

APRESENTAÇÃO

Estou falando em VIVER e não vegetar, viver com Qualidade de Vida, viver totalmente, vida de crescimento em todos os aspectos e não apenas se arrastar do nascimento ao túmulo.

Li a respeito de uma senhora que viveu 112 anos, ela morava numa fazenda no interior de MG, ela não estudou, não namorou, nem casou, não teve filhos, não viajou, não conheceu o mar, nem as belezas deste mundo maravilhoso! Isto é viver ou vegetar? Este livro ensina como Viver com Qualidade.

Hoje é moda a busca pela qualidade em tudo. O mundo competitivo exige cada vez mais qualidade. Já existem mais de 500.000 associações para Qualidade de Vida. Gente no mundo todo buscando um novo estilo de vida positivo, saudável, responsável. Este livro vai ajudá-lo.

Precisamos estar bem preparados para enfrentar os problemas e viver com sabedoria e coragem como Salomão que só pediu a Deus sabedoria e conseguiu tudo. Todo problema tem origem na falta de sabedoria e falta de preparo.

ESTE LIVRO ENSINA ISSO: PREVENÇÃO, CUIDADO E PREPARO.

Este livro é fruto de 30 anos de vivência, participei de 18 grupos de crescimento, palestras para grupos da 3ª idade e leitura de muitos livros sobre Qualidade de Vida. Este livro teve a revisão de teólogos, psicólogos, médicos e advogados, para compartilhar com você o melhor da literatura de auto-ajuda, da experiência de vidas vitoriosas, da sabedoria da Bíblia e dos grandes Mestres..

Não basta libertar o homem da fome, é preciso libertá-lo do fracasso e de uma vida medíocre.

“Eu vim para que tenham vida e vida abundante”, disse Jesus, no evangelho de João [10:10]. Vida abundante é vida de Qualidade, vida em Plenitude, vida cheia do Espírito Santo e Sabedoria.

COMO PROFESSOR, COMO POSSUIR ESTA VIDA?

Quem disse que você não pode ter sabedoria e qualidade de vida? Pode sim. É só acreditar, buscar um **ESTILO DE VIDA SAU-**

DÁVEL, estar aberto para aprender, cuidar da saúde física e mental, boa alimentação, bom sono, evitar o stress, ter força de vontade, disciplina, usar bem o tempo, aprender a viver prazerosamente, crescer na fé e no amor, procurar atividades físicas, intelectual e social para estimular a memória. Em resumo UM ESTILO DE VIDA POSITIVO. Através deste livro estou levando felicidade e qualidade de vida para milhares de brasileiros. Leia, releia e ofereça a outras pessoas. O amigo Carlos Alberto (Lula) leu, gostou e disse: “Excelente! Este vai ser um de meus livros de cabeceira”. Recebi centenas de e-mails e cartas, inclusive do Presidente da República e do Presidente da Câmara Federal agradecendo e elogiando este livro que lhes envie.

Aceite este convite para desfrutar do grande banquete que a vida oferece, **veja o sumário**, leia um pouco e você vai gostar. “A mesa está pronta ide e convidai a todos” [Mateus. 22:4],

VIVER 100 ANOS! COMO PROFESSOR, COMO? ESTOU ANSIOSO PARA SABER!

Um conferencista estava falando sobre as vantagens, as bem-aventuranças de ser cheio do Espírito Santo, dizia é a maravilha das maravilhas, é Deus dentro de você. Cheio do Espírito Santo você luta, canta, dança como o Rei Davi. Um advogado que estava ouvindo atento, levantou-se e gritou COMO? Diga logo professor como eu posso ser cheio do Espírito Santo? PODEMOS VIVER 100 ANOS? Diga logo, como? Você está curioso para saber. **Este livro vai ensinar como.** Agora depende de você. Costumamos jogar a responsabilidade no governo, nos pais, em Deus e não gostamos quando o professor diz: DEPENDE DE CADA UM, depende de nosso esforço pessoal.

A evolução consciente depende do esforço pessoal, disciplina, força de vontade, escolhas, fé, perseverança e preparo.

Este livro vai ajudá-lo alcançar esta vida vitoriosa, este livro ensina o cuidado inteligente consigo mesmo, ensina um novo estilo de vida! Viver feliz e confiante.

Este é um assunto de interesse geral, pois, o livro dos Drs. OZ e Roisen que ensina como viver mais e como se manter jovem já vendeu em um ano mais de 500 mil exemplares nos Estados Unidos! Este Livro vai ajuda-lo na sua busca.



1 – PREVENÇÃO

PREVENIR É UMA PALAVRA CHAVE, PREVENIR É EVITAR QUE O PIOR ACONTEÇA.

“Lembra-te do teu Criador nos dias da tua mocidade para quando vier os dias difíceis não fiques a se lamentar”. [Eclesiastes 12:1]. O ideal é livrar-se do mal, obedecer aos mandamentos de Deus, cuidar-se, preparar-se, desde a mocidade, se assim não o fez, não se lamenta, ainda é tempo...

