

**BÊ-ÃO**  
**Bê-a-bá**  
**do**  
**Bem viver**

Gustavo Arruda

**A**os Egoístas, Materialista e pessoas que valorizam excessivamente o Dinheiro, cujas conseqüências desastrosas dos atos são o mais forte incentivo à Solid a-riedade Universal.

*Recife, 1995.*

## SUMÁRIO

PREFÁCIO	4
VOCÊ É RESPONSÁVEL PELO OUTRO	5
GOSTE DO SEU EMPREGO	6
RESPEITE SEU TEMPO	7
SEXO E EQUILÍBRIO	8
CARIDADE FAZ BEM	9
SOMOS TODOS "SENSITIVOS"	10
É FÁCIL PREVER O FUTURO	12
NÃO PERCA TEMPO NO AMOR	14
VIAGENS DORMINDO	16
VAMPIROS EXISTEM	18
"TODOS QUEREM ADOECER"	20
ACEITE TODA VERDADE	21
QUEM É VOCÊ?	22
NADA É POR ACASO	25
PARA QUE TER FILHOS?	26
A IMPORTÂNCIA DA OBJETIVIDADE	27
BELEZA FAZ DIFERENÇA	29
PREGUIÇA DE CRESCER	30
TUDO É IMAGINAÇÃO	32
PODEMOS MUDAR A SORTE	33
FANATISMO HUMANITARISTA	34
APRENDA A ADIVINHAR O PASSADO	35
SOMOS FELIZES E NÃO SABEMOS	36
ANALISE SUA RELIGIÃO	38
RECONHEÇA UM BOM CONSELHEIRO	39
CONSULTE SEU ANJO DA GUARDA	40
CUIDADO AONDE ANDA	41
ENRIQUEÇA COM OS OUTROS	42
VOCÊ NÃO TEM MAIS DESCULPA	43
BEBER DÁ AZAR	45
CONSELHOS DE SAÚDE	47
DICAS DE FELICIDADE	49

## ***PREFÁCIO***

**"O** Bê-a-bá do Bem Viver" é fruto de estudos e experiências pessoais — desvinculados de qualquer corrente mística ou religiosa — e objetiva, com mensagens simples e práticas, contribuir para as pessoas viverem melhor.

Utilizando uma linguagem bastante acessível e sintética, desejamos alcançar o maior número possível de leitores, embora nos preocupem especialmente aqueles que estão distantes do "próprio eu" e do "sentimento fraternal" — por falta de tempo, demasiado envolvimento com outros problemas, puro preconceito, ausência de afinidade com questões humanistas ou outra justificativa qualquer.

O sentimento de satisfação surpreendente que sentimos durante a realização deste livro já é, em si mesmo, uma prova de que "toda ação praticada a favor de terceiros beneficia igualmente quem a faz".

## **VOCÊ É RESPONSÁVEL PELO OUTRO**

**O**s valores que possuímos — persuasão, liderança, força física, oratória, aconselhamento, dotes artísticos, cultura, riqueza material, influência social e inteligência — nunca são suficientes para garantir nossa felicidade, uma vez que a vida é uma negociação entre semelhantes. Regida por regras simples, como as seguintes:

A insuficiência das nossas qualidades obriga -nos a depender dos valores particulares dos outros;

Quem ajuda, ganha mais apoio para realizar os próprios sonhos e, seguramente, conseguirá sucesso;

Quanto mais virtudes possuímos, melhores condições dispomos para ajudar e conquistar nossos objetivos;

Encontrar quem necessite das nossas aptidões é uma grande sorte, representando uma chance de favorecermos alguém e conseguirmos realizar nossos sonhos;

Todos têm alguma responsabilidade na Felicidade do próximo e, caso lhe negue apoio, assume uma parcela de culpa pelo fracasso dele.

A Riqueza ou a Fama é, ao mesmo tempo, uma enorme vantagem para a consecução do sucesso e uma forte tentação para a infelicidade do Egoísmo - na satisfação somente da própria vaidade.

É fácil sermos felizes: "Basta analisarmos nossas virtudes, para descobrir como beneficiar os outros".

## ***GOSTE DO SEU EMPREGO***

**O** Trabalho é uma forma muito eficiente de conseguirmos subsídios para a prática da Caridade. Desde o convívio com os colegas até o verdadeiro "objetivo" da Profissão que escolhemos.

Para esclarecer melhor esta finalidade, relacionaremos os casos de algumas profissões:

- A Função do Médico não é operar ou receitar medicamentos, mas aliviar as dores dos pacientes;
- O Advogado não defende apenas os direitos dos Clientes. Promove a Justiça Social;
- O dever do Estudante não é simplesmente adquirir conhecimentos, porém se preparar para contribuir com a Sociedade;
- A Faxineira não limpa apenas uma casa. Traz bem estar para o progresso dos moradores;
- O Escritor não escreve livros. Na realidade, contribui no crescimento da humanidade.

Toda Profissão possui sua "Finalidade Maior", mesmo não inerente a ela - no bem que proporcionamos a terceiros com o dinheiro e benefícios conseguidos.

Lembrando freqüentemente desse "Objetivo Maior", estaremos sempre motivados no trabalho.

## **RESPEITE SEU TEMPO**

**E**m qualquer iniciativa a qual nos propomos, cada um possui seu "tempo particular". Bastante proveitoso para:

- a) Maturação das idéias;
- b) Preparação do Plano de Trabalho;
- c) Estudo do Cronograma de Ação;
- d) Mensuração dos limites pessoais e contingências.

Desrespeitar o "tempo" das pessoas, força-as a agirem em padrões nos quais não estão acostumadas, podendo ocasionar péssimas conseqüências.

Da mesma maneira, exigirmos sempre o "máximo" de nós torna-nos "Car-rascos De Nós Mesmos" e é igualmente terrível para a ascensão individual. Preci-samos aprender a "perdoar-nos mais" e que "só evoluímos paulatinamente". Como o pintor: que prepara cuidadosamente a superfície antes de pintá-la e aguarda pa-cientemente a secagem de cada demão de tinta, a fim de conseguir o melhor resu-l-tado.

## SEXO E EQUILÍBRIO

**A**lém de uma necessidade fisiológica, de um instinto animal e uma incrível fonte de prazer, o "Sexo" interfere consideravelmente no desenvolvimento humano. Em suas diversas manifestações — flerte, namoro e Sexo propriamente dito — o Sexo favorece as trocas energéticas responsáveis pelo equilíbrio, indispensáveis à evolução humana. Os desgastes ou acúmulos de Energias, obtidos com os contatos sociais, são facilmente compensados junto à pessoa amada.

O Sexo é uma força poderosíssima e perigosa, fazendo com que uma "depretensiosa" paquera dirigida fora do amor atraia grandes quantidades de Energias desestabilizadoras. Os relacionamentos entre aqueles indivíduos que não se amam, mal se conhecem ou mesmo completamente desconhecidos só desarmonizam, expondo-os a sérios riscos.

Acima de tudo, o Sexo precisa ser dosado na medida exata. O excesso causa desarmonia interior, mas pouquíssimas pessoas conseguem passar sem Sexo. Quem escolhe viver sozinho pode estar tanto impedindo a infelicidade de alguém como a própria, caso não se equilibre de outra maneira - como na meditação, contato com a natureza e, principalmente, na Caridade.



