

Viva Melhor

Faça como os passarinhos: comece o dia cantando. A música é alimento para o espírito. Cante qualquer coisa, cante desafinado, mas cante! Cantar dilata os pulmões e abre a alma para tudo de bom que a vida tem a oferecer. Se insistir em não cantar, ao menos ouça muita música e deixe-se absorver pela melodia.

Ria da vida, ria dos problemas, ria de você mesmo. A gente começa a ser feliz quando é capaz de rir de si mesmo. Ria das coisas boas que lhe acontecem, ria das besteiras que você já fez. Ria abertamente para que todos possam se contagiar com a sua alegria.

Não se deixe abater pelos problemas. Se você procurar se convencer de que está bem, vai acabar acreditando que realmente está e, quando menos perceber, vai se sentir realmente bem.

O bom humor, assim como o mau humor, contagia. Qual deles você escolhe?

Se você estiver bem-humorado, as pessoas ao seu redor também ficarão e isso lhe dará mais força.

Leia coisas positivas. Leia bons livros, leia poesia, porque a poesia é a arte de azeitar a alma.

Leia romances, leia a Bíblia, leia histórias de amor, ou qualquer coisa que faça reavivar seus sentimentos mais íntimos, mais puros.

Pratique algum esporte. As preocupações são tantas que precisam ser contrabalançadas com algum exercício físico, mesmo que seja uma simples caminhada.

Você certamente vai se sentir bem disposto, mais animado, mais jovem. Encare suas obrigações com satisfação. É maravilhoso quando se gosta do que se faz. Ponha amor em tudo que está ao seu alcance.

Desde que você se proponha a fazer alguma coisa, mergulhe de cabeça! Não viva emoções mornas, próprias de pessoas mornas. Você pode até sair arranhado, mas verá que valeu a pena.

Não deixe escapar as oportunidades que a vida lhe oferece, elas não voltam mais nas mesmas circunstâncias. Não é você quem está passando, são as oportunidades que você deixa de usufruir. Nenhuma barreira é intransponível se você estiver disposto a lutar contra ela; se seus propósitos forem positivos, nada poderá detê-los.

Não deixe que seus problemas se acumulem, resolva-os logo. Fale, converse, explique, discuta: o que mata é o silêncio, o rancor. Exteriorize tudo, deixe que as pessoas saibam que você as estima, as ama, precisa delas, principalmente em família.

Volte-se para as coisas puras, dedique-se à natureza. Cultive o seu interior e ele extravasará beleza por todos os poros. Agradeça a Deus pelo que você tem, e perceberá que sempre terá mais do que precisa. Tenha fé em algo mais poderoso do que você mesmo: tenha fé em Deus.

Agindo assim, você terá estímulo para viver, do contrário nada fará sentido. Não tente, faça. Você pode!

Autoria atribuída a Benjamin Franklin.