Prevenir é uma palavra chave prevenir é evitar que o pior aconteça. Jesus ensinou a orar: “não nos deixe cair em tentação, mas livra-nos do mal,” ou melhor, desvie-se do mal. Antes de cair, antes que a morte o derrube, antes de acontecer o pior peça ajuda, previna-se, cuide-se, depois que cai, depois que acontece uma tragédia é difícil levantar-se e podem ficar seqüelas.

Esta é a Lei Universal: Nós colhemos aquilo que semeamos.

Um brasileiro ilustre sofria de apendicite, sentia dores e tomava analgésicos. A dor era um aviso, mas ele dizia depois eu opero. Até que o apêndice estourou, deu infecção generalizada. Aí não teve doutor nem oração que o curasse. Este é um exemplo entre milhares.

A melhor cura é a prevenção. Jesus é Mestre, e não mágico. Ele ensinou como evitar o mal, ensinou o caminho da salvação, o caminho da justiça, e as bem-aventuranças. Depois que o mal ou a doença se instala é difícil a cura ou a transformação. A função do educador é prevenir, evitar. **PIADA:** Um babaca comprava sapatos apertados e depois ficava se queixando dos calos e dores nos pés. - Por que você compra sapatos apertados? - É para quando eu tirar os

sapatos sentir aquele alívio! Não é o problema que entra em você, é você que procura “sarna prá se coçar.”

Portanto, primeiro prevenir, principalmente quando se trata de saúde. É preciso muito cuidado com alimentação saudável, fazer atividades físicas, caminhadas, higiene do corpo e da mente, bom sono, evitar o stress.

Vacinar é prevenir, evitar obesidade é prevenir

Um amigo obeso conseguiu perder 37 quilos, encontrei-o andando na Av. Garibaldi e admirado exclamei: Milagre! Ele respondeu: foi o milagre da força de vontade. Dois anos de regime e exercícios diários. Eu caminho de manhã cedo e a noite todos os dias. Caminhar melhora a circulação, aumenta a capacidade respiratória, tonifica os músculos, combate a depressão e é grátis. O ferro quando fica parado no tempo enferruja e a madeira parada no tempo apodrece.

Não espere adoecer para depois se cuidar, a melhor maneira de manter uma boa saúde é prevenir. Faça um *check up* anual e siga as orientações de seu médico de confiança. A cura verdadeira é educar, prevenir, conscientizar, ficar atento. Esta é a cura definitiva.

Um exemplo de falta de prevenção: Não cuidar dos dentes desde criança escovando-os três vezes ao dia e visitando o dentista uma vez por ano.

Outro exemplo de falta de prevenção: O casal que não faz planejamento familiar gera mais de dois filhos, aí não pode cuidar; alimentar, educar e aumenta o número de crianças abandonadas. Metade da pobreza do mundo pode ser eliminada com planejamento familiar.

Mais um exemplo de falta de prevenção: As mães que não vacinam seus filhos, depois tem que carregar a cruz de um filho com paralisia infantil pelo resto da vida.

Como diz a Campanha do Ministério da Saúde: “Vacinando o povo, o Brasil torna-se um país livre da rubéola.”

Prevenir também é aprender a poupar. Faça uma poupança para os dias difíceis. Dizem que “Deus é brasileiro”, mas o que você pode fazer Deus não faz. “Instrui a criança no caminho certo”. [Provérbios. 22:6] É melhor educar as crianças do que consertar os adultos. Prevenção é sinal de inteligência, sinal de evolução.

Não desanime, em qualquer idade a educação pode restaurar sua vida, sua alegria de viver, sua motivação e o que estiver quebrado. Leia [Salmo. 92:12 e 133].

SLOGANS PARA CAMPANHAS DE PREVENÇÃO.

Contra AIDS: Como dizia o profº. Misael: “Não existe Deus babá, você tem de se cuidar. “Use camisinha”.

Contra drogas: Como dizia o profº Misael: “Não existe Deus babá, você tem de se cuidar. Drogas tô fora.!

Contra dengue: Como dizia o profº Misael: “Não existe Deus babá, você tem de se cuidar”. Não deixe água parada.

Contra acidentes no transito: Como dizia o profº Misael: “Não existe Deus babá você tem de se cuidar”. Se beber não dirija.



2 – PREPARO

“Prepara-te para encontrar com teu criador”. [Amós - 4:12]. Deus gosta de pessoas preparadas, eficientes, produtivas, competentes, vencedoras. “Ao que vencer dar-lhe-ei a coroa da vida.” [Apocalipse -2:7 e 21:7]. Deus elogiou os servos preparados, inteligentes, competentes que multiplicaram os seus talentos. [Mateus -25:28]. Você precisa não só de apoio, precisa de preparo para andar com seus próprios pés, buscar soluções por si mesmo e desenvolver os seus talentos.

Deus não quer ouvir desculpas, Ele não quer saber as dificuldades que você enfrentou, Deus quer saber se você venceu e produziu muitos frutos [João 15:8]. É claro, cada um no seu estágio de evolução, respeitando as limitações de cada um.

Temos o Estatuto do Idoso, temos o Estatuto da criança e do adolescente, temos boas leis, bons advogados, bons juízes, bons médicos, bons professores, mas não se engane você quer ser respeitado e valorizado? Faça por merecer! “Cuide-se, prepare-se, viva com dignidade, sabedoria e integridade”.

