

Auto-
estima

A auto mensagem positiva logo pela manhã é um estímulo que pode mudar o seu humor, fortalecer sua autoconfiança e, pensando positivo, você reunirá forças para vencer os obstáculos.

Determinação, Coragem e auto-confiança são fatores determinantes para o sucesso.

O avestruz

Struz era uma ave muito tímida. Tinha vergonha de tudo e de todos e vivia se escondendo do mundo.

Quando sentia-se envergonhado escondia sua cabeça na terra e não falava com ninguém.

Um dia, seu amigo Maquito, um macaco muito simpático e brincalhão, chegou e disse a ele:

- Ave, Struz! Como você é medroso, tem medo de tudo. A vida é para ser vivida com alegria e descontração.

Struz tirou então a cabeça do buraco, olhou para Maquito e disse:

- Você diz isto porque nasceu sem vergonha, com todo respeito, é claro. Eu, eu... sinto muita vergonha.

- Vergonha?! O que é isto Struz?

- É assim. Quando as pessoas me olham sinto muito medo do que vão pensar de mim. Entende?

- Struz, você tem medo que as pessoas possam achá-lo feio e desengaçado, é isto?

- Sim Maquito. Gostaria que todos gostassem de mim e para evitar comentários contrários a meu respeito eu me escondo, assim ninguém me vê, e não têm o que falar de mim.

- Ah, entendi Struz! Na sua ilusão, você acredita ser tão maravilhoso, mas tão maravilhoso, que sente medo que alguém possa lhe mostrar que não é BEM assim... Isto não é típico de pessoas orgulhosas e vaidosas, que se preocupam com a opinião alheia?

- Não Maquito. O nome disto é T I M I D E Z.

- Ué! Então mudou de nome Struz.

- Porque Maquito?

- Eu não ligo. O que as pessoas pensam de mim não é problema meu. O único compromisso que eu tenho é com a minha felicidade.

- Ah... Maquito...bem que eu gostaria de pensar assim, mas meu orgulh... - engasgou Struz - quero dizer, minha timidez, não permite.

- Engraçado...

- O que é engraçado Maquito?

- Estava aqui pensando. Eu sou tão desengonçado e as pessoas riem e gostam muito das minhas macaquices e brincadeiras. Enquanto mais desengonçado e espontâneo eu sou, mais elas gostam de mim, talvez, porque, ao contrário de você, eu me aceito como sou e me sinto feliz assim. É..., como diz minha avó Macaquita:

" UM DOS GRANDES SEGREDOS DO SUCESSO É ASSUMIR O SEU
JEITO DE SER, SEM MEDO DA CRÍTICA.
SENTINDO A VERDADEIRA FELICIDADE DE SER QUEM VOCÊ É."

Como Uma Onda

Lulu Santos

Composição: Nelson Motta

Nada do que foi será
De novo do jeito que já foi um dia
Tudo passa, tudo sempre passará
A vida vem em ondas como o mar
Num indo e vindo infinito
Tudo que se vê não é
Igual ao que a gente viu há um segundo
Tudo muda o tempo todo no mundo
Não adianta fugir
Nem mentir pra si mesmo
Agora
Há tanta vida lá fora, aqui dentro
Sempre como uma onda no mar
Como uma onda no mar
Como uma onda no mar
Nada do que foi será
De novo do jeito que já foi um dia
Tudo passa, tudo sempre passará
A vida vem em ondas como o mar
Num indo e vindo infinito
Tudo que se vê não é
Igual ao que a gente viu há um segundo
Tudo muda o tempo todo no mundo
Não adianta fugir
Nem mentir pra si mesmo
Agora
Há tanta vida lá fora, aqui dentro
Sempre como uma onda no mar
Como uma onda no mar
Como uma onda no mar
Como uma onda no mar
Como uma onda no mar
Como uma onda no mar