## ***CARIDADE FAZ BEM***

**A** Caridade é uma rica fonte de Felicidade, que nos chega pelas Energias positivas da gratidão — nos olhares, sorrisos e pensamentos positivos daqueles os quais beneficiamos. Como um mecanismo poderoso de obtenção de satisfação e paz íntimas, devemos entender como ela atua.

Muitas vezes, praticamos a Caridade sem perceber, pois ela pode ser encontrada até em um simples conselho ou gesto amigo. Habitualmente, pensamos que a Caridade só é válida se praticada com estranhos ou pessoas bastante necessitadas, quando de fato todos carecem de algo e devemos exercitá-la primeiro com o cônjuge, filhos, amigos, irmãos e com quem não conseguimos enxergar como carentes, devido à proximidade em que se encontram de nós.

Outro erro corriqueiro é sermos caridosos exclusivamente em determinadas épocas — como no Natal, por exemplo — esquecendo que os necessitados existem durante os trezentos e sessenta e cinco dias do ano. Por isso, é desaconselhável pensar em tempo integral nas questões financeiras, ou poderemos prejudicar nosso verdadeiro crescimento.

É dispensável também sermos ricos para fazer por seus companheiros, pois a real importância da doação está na "intenção". E a Caridade nunca é demais, sendo limitada exclusivamente por nossas posses e a capacidade de doação particular de cada um.

## **SOMOS TODOS "SENSITIVOS"**

**A** "Sensitividade", "Sexto Sentido" ou "Intuição", é uma percepção que os "Sensitivos" apresentam acentuadamente, embora todos possuamos em maior ou menor intensidade.

A Sensitividade complementa nossos sentidos normais, beneficiando o crescimento interior e permitindo "sabermos" coisas como:

- "O ônibus está chegando";
- "Alguém está pensando em nós";
- "O dia vai ser difícil";
- "Uma pessoa nos ama";
- "Um amigo está em dificuldades".

A Sensitividade é o processo pelo qual mantemos o equilíbrio interior e merece ser estudada. Para começarmos a entender como o Sexto Sentido opera, precisamos considerar tudo — a voz, o pensamento, as emoções, os acontecimentos e os objetos — como "Energias" captadas e interpretadas pelos animais, vegetais e minerais, de determinadas "formas". Isso forma um fluxo contínuo de energias, explicando, entre outras coisas, por que:

- Ficamos alegres quando encontramos certas pessoas e nos sentimos mal na presença de outras;
- As plantas florescem melhor quando cultivadas com carinho;
- Os olhos do gato indicam a altura da maré.

É impossível fugir dessa troca energética. Por outro lado, é incorreto pensar que reagimos sempre a essas Energias. A "Intuição" varia de pessoa para pessoa, correspondendo ao seu estado emocional e modo de vida.

Os indivíduos afeiçoados às artes, os sentimentalistas, as mulheres, os "homens afeminados", as crianças e os religiosos a demonstram mais facilmente, enquanto aqueles ligados ao raciocínio lógico, finanças e Ciências Exatas tendem a "brutalizar" sua Sensitividade. Se levamos uma vida regrada e dedicamos parte do tempo a nós mesmos, a nossa Sensitividade flui normalmente. Já, mantendo uma rotina de excessos ou envolvidos em problemas, aguçamos o Sexto Sentido para nos proteger.

Acima de tudo, precisamos controlar a Sensitividade, impedindo que se torne um obstáculo ou interfira contrariamente em nossa harmonia. Descreveremos agora duas terapias eficientes para o tratamento dos indivíduos desarmonizados:

1.1. O "QUARTO ESCURO"

1.1.1. Isole-se em um cômodo silencioso de sua casa;

1.1.2. Tranque a porta e apague a lâmpada;

1.1.3. Deite-se descalço no chão, com o ventre voltado para cima;

1.1.4. Procure relaxar, "esquecendo do mundo" por, no mínimo, meia hora.

1.1. O "BANHO QUENTE"

1.1.1. Tire as roupas e sente-se no chão do banheiro, embaixo do chuveiro;

1.1.2. Abra uma ducha morna e fraca sobre sua cabeça;

1.1.3. Libere a tensão de todos os músculos;

1.1.4. Sinta a água escorrer pelo corpo durante quinze minutos.

## ***É FÁCIL PREVER O FUTURO***

**E**ntre as utilizações da previsão do futuro, encontramos:

- a) O conhecimento da época certa para o plantio;
- b) A estocagem de suprimentos para tempos de escassez;
- c) A escolha das melhores aplicações no Mercado de Capitais;
- d) As apostas nos jogos de azar;
- e) As estratégias comerciais;
- f) A prevenção das ciladas do amor.

Na busca do conhecimento prévio dos fatos, o homem estuda:

- A posição dos astros;
- As disposições das folhas de chá;
- As linhas das mãos;
- O comportamento dos animais, etc.

Ensinares, contudo, uma técnica simples e eficiente de adivinhação do futuro. Tomando como exemplo "o que deve acontecer nas PRÓXIMAS DUAS HORAS a um COPO DE VIDRO CHEIO D'ÁGUA, colocado EM CIMA DA MESA da SALA-DE-VISITAS de SUA CASA", relacionaremos as seguintes hipóteses:

- 1.1. Alguém o remover para outro local qualquer;

- 1.2. O sol evaporar parte da água do copo;
- 1.3. Alguém derrubar o copo no chão.
  - 1.3.1. O copo quebrar e a água entornar;
  - 1.3.2. O copo não quebrar e a água derramar;
  - 1.3.3. A água entornar na mesa e o copo quebrar no chão;
  - 1.3.4. A água derramar na mesa e o copo não quebrar ao cair no chão.
- 1.4. Nada acontecer a este copo.

Em seguida, analisaremos as variáveis que interferem em cada uma, tais como:

- 1) O movimento na sala nesse período de tempo;
- 2) A incidência dos raios do sol na mesa, durante as próximas duas horas;
- 3) O perfil dos freqüentadores da sala nesse período do dia;
- 4) A fragilidade do copo de vidro, o polimento da mesa e a consistência do piso.

Ao final da análise inicial, escolhemos a alternativa mais viável, obtendo uma "previsão" detentora de chances de acerto consideravelmente elevadas.

Aplicando este processo para prever as reações das pessoas, imaginando-nos na situação delas e as influências que orientam suas decisões, conseguiremos saber antecipadamente qualquer fato como:

- a) Um presente que alguém nos dará;
- b) A reação de um amigo a algum fato;
- c) A resposta de nossa oferta amorosa;
- d) Se uma pessoa encontra-se em casa.

Será fácil inclusive antever o sucesso da nossa proposta comercial, estuando detalhadamente:

- 1) As personalidades influentes no julgamento;
- 2) A situação contingencial da Empresa julgadora;
- 3) As decisões da Diretoria em anos anteriores;
- 4) As tendências de decisões do mercado naquele período;
- 5) As propostas dos concorrentes;
- 6) Os benefícios de nossa própria proposta.