“Respeito se conquista não se impõe.” É você quem dá sentido a sua vida.

O propósito de Deus é que você viva feliz, com saúde e comunhão com todos. [Salmo 1º e 133].

Muitos sofrimentos podem ser evitados com mais preparo e estrutura espiritual.

Prepare-se para enfrentar cada fase da vida com sabedoria, coragem e direção do Espírito Santo. No tempo próprio colheremos o que semeamos.

O preparo é diário. No mundo globalizado e competitivo não

há lugar para covardes e preguiçosos, é difícil sobreviver e não ficar dependente sem um bom preparo físico, profissional e espiritual. A vitória é dos mais aptos, mais inteligentes, mais preparados, não necessariamente dos mais fortes fisicamente, **A vida é uma universidade**, o mundo é uma escola de aperfeiçoamento, somos avaliados todos os dias, não para condenação, mas para o aprimoramento. Estude, prepare-se, melhore seu desempenho profissional, atualize-se e receberemos o galardão. "Muito bem, servo bom e fiel, sobre o pouco fostes fiel, sobre o muito te colocarei." [Mateus 25:23].

Não vá atrás de facilidades a vida é um processo seletivo dos mais aptos.

Jesus, Moises e todos os grandes líderes tiveram um longo preparo. Educação e preparo em 1º lugar. Educação é o único tesouro que não pode ser roubado. Quando você está preparado você não tem medo de nada e enfrenta qualquer vestibular e concurso.

Nossa vida também é comparada a uma "pedra bruta" que está sendo polida por um escultor que tira os cascalhos e a pedra transforma-se em pedra preciosa. "Até que chegemos à estatura do caráter de Cristo". [Efésios - 4:13]. Este crescimento é um longo processo, ano após ano.

No prédio onde moro tinha um apartamento à venda. Como ficou dois anos fechado estava feio e sujo, ninguém se interessava comprar, então o corretor usou uma estratégia: mostrar o meu apto que estava limpo e bem conservado. - Venha olhar este e veja como pode ficar o seu. - Ah! Que lindo! É assim também com a vida humana. Olhe para Jesus, olhe para seu herói e veja como você pode ser.

Os atletas, os cientistas, todos profissionais para vencer se preparam com dedicação. Igualmente para se chegar a 100 anos com Qualidade de Vida só com muito preparo, esforço, dedicação e perseverança, preparo para aproveitar as oportunidades, enfrentar os desafios do mundo moderno, administrar situações de estresse e ser declarado vencedor.

Quando você se prepara, você fica mais bonito, respeitado e amado até o fim da vida.

Sem preparo você vai passar a vida "batendo carimbo" e se lamentando. O maior problema é a falta de preparo e de qualificação profissional e não falta de emprego.

Pense nisso!!!



3 – CUIDADO

Cuidado é outra chave. “Cuida de ti e da doutrina, fazendo isso te salvarás”. [I Timóteo -. 4:16].

“Não existe Deus babá, é você que tem de se cuidar”. Esta frase célebre é decorrente de minha experiência e observação. Portanto, busque sabedoria, fique atento e prepare-se.

Cuidado com alimentação saudável beba bastante água, faça caminhada, higiene do corpo e mente cuidado para não cair de escadas, cuidado nos relacionamentos. Se errar não se condene, levante-se, peça perdão [João 8:11]. Errar é humano, permanecer no erro é burrice.

Cuidado principalmente com a mente. Da mente vem os pensamentos inadequados, os desejos, as emoções positivas e negativas. Aqui pode ser um paraíso para aqueles que tem a mente serena ou pode ser um inferno para quem tem a mente perturbada. “Transformai-vos pela renovação de vossa mente”. [Romanos. 12:2]. Faça diariamente uma limpeza de mente e depois preencha-a com bons pensamentos, poesias, música e literatura. Observe a sua mente, não permita que ela o importune com pensamentos negativos. A mente é poderosa para o bem ou para o mal, pode ajudar ou destruir. As tentações que vêm de dentro através dos pensamentos e desejos são fortes e sutis. [Mateus -16:23]. E também de fora os inimigos de nossa alma estão ao redor buscando a quem derrubar, portanto, o cuidado deve ser redobrado dentro e fora. Cuidado com a pressa, raiva, ganância, sedentarismo e dívidas sufocantes.

Esta história real mostra como o cuidado é importante: Um pastor convidou um colega para pregar em sua igreja numa cidade distante a 60 km da capital. O pastor visitante ao se dirigir para aque-

la cidade capotou seu veículo, o qual ficou totalmente destruído, porém ele nada sofreu. Pegou carona e chegou lá. Ao assumir o púlpito da igreja ele disse: - Meus irmãos eu vou contar um grande milagre; meu carro capotou e eu estou aqui vivo. Palmas! O veterano pastor da igreja depois que tomou a palavra disse:

- Meus irmãos eu quero contar um milagre maior do que este de meu colega. Maior? Sim! Eu dirijo meu carro nesta estrada há 25 anos, toda semana eu venho pregar nesta igreja e nunca capotei meu carro. **Este é o grande milagre!**

Milhares de pessoas morrem por ano ou ficam paráliticas em acidentes de carro nas estradas. Causas: excesso de velocidade, imprudência, cochilo no volante, falta de manutenção do carro. Deus interfere? Não. Falta de cuidado e atenção. Deus respeita sua liberdade.

