diminuir e anular situações negativas e potencializar as positivas.

Utilize as palavras consciente e corretamente.

### O Poder do Poder

O poder deve ser pensado da maneira positiva para o bem.

O poder como sabedoria para se viver melhor e não para explorar o próximo.

Antes, o poder pertencia somente a quem possuía força, propriedades e capital.

Hoje, o poder pode pertencer a todos. Hoje, o poder pertence a quem possui mais e melhores. informações, e sabe utilizá-las em seu benefício e em benefício de todos.

As informações podem ser adquiridas por todos.

O poder é o conhecimento, o preparo e o firme desejo.

Pratique cada ação como se fosse a coisa mais importante do mundo.

Não se exponha totalmente.

Aprenda a usar o tempo. Pense no tempo como amigo.

Aprenda a aceitar seus erros. Não queira ser perfeccionista a respeito de tudo.

Não crie ondas. Mova-se suavemente sem complicar as coisas.

O poder está dentro de você.

O poder surge quando você assume a responsabilidade por sua vida.

**Extraído da coleção clipping “O Poder do Poder”, da editora Martin Claret. Louise L. Hay.**