## **NÃO PERCA TEMPO NO AMOR**

**D**esperdiçamos grande parte da vida atrás de alguém "ideal", semelhante ou melhor que nós. Porém, as "Almas Gêmeas" — pessoas no mesmo grau de desenvolvimento — existem, mas raramente passam muito tempo juntas, pois lhes falta "o que trocar".

Achar que AS PESSOAS MUDAM, e se encaixarão perfeitamente no espaço, pode trazer grandes decepções. Devemos enxergar o outro como ele é, procurando aceitar suas desvantagens. Crescer juntos, fazendo o bem a quem amamos e realizando nossos sonhos conjuntamente é o tempero da vida a dois.

Incorremos, muitas vezes, no engano gravíssimo de transformar a ausência das qualidades desejadas nas pessoas em "defeitos". Na prática, as virtudes das pessoas, juntamente com o amor que sentem por nós e o que sentimos por elas, compensam e superam muitos defeitos. O perfil de personalidade da pessoa amada pode complementar, corrigir e até favorecer o nosso, tornando útil por exemplo:

- Se impulsivos, nos apaixonarmos por cautelosos;
- Ingênuos serem amantes de Incrédulos;
- Quando orgulhosos, acharmos alguém humilde;
- Os Desmotivados encontrarem os Persistentes;
- Exigentes gostarem de Tolerantes;
- Os Impassíveis amarem pessoas sensíveis.

Os fatores significativos para duas pessoas permanecerem unidas pelo amor são bastante subjetivos, isto é, relevantes para muitas uniões e completamente sem importância em outras:

- Inteligência é indispensável para alguns, mas Carinho é essencial para outros;
- Pertencer ao mesmo nível social é vital apenas caso torne-se imprescindível;
- Muitas mulheres preferem um "marido comum" e uma esposa pertencente à Alta Sociedade é o último desejo de certos homens;
- O parceiro de gênio forte só atinge um companheiro sensível.

## VIAGENS DORMINDO

**A**s origens mais comuns dos "Sonhos" são cinco:

- a) Representações das situações pelas quais passamos durante o dia;
- b) Manifestações do subconsciente;
- c) Sintonia com o pensamento de outras pessoas;
- d) Captações de energias de fatos futuros;
- e) Exercitações da Imaginação.

A maioria dos Sonhos resulta de interpretações feitas pelo subconscientes dos fatos acontecidos no decorrer do dia. A própria Criatividade interfere nos Sonhos, resultando nas famosas "Imagens Oníricas" — de "animais", "enchentes", "casamentos", "morte", "dinheiro" ou "doença" — que são "símbolos" do que verdadeiramente significam.

Percepções do futuro são raríssimas, mas acordar com uma idéia brilhante, semelhante a de uma pessoa distante ou a solução de um problema difícil, pode ser resultado da influência dos pensamentos de alguém enquanto dormíamos.

Entretanto, uma nova especulação sobre as causas dos Sonhos são as "viagens da nossa consciência em dimensões paralelas" ou "épocas anteriores a nossa própria existência", "Viagens Astrais", "Projeções da Consciência", "Desd o-



bramentos" ou "Memória Genética", possuindo determinadas características que lhes são peculiares:

- 1) Apresentam cores;
- 2) Repetem-se constantemente - os "Sonhos Recorrentes";
- 3) Vêm em "capítulos";
- 4) Somos observadores da nossa própria atuação;
- 5) Encontramos pessoas e lugares desconhecidos, embora familiares.

Deveríamos dar maior importância ao estudo dos Sonhos, como subsídio para desvendarmos quem realmente somos, como estamos e pensamos. A principal dificuldade para tal, é esquecermos parcialmente ou completamente os Sonhos quando acordamos. Uma forma de evitar isso é anotar o que lembramos prontamente ao acordar.

## **VAMPIROS EXISTEM**

**E**xtraímos nossas Energias das pessoas, dos alimentos e da própria Natureza. Podemos chamar esse processo de "Vampirismo Energética". Como normalmente "trocamos" Energias com amigos e familiares para readquirir forças, "todos somos Vampiros".

Todavia, nem sempre uma Vampirização é sadia. A alguns indivíduos prejudicam "sem querer" os companheiros, exaurindo suas Energias por meio de conversações, irritando-os, envolvendo-os sentimentalmente ou através de "olhares poderosos" — capazes de paralisar, persuadir, comover, dominar e intimidar aqueles mais vulneráveis.

Vários sintomas desagradáveis são percebidos por aqueles que têm ultrapassado seu limite de tolerância, como:

- 1) Fraqueza física;
- 2) Sonolência, acompanhada de bocejos;
- 3) "Sede de açúcar";
- 4) Irritabilidade e mau humor
- 5) Doenças, sem motivos aparentes.

Os naturalmente otimistas, alegres e fraternais reponhem rapidamente as Energias e excepcionalmente sentem uma Vampirização excessiva. Mas, o prudente é evitar os Vampiros perniciosos.

Quando a fuga é impraticável, algumas medidas podem bloquear uma Vampirização negativa:

- 1º) Respirar profundamente e bem devagar;
- 2º) Firmar o pensamento em pessoas positivas, que gostamos e que gostam de nós;
- 3º) Evitar se influenciar com as palavras do agente vampirizador;
- 4º) Desviar a visão do olhar dele.

Determinados tratamentos são eficientes para as vítimas de Vampirizações com dificuldades em readquirir suas forças:

- a) Terapia das Cores;
- b) Acupuntura;
- c) Tratamento com Cristais;
- d) Remédios Homeopáticos;
- e) Terapias com Flores.

## **"TODOS QUEREM ADOECER"**

**S**e analisarmos cuidadosamente nossa vida, ela é composta de "fases" demarcadas claramente por "acontecimentos especiais", que funcionam como "freios" da nossa conduta e impulsos. Alguns desses acontecimentos são as "Enfermidades" e "Acidentes".

Por incrível que pareça, de vez em quando "precisamos" de determinadas "gripes", "dores-de-cabeça", "apendicites" ou "hepatites", para refletir sobre nossos pensamentos, atitudes e hábitos negativos. Os acidentes, cujas origens estão mais ligadas ao Destino particular ou Coletivo, também acontecem para obtermos períodos de auto-avaliação sobre:

- a) Excesso de trabalho;
- b) Maus pensamentos;
- c) Alimentação inadequada;
- d) Esforço físico exagerado;
- e) Violência;
- f) Bebidas alcoólicas em excesso;
- g) Sono irregular;
- h) Sexo praticado incorretamente.

Contudo, as enfermidades e acidentes "voluntários" serão facilmente evitados se:

- 1) Cultivarmos pensamentos positivos;
- 2) Analisarmos periodicamente o rumo de nossas vidas, corrigindo as atitudes inadequadas;
- 3) Ocupar-nos de tarefas construtivas;
- 4) Pouparmos o corpo de exageros.

## **ACEITE TODA VERDADE**

**O** "Preconceito Cultural" é um daqueles defeitos que passam facilmente despercebidos, por aparecer até em pessoas tidas como "desenvolvidas intelectualmente", que rejeitam ou ignoram o valor de coisas como:

- A filosofia das pessoas culturalmente inferiores;
- A experiência dos anciões;
- Os tradições das raças e povos diferentes dos seus;
- A inteligência das crianças;
- Os ensinamentos das Religiões.