Milhares morrem prematuramente de diversas doenças. Deus interfere? Não. Aí entra o cuidado e a responsabilidade do governo e de cada um de nós. Ele manda cada um se cuidar. Deus apaga incêndios? Não. Ou se tem cuidado para não começar, ou os bombeiros são chamados para apagar.

Uma homenagem a Félix Barbosa, a pessoa mais pura, mais alegre, mais feliz que conheci. Ele trabalhava cantando! Em frente de sua casa tinha um pé de fruta-pão e por cima, lá no alto, passava um fio de alta tensão. Uma vizinha pediu a ele uma fruta-pão. Ele pegou uma vara de ferro e tirou duas e deu. - Ela disse: Olhe irmão, lá em cima tem uma grande. Ele foi tirar e morreu eletrocutado. Ficou a lição: **Não basta ser cristão é preciso se cuidar.**

Eu caí de uma escada de 115 degraus. Deus interferiu? Não. Foi falta de atenção e cuidado de minha parte. Nesta escada já morreram de queda dois, eu escapei para escrever este livro e dizer: cuidado, cuidado, cuidado! Quantas crianças são acidentadas por falta de cuidado dos pais ou responsáveis!

Para vencer, para alcançar 100 anos é preciso cuidado, perseverança, buscar de todo coração, ouvir os mestres, seguir com toda confiança suas orientações e as leis de Deus.

Jesus contou uma parábola na qual um homem estava num lugar de tormento e pediu a Deus que enviasse um anjo para avisar a seus familiares para que eles não tivessem o mesmo destino. Deus respondeu: "Lá eles têm Moisés e os profetas, ouçam-nos". [Lucas 16:29]. Aqui na terra nós temos os Mestres para nos guiar. Um jovem

morreu afogado no mar, chegando ao céu se queixou a Jesus: - Mestre eu fui um servo fiel e não me socorreste como fizeste a Pedro. Jesus disse: Você viu aquele bote de salva-vidas? - Sim! Fui Eu quem mandou e você simplesmente recusou seu tolo.

OS MODOS DE DEUS CUIDAR

Deus cuida, aprimora e comanda através das LEIS que regem o universo, e das Leis que regem a Sociedade, é presença pelo Espírito Santo, usa pessoas para executar seus propósitos, mas Ele não satisfaz vontades e imprudências pessoais. Estes são os modos de Deus cuidar: Deus cuida através dos nossos pais, cuida através dos professores, cuida através dos profissionais em todas as áreas, cuida através do Governo que tem a finalidade de oferecer ao povo saúde, educação, segurança, transporte de qualidade. Deus cuida através dos padres, pastores e ministros nas diversas Igrejas.

Você quer melhor cuidado do que este?

O MELHOR CUIDADO É VOCÊ APRENDER A CUIDAR DE SI MESMO

Para isso Deus lhe deu inteligência e cinco sentidos, deu o ar, a chuva, o sol, a terra e disse esforça-te e Eu serei contigo.

Uma boa comparação: é como o Presidente da República que edita e executa as leis para o bem de todos, mas não atende isoladamente a indivíduos. Até seus filhos estão debaixo das leis. As leis são imparciais. Por exemplo: quebre a lei da gravidade!

Tudo que você semeia você colhe, esta é a Lei Universal.

Deus dá inteligência e direção do Espírito Santo àqueles que o buscam, mas não faz o que o homem pode fazer. "Esforça-te e Eu te ajudarei". [Josué 1:9].

Deus é Salvador, e também Justiça, é Amor, e também Lei, é Santo e exige santidade. [Mateus - 5:48].

A diferença entre as pessoas é que uns conhecem as leis, obedecem e se dão bem, outros não obedecem e se dão mal.

AGORA PRESTE BEM ATENÇÃO NO QUE EU VOU DIZER

Você pode esquecer este livro, mas não esqueça o que dizia o prof.º Misael: "Não existe Deus 'babá', é você que tem de se cuidar". Acabe com a idéia infantil de um Deus babá carregando você no colo e creia num Deus/Espírito que permeia e comanda todo Universo. Portanto, busque sabedoria, fique atento e obedeça aos mandamentos de Deus. **Este livro é demais!**

O fim de tudo é: "Teme a Deus e guarde os mandamentos". [Eclesiastes 12:13].



4 – EQUILÍBRIO

Evite os extremos, o equilíbrio está no meio, os extremos são perigosos.

Viva sem fanatismos religiosos, ideológicos ou políticos. Cristo, sim! Fanatismo não. Evite os falsos profetas, falsas doutrinas e ideologias.

Esteja aberto para o novo, peça a Deus sabedoria para discernir o certo e o errado, o que convém e o que não convém. [I Coríntios. - 6:12].

É como comer o peixe, separe as espinhas e coma a saborosa carne do peixe.

Salomão pediu a Deus sabedoria, equilíbrio, compreensão. Isso foi o suficiente para sua vida ser vitoriosa e próspera. É bom vencer, faz bem celebrar as vitórias, celebre até as pequenas vitórias, é da soma das pequenas vitórias que alcançamos a grande vitória.

O “fogo” está aí para queimar as impurezas, só o “ouro puro” fica. [I Coríntios. - 3:13; Hebreus -.12:29]

Se você não tiver disciplina, organização, equilíbrio, humildade, motivação correta, responsabilidade, o mais prejudicado é você mesmo.

Equilíbrio nas finanças, este é o ponto fraco de muita gente. Sustentar um vício custa mais que educar dois filhos e quem gasta muito fica refém de dívidas e juros altos.

Equilíbrio nas emoções: “Conte até 10 antes de reagir a uma ofensa”.

A obra prima de Deus, a coroa da criação, o homem, está se autodestruindo por causa da pressa, imprudência e ódio.

O mundo está cheio de vidas desperdiçadas, quando o propósito da vida é o crescimento integral. “Cresçamos em tudo”. [Efésios - 4:15]

Equilíbrio é saber administrar o tempo: tempo para trabalhar, estudar, tempo para celebrar, amar, tempo para orar e meditar. **Todos possuem igualmente este grande tesouro**, 24 horas por dia durante toda vida. O que você faz com suas 24 horas é que determina seu sucesso. Seu tempo é sua riqueza, sua vida!

O início e o final do dia são as horas mais importantes para meditação. Comece o dia com oração de agradecimento, vá trabalhar ou estudar, à noite entre em comunhão, relaxe e durma tranquilo.



5 – SATISFAÇÃO E ALEGRIA DE VIVER

“Em tudo daí graças”. [Efésios. 5:20]. Sinta-se satisfeito com o que você é e tem.

Aceite-se e aceite os outros. Procure crescer do ponto onde você se encontra. Você é produto do meio e do seu esforço pessoal e consciente.

A vida começa aos 50. A 3ª idade deveria ser a idade da celebração, idade da colheita do que se semeou, infelizmente muitos não têm o que colher e celebrar. Não desanime, **há sempre um novo começo, cada dia é um novo dia.** As árvores se renovam a cada ano, as águias aos 50 anos renovam suas unhas, seu bico, suas penas para viver mais 50 anos. “Ou se renovam ou morrem”.

O importante é estar satisfeito e motivado. “Você motivado vai à lua, sem motivação não consegue atravessar a rua”. **Se perder a alegria de viver, já era!**

Não adianta chorar o leite derramado. Transforme o limão em limonada, aprenda a tirar proveito das adversidades. “Quem canta seus males espanta”, cante, dance, ore, lute, compartilhe, não fique isolado. Nossa vida é para se queimar mesmo no serviço do Rei como uma vela iluminando a todos. [Lucas. 11:33]. Lazer e convívio social são importantes. Os doutores da alegria estão espalhando risadas nos hospitais e ajudando levantar os doentes. Cante: “Trá,lá,lá,lá,“(repete 3 vezes) da vida não se leva nada, vamos cantar e dançar. Cante mais: O dia hoje vai ser maravilhoso, hoje nós vamos sair daqui alegres porque Jesus vai derramar o seu poder.

Crie a “Igreja da Alegria”. Sei por experiência que alegria, satisfação é o anti-stress mais poderoso que existe. “Alegrai-vos, vou repetir este mandamento para que você não esqueça, alegrai-vos”.

[Filipenses. 4:4]. Se existem 100 motivos para tristeza, existem milhões de motivos para se alegrar! Pare de reclamar, veja o lado bom das coisas e das pessoas. Não permita que uma dificuldade tire sua alegria de viver.

O que lhe dar mais prazer, alegria e entusiasmo? Faça uma grande lista de tudo que lhe dar prazer. Esta terra maravilhosa com rios, florestas, flores e frutos, sol e mar, nosso lar, crianças, livros, música, televisão, cantar, dançar, viajar, etc.etc. A minha lista dá mais de cem e cada dia vou encontrando mais.

Você trabalhou muito! Agora relaxe. Continue ativo, estudando, trabalhando, participando, porém relaxado. [Isaias 30:15]. Esticando demais, a corda quebra. **A base do relaxamento:** 1-Tudo que você fizer, faça-o alegremente, 2- O relaxamento vem da compreensão que a existência está acontecendo independente de nossa vontade, 3- da compreensão que não estamos separados do Todo. Relaxamento é entrega aceitação, viver o momento. Não confunda relaxamento com preguiça.

Não é fácil relaxar com as ansiedades e competições da vida moderna. Não tem saída, ou aprende a relaxar ou enfarta. “As doenças e os problemas são muitos, o remédio e a solução é uma só: RELAXAR”. Acabe com pressa louca nesta vida, dê mais atenção aos filhos, netos, amigos. Reserve um tempo para si mesmo, deixe a pressa para os gananciosos.

Assisti a um filme americano de corrida de carros antigos. No final o carro que estava perto de ganhar “bateu” o motor. O dono desesperado e revoltado começou a xingar. Nisso aparece um índio e diz: - **“Não es quente com picuinhas”**. - Isso é picuinha? - O índio respondeu: - Tudo é picuinha. - Tudo passa sobre a terra, só Deus permanece para sempre. - A sua dor vai passar! O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã. [Salmos 30:5]. Não seja como Jonas que ficou irritado só por causa de uma aboboreira. [Jonas 4:9-11].