"O Conhecimento é um tapete de fios". Precisamos de todos os "fios" disponíveis para confeccionar o melhor tapete possível, ou teremos apenas um "pedaço de tecido inútil".

O Preconceito Cultural, além de maltratar quem rejeitamos, nos nega conhecimentos com os quais seríamos mais sábios. Aprenderíamos muitas coisas novas se:

- 1) Tivéssemos mais amigos de outras raças e religiões;
- 2) Brincássemos constantemente com as crianças;
- 3) Respeitássemos a opinião dos analfabetos;
- 4) Ouvíssemos os conselhos dos idosos.

## QUEM É VOCÊ?

**C**omo dependemos de ajudar uns aos outros para evoluir, necessitamos — além de um diagnóstico da situação na qual nos encontramos — um conhecimento dos problemas das outras pessoas.

Em uma análise genérica, podemos dividir as pessoas analogamente como fazemos com as Nações do Mundo:

- A) Pouco Desenvolvidas;
- B) Em Desenvolvimento;
- C) Desenvolvidas.

Gostaríamos de deixar claro que uma classificação reúne indivíduos de qualquer "hierarquia social", "nível intelectual", "classe econômica", "idade", "credo religioso", "grau de instrução" ou "raça". Estratificando -se ainda em diferentes "sub-níveis" de ascensão pessoal. Ou seja: Ricos ou Pobres, Analfabetos ou Doutores, Religiosos ou Ateus, Crianças ou Anciões, somos Desenvolvidos, Em Desenvolvimento ou Pouco Desenvolvidos em diversos graus. Agora, comentaremos as características básicas de cada Classe:

A) **POUCO DESENVOLVIDAS**: egoístas, falsas, insensíveis, invejosas, negativas, capazes de surpreendentes atitudes mesquinhas, bastante ligadas ao dinheiro, e coisas materiais, portadoras de caráter mal formado e difícil de ser modificado.

Encontramos aqui desde o grupo dos completamente ignorantes primitivos, atrasados e ainda "animalizados", até o dos mais elevados e perigosos "Pseudo - Sábios". Estes últimos, apesar de inteligentes o suficiente para reunir admiradores, escondem vaidade, inveja e egoísmo que impedem seu crescimento, acreditando em "meias-verdades" como: "nada devem fazer para ajudar os outros, pois cada um precisa crescer sozinho". Precisamos reconhecê-los como verdadeiros infelizes, que pecam por não cultivar mais amor ao próximo.

B) EM DESENVOLVIMENTO: encerram várias características da classificação anterior — como egoísmo e apego às coisas materiais — porém, são mais fáceis de serem modificadas, por já valorizarem os sentimentos. Se encontram, quase sempre, apenas "mal-orientadas".

A grande maioria das pessoas encontra-se neste estágio. Preocupando-se demasiadamente com o futuro, sentindo medo, depressão, insatisfação, pessimismo, insegurança, inquietação e buscando explicações para tudo. Afinal, já despertaram para os reais valores humanos e sabem que precisam mudar para evoluir. Aliás, "mudar para melhor e um pouco a cada dia" é básico para o progresso de todos, e só acontece após aceitarmos a necessidade da mudança.

C) DESENVOLVIDAS: sensíveis, generosas, de bom caráter, humildes e justas. Delas só esperamos coisas boas, pois são adeptas da "Verdade Universal" — aquela interessante igualmente a si e aos outros.

Estas pessoas existem em número muito reduzido na Sociedade e são normalmente mais alegres, porque vêm tudo pelo lado bom. Mas, podem conservar ainda algumas imperfeições. Buda, Jesus Cristo, Gandhi e Madre Thereza De Calcutá são exemplos raríssimos de pessoas "Altamente Desenvolvidas", pela sua grande justiça e por atingirem um número elevado de pessoas com sua bondade.

Quando uma pessoa reúne a maioria das características de uma classificação, certamente pertence a ela. É necessário um grande esforço para nos auto-analisarmos corretamente, entretanto, uma fórmula simples é responder às seis questões seguintes:

- 1º)As pessoas freqüentemente o acham egoísta?
- 2º)Possui muitos inimigos?

3º) Costuma esquecer o próximo?

4º) É excessivamente apegado às coisas materiais?

5º) Acha que dinheiro traz felicidade?

6º) Lamentaria uma grande perda material que salvaria a vida de alguém?

Confira as respostas, conforme as alternativas abaixo, e descubra a sua personalidade:

- a) Se respondeu "Sim" a TODAS as perguntas, estará seguramente em um dos graus de Pouco Desenvolvido;
- b) Respondendo sinceramente "Não" a TODAS, é um forte candidato a Desenvolvido;
- c) Se alternou entre respostas positivas e negativas, um entre os milhões Em Desenvolvimento;
- d) Se teve dúvidas em alguma resposta ou achou -se incapacitado de respondê-las imparcialmente, solicite a alguém que o conheça satisfatoriamente para responder o questionário em seu lugar.

É interessante acrescentar que AS PESSOAS MUDAM no decorrer da vida, passando para Classes superiores. Mesmo assim, jamais regredirem à classificação inferior, porque o aprendizado da vida sempre acrescenta, nunca diminui. Alguém que tentou prejudicar ou impedir sua felicidade no passado, pode atualmente ser incapaz de repetir o mesmo com você ou qualquer um.



## **NADA É POR ACASO**

**U**ma das Ciências surgidas mais recentemente baseia-se na "Teoria do Acaso", ou "Teoria do Caos", podendo ser definida como: "o estudo da lógica norteadora dos acontecimentos aparentemente casuais". Alguns objetos desta nova Ciência são "as manchas formadas pelo óleo numa bacia d' água" e "as figuras que aparecem na fumaça de um cigarro aceso".

Os Cientistas acreditam num mecanismo de "auto-preservação", onde o equilíbrio do Mundo é reestabelecido através da "Ordem Universal" — também chamada de "Deus", "Natureza", "Destino" ou "Karma" — que "força" a harmonia de tudo.

Aplicando estas premissas numa perspectiva social, chegaremos à conclusão que, DE UM MODO GERAL, todos os fatos obedecem à uma "Ordem Natural". "Nada é por acaso". Ou seja, "o Destino realmente existe". Se cumprirmos adequadamente nossos papéis na Família, no Trabalho e na Sociedade — utilizando os recursos disponíveis e aproveitando corretamente as oportunidades — concretizaremos nossas metas, no tempo necessário:

- O Estudante aplicado, cedo ou tarde, concluirá seu curso;
- O Trabalhador virtuoso realizará seus sonhos;
- O Homem De Negócios competente terá sucesso.

A princípio, pode parecer um posicionamento "fatalista" da vida. Porém, esta impressão logo desfaz-se considerando que "podemos mudar o Destino" e interferir na Ordem Natural dos fatos. Com nosso livre-arbítrio, somos capazes de acelerar ou atrasar a conclusão dos Ciclos e até impedir que as coisas, boas ou ruins, aconteçam.