Viva prazerosamente, compartilhe, faça o que lhe dá alegria, cresça no amor e na fé, separe tempo para si, para oração, para seus grupos. Não viva no passado, o que passou, passou. [II Coríntios 5:17]. Viva o presente, o futuro pertence a Deus. Relacionamentos satisfatórios fazem bem a saúde e rejuvenesce, Para um bom relacionamento no casamento é preciso paciência, compreensão e diálogo. Vamos juntos construir um mundo mais justo, mais bonito, mais alegre.

Pare de reclamar, veja o lado bom da vida. Mude o foco, o ângulo de ver as coisas colete o que for bom e belo, não colete lixo. A vida está repleta de flores e espinhos. Por que coletar espinhos? Delete-os! Apenas esta pequena mudança faz a diferença. Recebemos 1000 favores, quando acontece algo desfavorável, ficamos irritados, isto é justo? É bom praticar auto-sugestão consciente, diga: Hei de vencer. Sou perfeito, alegre e forte. De hora em hora minha vida melhora, etc.

“Rir é o melhor remédio”. Ria até das cacetadas. Rir é terapia, o riso traz força do interior. Rir e dançar são duas portas para felicidade.

Você sabe a diferença entre o otimista e o pessimista?

O otimista de manhã acorda, abre a janela e diz sorrindo: Bom dia Deus, obrigado por mais este dia. O pessimista acorda, abre a janela e diz: - Oh, Deus! Mais um dia para eu carregar. Faça o melhor que puder e sinta-se satisfeito. A verdadeira riqueza é interior. Descubra o seu tesouro interior. Tenha vida intrínseca. O Espírito está além dos pequenos acontecimentos. Enchei-vos do Espírito [Efésios. 5:18].

A pessoa cheia do Espírito Santo é alegre, feliz, satisfeita.

Todos os nossos sentidos são feitos para o prazer. Os olhos para ver a natureza linda e colorida, os ouvidos para ouvir músicas, a boca para saborear, o nariz para sentir o perfume etc. E as coisas essenciais da vida são de graça: o AR é de graça, o SOL, o MAR, o AMOR, até a passagem de ônibus é de graça para a 3ª idade. Religião vem do latim religare, ligado ao Todo, é gratidão pela vida, é celebrar, louvar, glorificar, adorar.



6 – SIMPLICIDADE

Simplifique sua vida. Tire o supérfluo, sinta-se leve, livre, fluido, como água que passa por cima de tudo e alcança o oceano. Que a vontade de Deus seja prioridade. [Mateus. 6:33] Na Existência as coisas estão acontecendo, independente de nossa vontade. Desfrute tudo que Deus mandar, só não satisfaça as expectativas de idiotas e exploradores.

Use bem seu precioso tempo, viva sem ideologias, sem fanatismos, sem preconceitos.

Muitas igrejas e a vida moderna em vez de relaxar estão criando tensões e ansiedades desnecessárias. Ex: Ouvi de um pseudo pregador: “Eu quero ver todos vocês aqui com carro importado”. Que absurdo! Não basta a propaganda do consumismo criando dívidas sufocantes! Não crie mais tensões pedindo ou desejando coisas impossíveis.

Há uma inversão de valores. A bíblia diz: “O Reino de Deus não é comida, nem bebida, mas justiça, paz e alegria no Espírito Santo”. [Romanos. 14:17]. Não seja como os “cristãos do arroz” que só procuram as igrejas por interesses materiais. Quando acabou o arroz todos sumiram. Busque a verdade. “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”. [João 8:32]. Só a verdade!

Qualidade de vida está relacionada com mudanças de hábitos, estilo de vida e boas emoções. Você vive ansioso, tenso, o resultado é o estresse. [Mateus. 6:25-34]. Mude seu estilo de vida e não reclame de Deus. “Viva sem murmurações e contendas”. [Filipenses 2:14] Viva sem medo, sem pressa, sem culpa, sem ganância. Não julgue, não condene, não discrimine.

Dois crentes estavam conversando: - Eu agora sou crente. -

Parabéns! - O que mudou em sua vida? - Mudei o corte de cabelo. Isso é mudança? Isso é “novo nascimento”? Isso é transformação? Mudança é uma nova natureza onde o amor existe, é voltar-se do horizontal para o vertical, é crescimento espiritual, onde as riquezas são interiores.

O Senhor Jesus disse: “Você quer entrar no Reino de Deus? Seja como as crianças simples, puras e com capacidade de maravilhar-se perante a vida”.

Nascemos com o potencial da semente, espera-se que a semente se torne árvore, floresça, produza frutos. **Só isso!** Nem todos serão doutores, presidentes, mas você produza seus próprios frutos de acordo com sua capacidade, seus dons, sua vocação e seu estágio na evolução.

O Senhor Jesus disse: “**Busque a essência, a pérola de grande valor**” [Mateus. 13:46]. Busque a verdadeira riqueza que a morte não pode tirar e que o ladrão não pode roubar.