No final, "É o Equilíbrio Universal associado às nossas atitudes que regem os acontecimentos".

## **PARA QUE TER FILHOS?**

**A**queles com os quais convivemos desempenham papéis vitais em nossas existências, da mesma maneira que temos papéis importantes nas vidas deles. Entre estas pessoas encontramos os "Filhos", que, além de satisfazerem nosso instinto de procriação e a necessidade natural de cuidarmos de alguém, nos despertam o sentimento de Solidariedade.

Um bebê pode, aparentemente, nascer contra nossa vontade ou no momento inadequado. Mas, caso seu nascimento esteja desassociado a uma função naquele momento, seu objetivo aparecerá certamente no futuro. Bons ou maus, os Filhos significam sempre:

- 1) Um presente divino;
- 2) Um teste para nossa bondade;
- 3) Um chamamento para valorizarmos o Bem;
- 4) Uma razão para existirmos — mesmo quando precisamos os tirar do mau caminho.

Em certos casos, até reconstroem casamentos, reaproximam parentes e modificam completamente a personalidade dos pais, mais uma vez dando chances para elevarmo-nos:

- Egoístas começam a temer a Justiça Divina;
- Irresponsáveis "acordam" para a obrigação de criar os Filhos;
- Imaturos crescem rapidamente;
- Descrentes passam a acreditar um pouquinho em "algo mais";
- Insensíveis abrem seus corações;
- Ingratos redimem-se.

Quando a finalidade de um Filho está desvinculada à Família onde nasceu acontecem as "Adoções". Nas quais crianças rejeitadas são adotadas por outras Famílias mais bem preparadas para concretizarem suas missões. Desta forma, aquelas pessoas sem condições de procriarem têm igual oportunidade de aprender com a criação de "Filhos".

## A IMPORTÂNCIA DA OBJETIVIDADE

**Q**uando pensamos, normalmente utilizamos sentimentos, deduções e opiniões pessoais adquiridos durante a vida. Porém, esquecer completamente a "Objetividade" associa uma questão simples às respostas mais diversas da desejada e provoca problemas desnecessários.

Para demonstrar a importância da Objetividade na Comunicação e as distorções geradas pela interpretação pessoal, forneceremos um diálogo aparentemente absurdo entre um casal:

### PRIMEIRO MOMENTO

PENSAMENTO DO MARIDO	AFIRMAÇÃO DO MARIDO	PENSAMENTO DA MULHER	AFIRMAÇÃO DA MULHER
"Vou comprar aspirina."	"O carro tem combustível?"	"Ele pensa que gastei todo dinheiro nas compras."	"Faz tempo que não vou ao shopping!"

### SEGUNDO MOMENTO

PENSAMENTO DO MARIDO	AFIRMAÇÃO DO MARIDO	PENSAMENTO DA MULHER	AFIRMAÇÃO DA MULHER
????????????????	"Gostaria de saber se o carro tem combustível suficiente para chegar na farmácia."	!!!!!!!!!!!!!!	"fui ao posto de gasolina ontem à noite."

Observe a distância entre o pensamento de cada cônjuge e a forma com o se expressa, além das interpretações incorretas que fazem sobre as afirmações do companheiro. Num segundo instante, apesar de finalmente entenderem -se, já haviam perdido tempo suficiente para irritações ou sérias desavenças. Porém, mesmo se um dos dois utiliza-se mais Objetividade, não poderia assegurar o mesmo do outro.

É um problema de Comunicação muito freqüente. Principalmente entre os sexos opostos, devido a suas formas particulares de estruturação do pensamento. Para passar ao largo desse conflito indesejável, sugerimos os seguintes procedimentos:

- 1º) Perguntar exatamente o que deseja saber;
- 2º) Ouvir as indagações como elas são feitas;
- 3º) Evitar "divagações";
- 4º) Jamais tentar "adivinhar" as intenções do outro.

## **BELEZA FAZ DIFERENÇA**

**A** "aparência física" não determina necessariamente a personalidade do indivíduo, mas influencia na formação dela. Como demonstram as características que muitos tendem a desenvolver devido a suas aparências externas.

Da mesma maneira que um livro de capa atraente consegue vendas superiores e um produto de embalagem melhor sugere qualidade, as pessoas bonitas são mais bem tratadas e têm seu "ego" acariciado mais vezes. Por outro lado, os belos demoram a provar seus valores, sendo mais cobrados ou menos inteligentes e talentosos do que se espera. Já os feios, podem compensar a falta da beleza física desenvolvendo o intelecto e outras habilidades, para agradar e atrair de outras formas os companheiros.

Contudo, é uma total perda de tempo escolher um amor ou um empregado pela aparência exterior. O amadurecimento ensina a encontrarmos facilmente outras virtudes nos semelhantes, desvincularmos os conteúdos dos empacotamentos e que apenas os valores internos seguraram um romance ou um emprego.

## ***PREGUIÇA DE CRESCER***

**E**m nome do conforto, o Mundo Moderno afasta-nos do convívio das outras pessoas, tão vital para o crescimento pessoal:

- Se antes freqüentávamos teatros e cinemas, hoje assistimos a filmes no videocassete;
- Somos incentivados a ficar em casa por "Serviços de Entrega a Domicílio" dos restaurantes e pizzarias;
- Um microcomputador, um fax e um telefone são suficientes para trabalharmos em casa, isolados dos colegas do escritório.

A televisão é a maior vilã nessa "Indolência" moderna:

- As crianças passam meses sem brincar com as outras, se divertindo apenas com os programas infantis da televisão e videogames;
- As donas-de-casa evitam visitar as amigas, para assistir às entrevistas da tarde;
- Trocamos as conversas com os vizinhos, depois do jantar, pelas novelas noturnas.

Se o Trabalho é benéfico para o Progresso, a Preguiça atrasa inteiramente nossa melhoria pessoal:

## o bê-a-bá do bem viver

---

- Os trabalhadores preguiçosos produzem resultados de qualidade inferior e são logo demitidos;
- A Indolência de falar provoca desavenças nas comunicações entre as pessoas;
- Ótimos escritores e artistas preguiçosos morrem sem executarem qualquer obra e provarem suas capacidades;
- "A Preguiça é a maior inimiga da nossa visão", quando nos impede de ascender a lâmpada para ler;
- Dormir demasiadamente gasta o tempo para coisas construtivas;
- A Preguiça de ler um livro priva-nos dos conhecimentos contidos nele.

"A vida é uma escada, na qual podemos subir ou sentar e a Indolência um degrau onde muitas pessoas permanecem inertes."

## ***TUDO É IMAGINAÇÃO***

**A** "Imaginação" pode criar obras belíssimas, contribuir com nossa melhoria e fazer bem aos nossos companheiros. Já aplicada incorretamente, a Mente gera exclusivamente resultados negativos, tornando alguns indivíduos "perturbados", "doentes" e "escravos de problemas inexistentes".

Somos os únicos responsáveis pela finalidade que damos a nossa Imaginação. Devemos conscientizar-nos de que é impossível progredir cultivando pensamentos ruins e disponibilizarmos nosso tempo e esforço integralmente na construção da Felicidade.