Deus gosta de você pelo que você é por dentro, e não pela aparência [Gálatas. 2:6]. Permita que o Espírito Santo o dirija e não a sociedade. [Romanos 8:1; Gálatas. 5:18] Nada pior para saúde que viver de aparências e fachadas.

A riqueza material serve de base para o crescimento, para o conforto, mas não é tudo, busque também a riqueza espiritual e você se sentirá um ser completo, rico por dentro e por fora.

E finalmente, a grande pergunta: “De que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua vida?” [Mateus 16:26]. Que adianta ser um sucesso no mundo, mas na vida pessoal ser um fracasso? A vida é um presente, e o maior tesouro é o Espírito Santo dentro de nós, Deus se manifestando através das pessoas, que maravilha! Cada pessoa é uma manifestação diferente de Deus. Lembre-se: Quanto mais leve sua mochila emocional, mais fácil para você caminhar em busca da felicidade. Livre-se dos fardos inúteis, raiva, medo, mágoas, culpas, ciúme, inveja.



7 – VIGILÂNCIA

Atento, alerta para não se deixar enganar pelos mercenários ou pelo mundanismo. “vigiai e orai para não cair”. [Mateus 26:41].

Estar vigilante e atento 24 horas é o estado do servo fiel [Mateus. 24:45]. Ai daquele que quando o Senhor voltar o achar “dormindo”, desatento, inconsciente, despreparado. Fique sempre alerta, consciente, vigilante, preparado e firme na Rocha para não ser abalado.

O caminho é estreito, cheio de perigos e armadilhas, ande atento. Quando você anda atento não cai e não fracassa. Atenção é tão importante que se você desviar a atenção apenas por três segundos pode bater o carro. Campanha da Transalvador/PMS: “Você esperou um ano para começar a andar e não pode esperar por um minuto para atravessar a rua?”

Jesus disse que a casa construída na Rocha não será abalada. As “tempestades”, provocações, problemas, vêm para todos no mundo inteiro sem exceção, se você estiver firme, centrado, não ficará abatido, nem destruído. [Mateus. 7:25]

A vida existe na insegurança, portanto, fique alerta, como se estivesse andando em terreno minado. A vida é uma sucessão de problemas, enfrente-os no poder do Espírito Santo.

O Pecado básico, a mãe de todos os pecados é a ignorância, a dormência, a inconsciência. “Desperta tu que dormes...” [Efésios. 5:14] acorde, levante a cabeça, lute!

Cuidado com a pressa, ganância, luxuria, raiva, e aborrecimentos. Pode enfartar ou dar um derrame.

O ideal é não cair, não pecar, mas se cair levante-se, se pecar peça perdão. Não se condene, vá em frente. A criança para aprender

a andar ela cai muitas vezes. Não existe outro jeito de aprender, é assim que amadurecemos espiritualmente.

Seja humilde, peça ajuda errar é humano, permanecer no erro é burrice.



8 – SOLIDARIEDADE

Vivemos na cultura do egoísmo, de levar vantagens, de passar por cima dos outros. O ego é necessário nas primeiras fases da vida para sobreviver, para competir, lutar, vencer, mas na 3ª idade o ego é um peso, livre-se dele. Torne-se solidário, torne-se consciente que estamos aqui no mundo a serviço de Deus, compartilhando juntos os crescimentos na vida. “Quem não vive para servir não serve para viver” [lema do Rotary].

Fazemos parte de um corpo orgânico chamado “corpo de Cristo”, onda e oceano, esta compreensão é o fim de toda a angústia. Não estamos separados de Deus, o Todo-Poderoso (El-Shadai), não estamos separados dos nossos irmãos e semelhantes, não estamos separados da natureza, exemplo: Se o ar e a água forem poluídos toda a humanidade morre. **Somos interdependentes**, não fique isolado, deprimido, compartilhe. Você é luz, mostre esta luz pelo brilho de seus olhos, pelo seu sorriso e ilumine o mundo! [Mateus. 5:15 e João 8:12] Sinta sua Vida preenchida de luz! **A vela que representa nossa vida tem que se queimar de qualquer jeito**, não adianta fugir ou se esconder. Fugir dos problemas está apenas prolongando os sofrimentos, enfrente-os com coragem e determinação. José Jacinto quando pregava no sertão, nos tempos de Lampião, um “coronel” tentou impedir, ele o enfrentou com estas palavras: “Não tenho minha vida por preciosa, a mim importa pregar o evangelho e cumprir a missão que recebi do Senhor Jesus”. Estou pronto para tudo, para vida e para morte. Lindo! Que coragem!

Somos usados na construção do Reino de Deus aqui na Terra. Que grande privilégio!

Deus ilumina e abençoa aqueles que fazem o bem. Você

quer ser “mar morto” isolado, fechado em si mesmo, ou quer ser o rio Jordão que se dissolve no mar, mas que abençoa por onde passa? Trabalhe como voluntário ajude promover a paz. A paz é mais importante que o dinheiro. Coopere com Deus e com a sociedade. Compartilhe suas experiências e testemunhe do poder transformador de Jesus na sua vida. [Atos 1:8] Se a morte vai tirar tudo, por que não compartilhar antes?