Precisamos reservar diariamente um tempo "ocioso" para "instigar" nossa Imaginação, poupando a Mente de preocupações, responsabilidades, trabalho e problemas. Algumas Empresas até reservam intervalos extras no expediente para os funcionários libertarem a Imaginação.



## ***PODEMOS MUDAR A SORTE***

**N**ascemos ou adquirimos condições sociais, físicas, financeiras e econômicas. Porém, nunca devemos nos resignar a elas, pois precisamos de vez em quando "dar uma mãozinha à Sorte", deixando os receios de lado e arriscando um pouco mais, para chegarmos a algum lugar. Esta decisão, todavia, depende exclusivamente de nós.

Um obstáculo pode ser "o final da estrada" para muitos, que se tornam angustiados, rudes, mesquinhos, rancorosos, desmotivados, revoltados, vingativos e escolhem até a morte. Ou "um desafio a ser ultrapassado e continuar vivendo", para aqueles que já amadureceram, ganhando mais experiência, humildade e humanidade.

Queremos tudo facilmente, embora saibamos que os problemas são inevitáveis até para os ricos e elevados. Esquecemos freqüentemente que ninguém nasce fugindo da luz ao sair do ventre da mãe ou cresce sem perder as roupas da infância. "Medos todos possuímos, mas apenas os corajosos enfrentam os deles." Nem sempre os caminhos mais curtos são melhores e nada lucrarmos fazendo os empecilhos maiores do que realmente são.

## **FANATISMO HUMANITARISTA**

**N**o desespero em desenvolverem-se ou resolver problemas pessoais, alguns indivíduos supervalorizam o Humanitarismo, esquecendo que vivem em um mundo materialista, onde está a maioria dos seus problemas e cujas imperfeições precisam respeitar.

Os princípios humanitários são muito bonitos e corretos, mas fornecem apenas parâmetros para seguirmos. Precisamos utilizar o livre-arbítrio para evoluir, sabendo que inexistem "razões superiores" em qualquer "dor-de-dente".

Algumas pessoas até evitam tomar uma decisão importante antes de consultar seus "Guias", incentivando aqueles que desejam "faturar" atrás de um título de "Guru" e facilmente reconhecíveis pelo:

- a) Gosto em exhibir-se, dando "provas" da sua Sensitividade acentuada - que podem até possuir, mesmo utilizando em proveito próprio ou para o mal;
- b) "Mistificação", para valorizarem-se ainda mais;
- c) Apego ao dinheiro e riqueza material;
- d) Hábito de bebida, jogo ou fumo;
- e) Enriquecimento baseado em suas consultas.

## **APRENDA A ADIVINHAR O PASSADO**

**A** "Observação" é uma técnica utilizada largamente por vendedores, detetive, arqueólogos, policiais e psicólogos. Os amantes também interpretam inconscientemente determinados indícios de quem estão interessados e os ladrões estudam minuciosamente as características das suas vítimas antes de agir.

Podemos conhecer "indiretamente" o passado de alguém - para saber desde onde a pessoa esteve e o que lhe aconteceu até seus desejos mais íntimos — "observando" detalhes como:

- a) Expressões faciais e corporais;
- b) Cabelo, roupas e objetos que trazem;
- c) Voz e vocabulário;
- d) Cansaço, suor e perfumes que apresentam;
- e) Horário e local onde se encontram.

O estudo de um desconhecido revela facilmente seu:

- a) Grau de instrução e poder aquisitivo;
- b) Personalidade, nacionalidade e estado civil;
- c) Idade e condições de saúde;
- d) Religião, hobby, profissão e preferências sexuais;
- e) Sentimentos e aspirações.

Mais importante do que as vantagens desse conhecimento em relação às outras pessoas, é saber o que transparecemos, para proteger -nos de quem pode nos fazer mal.

## **SOMOS FELIZES E NÃO SABEMOS**

**C**ertas pessoas estão satisfeitas em situações nas quais nós mesmos nos sentiríamos completos infelizes, pois já possuem uma compreensão da vida suficiente para analisarem-se em relação simplesmente a cinco fatores:

- 1º)A própria situação inferior no passado;
- 2º)Como poderiam estar pior;
- 3º)A situação das pessoas de menor sucesso;
- 4º)O valor do que já alcançaram e conservam;
- 5º)A importância de estarem no caminho correto.

Muitas práticas vaidosas e ambiciosas frustram, revoltam e desencorajam a melhorarmos "apenas um pouco", mantendo -nos aquém de onde poderíamos estar. Tais como:

- a) Definir objetivos muito altos;
- b) Querer as coisas rapidamente ou de uma só vez;
- c) Invejar os que conseguiram subir mais;
- d) Lamentar aquilo que perdeu ou deixou de conquistar;
- e) Desejar ser "o melhor".

Devemos aprender que:

- 1) Qualquer um é incompetente diante de metas impossíveis;

- 2) Poucas coisas podem ser conquistadas de uma única vez;
- 3) Existem pessoas mais virtuosas do que nós;
- 4) Sempre haverá alguém mais talentoso, inteligente, rico, feliz e dono de uma casa melhor que a nossa;
- 5) É impossível alcançar tudo que queremos;
- 6) Todos possuem limites.

Entretanto, mesmo precisando nos conformar com a própria situação, a Felicidade está intimamente ligada em continuarmos crescendo. Afinal, se amanhã não estivermos melhores como poderíamos estar, nada teremos para nos alegrar.

## ***ANALISE SUA RELIGIÃO***

**A**ssim como os indivíduos, também encontramos Religiões em vários estágios de desenvolvimento. O critério é sempre o mesmo: a prática da Caridade. Assim, é perfeitamente possível que uma Religião precise evoluir para a Caridade, além de promover simplesmente a melhoria interior dos seus membros. Cultos e mentalizações são um bom começo para a melhoria pessoal, mas a prática dos ensinamentos humanistas é definitiva para uma ascensão efetiva.

As pessoas buscam as Religiões como apoio a suas aspirações evolutivas. Algumas ainda precisam satisfazer as necessidades pessoais, enquanto outras já sentem necessidade de fazer algo pelo próximo. Os que estão fora de uma Religião sentem que podem dispensar de um apoio desse tipo, porém também evoluem — pela Caridade ou participando de grupos fraternais não religiosos, não sendo necessariamente mais adiantados ou "involuidos".

É tolice vincular o sucesso material à prática religiosa. Mesmo assim, algumas Religiões ainda persistem nesse falso caminho. Na realidade, as dádivas materiais são apenas "conseqüências" do equilíbrio íntimo — obtido com a Caridade — e "matérias-primas" para utilizarmos.

## **RECONHEÇA UM BOM CONSELHEIRO**

**E**xistem pessoas "Especialmente Sensitivas" que podem tanto nos orientar positivamente perante a vida como praticar o mal, se insuficientemente evoluídas. Por isso, antes de seguirmos um "Conselheiro", devemos investigar:

- 1º) Quem ele é;
- 2º) O seu passado;
- 3º) O modo de vida dele;
- 4º) Se possui Sensitividade elevada;
- 5º) A forma como utiliza seus dotes.

Precisamos distinguir os "Sensitivos mal intencionados" dos "Bons Conselheiros", sabendo que os últimos possuem obrigatoriamente:

- 1º) Alta Sensitividade, facilmente comprovada;
- 2º) Distância de pagamentos pelas bondades realizadas;
- 3º) Moral inabalável, humildade e prática de Caridade;
- 4º) Profunda sabedoria em todos seus conselhos;
- 5º) Recusa em prejudicar ou ferir o livre-arbítrio de alguém;
- 6º) Aversão à bebida, fumo ou qualquer vício;
- 7º) Eventualmente, riqueza independente de sua Sensitividade.

## **CONSULTE SEU ANJO DA GUARDA**

**C**onstantemente, "ouvimos" "respostas" inusitadas para nossos dilemas vindas de dentro de nós mesmos, muitas vezes sem ao menos perguntarmos. A principal diferença entre esses conselhos e os pensamentos comuns, é aqueles nos darem a nítida impressão de serem "ditados" por "alguém".

Alguns conselhos contêm "Verdades" surpreendentes que nos socorrem nas situações mais difíceis, sendo atribuídos à "Voz da Consciência", "Instinto", "Guias", "Deus" ou "Anjo Da Guarda". Em outras ocasiões — principalmente nos momentos de FRAQUEZA - chegam-nos sugestões "terríveis" incentivando-nos a praticar e pensar crueldades, inclusive com pessoas queridas e conosco mesmos. Estes, coexistem com os Anjos Bons e são chamados de "Subconsciente", "Eu Interior", "Anjos do Mal" ou "Demônios".

Nossas mensagens interiores são boas ou más dependendo dos sentimentos que alimentamos. Ou seja, cultivando bons pensamentos e atividades saudáveis — combatendo o nervosismo, gênio difícil, impulsividade, calculismo, orgulho, desejo sexual, ciúme, vaidade, perfeccionismo e distração — recebemos ensinamentos positivos. Em todos os casos, cabe novamente a nós escolher quais indicações seguir.

Também existem diversos Anjos, "bons" e "maus", bem visíveis a nossa volta. São os nossos pais, parentes, amigos e colegas de trabalho, que se empenham em nos influenciar positivamente ou para o mal. O que nos obriga a escolher cuidadosamente nossas companhias.

Pelo ângulo oposto, podemos ser "Anjos Da Guarda" ou "Demônios" dos nossos companheiros.



## **CUIDADO AONDE ANDA**

**A**s Energias que as pessoas emitem são absorvidas pelos lugares freqüentados por elas e captadas por aqueles que comparecem a esses locais. Sendo assim, os ambientes freqüentados por indivíduos positivos trazem Paz. Os utilizados pelos egoístas fazem-nos irritados e devem ser evitados - principalmente quando somos sensíveis ou atravessando períodos de crise:

a) BARES E BOATES: preferidos dos angustiados, carentes e frustrados e onde impera o desejo pelo sexo, bebida e vícios  $\Rightarrow$  Emanam fortes Energias negativas.

b) HOSPITAIS, CEMITÉRIOS, NECROTÉRIOS, PRISÕES E LOCAIS DE TORTURA: usados por sofredores, enfermos ou vítimas de violência e onde lametamos pelos entes queridos  $\Rightarrow$  Carregados de Energias conturbadas.

c) PROSTÍBULOS: procurados por viciados, desajustados emocionais, que fazem Sexo sem Amor, onde bebida e drogas são comuns e o dinheiro fala mais alto  $\Rightarrow$  Guardam péssimas Energias.

## **ENRIQUEÇA COM OS OUTROS**

**O** egoísmo, a inveja, a vaidade e o orgulho fazem -nos aprender certas lições muitas vezes só após envelhecermos, contraírmos uma doença séria, sofrermos um grave acidente ou uma grande perda. Felizmente, alguns conseguem assimilar esses ensinamentos antes, dando exemplos de que:

- 1) Os bens materiais são apenas "ferramentas" da Caridade;
- 2) Todos são "milionários" de alguma forma;
- 3) O mais miserável sempre encontra um infeliz em uma situação pior.

A medida que crescemos interiormente, aprendemos também:

- 1º) A reconhecer o que nos é indispensável;
- 2º) Que nada vale o que deixamos de dividir;
- 3º) A precisar cada vez de menos;
- 4º) Que as pessoas não valorizam "tudo" que possuímos, mas só aquilo que lhes damos;
- 5º) A desfazer-nos facilmente de coisas, em benefício de quem precise mais delas.

## **VOCÊ NÃO TEM MAIS DESCULPA**

**R**eclamamos tanto das nossas condições e estamos tão habituados com "vales-transportes", "vales-refeições", "bônus-de-férias", "ovos de Páscoa" e "presentes de amigos-secretos" que acabamos esquecemos dos menos privilegiados. Muitos abarrotam seus carrinhos de supermercado com tantas iguarias, sem se preocuparem sequer com o valor total das compras, que mal têm tempo de olhar para uma pessoa ao lado com o dinheiro suficiente apenas para um pacote de arroz.

As Campanhas de Caridade funcionam como "movimentos de conscientização e mobilização da Sociedade", lembrando-nos dos miseráveis. Para os quais nossos bens sem uso e uma ínfima parte do nosso salário seriam uma grande ajuda, não nos tornando mais pobres por isso.

Todavia, várias "razões" ainda distanciam-nos da Caridade, entre as quais:

- a) Para não incentivar desempregados a vagabundarem;
- b) Desconfiança da honestidade de determinadas Campanhas;
- c) Comodismo e falta de tempo.

Felizmente, todos os dias surgem formas mais fáceis de fazermos nossa parte — como separar lixo reciclável em benefício de hospitais, depósitos em contas bancárias especiais ou débitos automáticos em conta telefônica — e fortes argumentações incentivam-nos:

- a) Existem necessitados muito doentes, famintos e velhos, precisando ao menos de uma pequena ajuda nossa para reagirem;
- b) Sempre encontramos Campanhas confiáveis através da qual fazer algo, se preferirmos agir indiretamente;
- c) O enorme bem estar em participar de uma Campanha de Caridade é maravilhoso, e só experimentando para compreender.

## ***BEBER DÁ AZAR***

**A**s bebidas alcoólicas são fortes inimigas do crescimento humano, porque:

- 1º)Desagregam a Família;
- 2º)Despertam violência;
- 3º)Atraem más companhias e falsas amizades;
- 4º)Causam dependência física;
- 5º)Prejudicam o organismo, em qualquer quantidade, podendo até matar;
- 6º)Geram angústia e depressão;
- 7º)Frustram, com sensações falsas e passageiras de "coragem" e "bem estar";
- 8º)Liberam nossa auto-censura juntamente com o nosso "pior" lado.

Mesmo assim, noites, fins-de-semana e feriados inteiros são desperdiçados com farras regadas a bebidas, enquanto poderiam ser aproveitados para:

- a) Ler um bom livro ou estudar;
- b) Meditar e descansar;
- c) Ir à praia, ao cinema;
- d) Conhecer melhor os filhos;
- e) Visitar os parentes;
- f) Passear com a família;
- g) Ouvir música;

- h) Rever os bons amigos;
- i) Qualquer atividade saudável.

Certas pessoas ganhariam mais trocando:

- 1º) O ambiente e amigos dos bares por seus Lares, Famílias e amigos verdadeiros;
- 2º) O tempo e dinheiro dedicados à bebida alcoólica por coisas úteis para si e os outros;
- 3º) A ressaca alcoólica pelos benefícios de outras atividades e pela dignidade adquirida com a mudança de comportamento;
- 4º) O álcool por suco de frutas, mate com limão, leite maldonado ou sorvete.

Porém, qualquer motivo menor justifica o combate desse hábito estúpido, consolidando-o como falta de inteligência.

## CONSELHOS DE SAÚDE

**E**m determinadas fases da vida, nos encontramos "desestabilizados" e perdidos do nosso rumo. São momentos de "crises existenciais", "depressões", "estresses" e "esgotamentos mentais", que podem se agravar até procurarmos uma "válvula de escape" no Sexo, bebidas alcoólicas, no comportamento agressivo ou nas drogas e precisarmos do tratamento médico de um "neurologista", "psicólogo" ou "psicanalista".

Vários conselhos, contudo, colaboram para contornarmos muitas crises:

- 1º) Repouse regularmente o corpo e distraia a mente;
- 2º) Afaste os maus pensamentos, principalmente antes de dormir. Mas, dura exatamente o necessário, acordando cedo;
- 3º) Enriqueça sua alimentação com verduras, legumes, fibras e frutas, eliminando comidas pesadas ou carregadas, frituras, gorduras, doces e carne vermelha;
- 4º) Balanceie o peso, emagrecendo ou engordando até o ponto ideal e ingira bastante líquidos, para "limpar" o organismo;
- 5º) Cuide da higiene pessoal e da aparência;
- 6º) Execute antigos projetos pessoais, que estavam parados e combata a Preguiça do dia a dia;
- 7º) Pratique exercícios físicos e trabalhos manuais;
- 8º) Procure fazer longas caminhadas e o contato com a Natureza — especialmente as correntes naturais de água, como o mar, rios e cachoeiras;

- 9º) Realize diariamente boas ações para com as pessoas, sendo prestativo e transmitindo apenas mensagens construtivas;
- 10º) Substitua os pensamentos de vingança e raiva pela compaixão e o amor ao próximo;
- 11º) Corte cigarro, bebidas alcoólicas e pratique sexo adequadamente;
- 12º) Evite pessoas e lugares negativos, assim como, atividades que envolvam violência;
- 13º) Aproxime-se de uma Religião e de leituras positivas;
- 14º) Estipule sempre metas positivas para o dia seguinte e permaneça e mentalmente com um bom objetivo para longo prazo, fazendo sempre votos progressivos de melhorar.



## ***DICAS DE FELICIDADE***

**A**ntes de uma mudança de atitudes, a ascensão pessoal em direção à Felicidade depende de promovermos uma "reforma interior" dos pensamentos e sentimentos, depois de entender os mecanismos pelos quais ela funcionará a nosso favor. Para tal:

- 1º) Analise como suas virtudes podem servir aos outros;
- 2º) Dê uma razão à sua Profissão, encontrando uma maneira de contribuir com o Semelhante através dela;
- 3º) Não exija demais de si mesmo e dos outros, além do que eles podem dar;
- 4º) Pratique Sexo exclusivamente com quem ama;
- 5º) Faça Caridade com todos, diariamente;
- 6º) Esteja atento ao funcionamento da sua Sensitividade;
- 7º) Imagine-se na situação das pessoas, para prever as reações delas e saber melhor como agir;

- 8º)Jamais exija a perfeição da pessoa amada. Em vez disso, valorize as qualidades dela;
- 9º)Analise seus sonhos para descobrir como você está;
- 10º)Quando se sentir mal, nervoso ou sonolento na presença de uma pessoa procure: respirar profundamente, bem devagar; fixar o pensamento em quem você ama; evitar se envolver com as palavras e o olhar dela.
- 11º)Preserve sua saúde: cultivando bons pensamentos; avaliando e corrigindo periodicamente suas atitudes; ocupando-se de atividades construtivas; evitando exageros físicos.
- 12º)Seja humilde para ouvir os outros, independente de quem sejam;
- 13º)Analise de tempos em tempos seu progresso individual, procurando melhorar - mesmo que apenas um pouco;
- 14º)Aja sempre corretamente, aproveitando as oportunidades;
- 15º)Entenda que, de alguma forma, os filhos ajudam os pais;
- 16º)Não deixe suas idéias pessoais interferirem na comunicação com os outros;
- 17º)Procure desenvolver as qualidades interiores e as boas atitudes;
- 18º)Combata diariamente a Preguiça e cultive o relacionamento com as pessoas;
- 19º)Incentive a Imaginação, utilizando-a somente para o bem;
- 20º)Jamais aceite tudo como é, fazendo algo em função da melhoria de sua Sorte e tentando superar as dificuldades;
- 21º)Não atribua "razões divinas" a qualquer coisa ou espere sempre que os "Céus" ajudem;

22º)Observe os detalhes das pessoas, para saber mais sobre elas;

23º)Jamais se compare a alguém melhor sucedido e valorize mais o que já conseguiu;

24º)Procure uma religião que - além de equilibrar intimamente os devotos - se preocupe com a Caridade;

25º)Nunca faça o bem prejudicando alguém e cuidado com os falsos profetas;

26º)Combata suas fraquezas e siga apenas bons conselhos;

27º)Só frequente lugares positivos, ficando longe dos ambientes de vícios e violência;

28º)Dê a quem precise aquilo que não lhe serve mais;

29º)Além de fazer o bem ao próximo, participe de uma Campanha de Caridade;

30º)Troque o vício da bebida por atividades edificantes.

## O AUTOR

**G**ustavo José Alves da Silva Arruda nasceu em Mil Novecentos e Sesenta e Seis, no Recife. Estudou em colégio de Padres Salesianos até os dezesseis anos, de onde saiu para se formar em Administração de Empresas.

Trabalhou por nove anos em Informática, três em Marketing e sempre interessou-se pelo Humanitarismo. Foi editor de um jornal alternativo, onde desenvolveu suas primeiras experiências literárias, e redator de um programa de televisão.

Em Mil Novecentos e Noventa e Dois escreveu um ensaio sobre "Relacionamentos Interpessoais", que três anos mais tarde se transformaria no livro "O Bê-a-bá do Bem Viver" — uma obra de auto-ajuda para pessoas materialistas.

## **AGRADECIMENTOS**

**G**ostaríamos de agradecer a Graça Tavares e Ricardo Guedes pela inspiração e motivação para a concretização deste trabalho.

## **CONTATOS COM O AUTOR**

Gustavo José Alves da Silva Arruda  
Rua Sá e Souza, 1031 / apto 104 - Setúbal  
CEP. 51.130-050 - Recife / PE  
Fone (081)341-3319  
galves@nlink.com.br  
[www.nlink.com.br/~galves/auto-ajuda](http://www.nlink.com.br/~galves/auto-ajuda)  
[www.nlink.com.br/~galves/livrolivre](http://www.nlink.com.br/~galves/livrolivre)