Experimente a alegria de servir. “Servir ao Senhor com alegria” [Salmos 100:2]. Deus nos dá poder, talentos e dons para o serviço e edificação.

Servir ao próximo é servir a Deus. Uma palavra, uma visita, um sorriso. **Compartilhar não é só doar algo material, é também incentivar, encorajar, ouvir, orientar, é dar este livro.** A sabedoria chinesa diz: “Quando você reparte um pão você alimenta duas pessoas por um dia, quando você reparte uma idéia você beneficia milhares de pessoas por toda vida.” Mais importante que dar esmolas é criar empregos, capacitar as pessoas para o trabalho e semear idéias. Somos abençoados para abençoar os outros e juntos podemos superar nossas limitações.



9 – A ARTE DE MORRER COM DIGNIDADE

Morrer com dignidade. Morrer com a certeza de que a morte não é o fim. Morte é uma passagem. A morte é voltar para casa. “O corpo volta para a terra, o espírito volta para Deus” [Eclesiastes. 12:7]. É o Espírito, o sopro do próprio Deus que está voltando. Viva plenamente com consciência limpa e afirme: **A hora que Deus me chamar estou pronto**, cumpri minha missão aqui na terra e permaneci fiel, agora posso partir em paz.. [II Tim. 4:7]

Perguntei ao meu pai, Cícero, 95 anos bem vividos. O Senhor está preparado para a “grande viagem”? Ele respondeu: estou meu filho. Aí perguntei: e qual é o preparo? Ele respondeu: estou com minha consciência limpa diante de Deus. Que resposta linda!

A certeza de que estamos com Deus, na alegria e na tristeza, na riqueza e na pobreza, na vida e na morte, é o fim de toda a angústia. “Nada nos separa de Deus”. [Rom. 8:39]

O preparo deve começar bem antes. Uma vida sábia, cheia de luz, coragem, alegria e amor, culminam com uma linda morte.

Aproveite os anos finais para por tudo em ordem, faça uma limpeza completa, faça um auto-exame, peça perdão, reconcilie-se, perdoe a si mesmo e aos outros, parta sem mágoas e sem ressentimentos. Oração: Pai quando eu partir para junto de ti quero partir com o coração limpo, sem nenhum sentimento de ódio ou ressentimentos. Eu perdôo como tu me perdoaste. **Este foi o maior milagre de Jesus:** Viver e morrer com o coração cheio de amor, gratidão e perdão.

Parar de sofrer, isto é impossível, Jesus disse: “No mundo tereis aflições” [João 16:33]. Não existe outro jeito de crescer, cresceremos através do sofrimento, é um modo de Deus tratar e formar

o caráter de seus filhos. Jesus sofreu, todos os apóstolos e santos sofreram. Não existe um ser na face da terra que não sofra, ou que não tenha perdido um ente querido. Agora os sofrimentos por preocupações e medos irracionais, e sofrimentos por desobediência, estes podem ser evitados.

Os milagres nas igrejas eu vejo como uma estratégia para atrair as pessoas. Se os convidamos para ouvir a mensagem poucos vêm. As igrejas que oferecem a cura ficam cheias e eles ouvem a Palavra, **aí o verdadeiro milagre acontece**, é nascer de novo, é nascer do Espírito Santo. [João 3:3-7] Este é o grande milagre o novo nascimento, conhecer a si mesmo, conhecer o imortal dentro de si. Saber que você não é só corpo é um espírito lindo imortal e eterno. O corpo é a morada do espírito.

Lembre-se que Jesus é Mestre e Senhor. Ele mandou como prioridade fazer discípulos e ensinar: “Ide e ensinai” [Mateus. 28:19-20]. Não há incompatibilidade entre ciência e fé; ambas caminham de mãos dadas. Tudo vem de Deus. A religião não pode impedir o avanço científico que tem trazido muitos benefícios e melhorado a qualidade de vida da humanidade. Eu creio no sobrenatural, mas milagres não acontecem a qualquer hora, tem que haver um clima propício, tem que haver muito preparo de ambas as partes, ter um coração puro e está ligado à fonte. [Josué 3:5]

Os milagres de hoje são outros, diferentes dos milagres do Velho e Novo Testamento. Não existem mais milagres de transformar água em vinho, multiplicar pães, abrir o mar vermelho, ressuscitar mortos, etc. Para mim os avanços na medicina, na educação, na ciência, nas leis e na tecnologia são os milagres do séc. XX. Milagres da inteligência, da tecnologia, da medicina, da criatividade, dadas pelo próprio Deus.

Atenção! Apesar de todo cuidado, todos os milagres e tecnologia, um dia todos nós vamos adoecer e morrer. Este é o caminho natural de todos. A consciência da morte faz a gente viver a vida intensamente. **Só o corpo morre, o Espírito volta para Deus**. Simplesmente prepare-se, firme-se na Rocha [Mateus. 7:25] e na promessa “Na casa de meu pai há muitas moradas”. [João 14:2] Jesus disse: Pai, nas tuas mãos entrega meu Espírito. Esta vida é apenas uma página no grande livro da Vida Eterna. “Alegrai-vos porque seu nome está escrito no livro da Vida Eterna” [Lucas 10:20].

A criança no útero da mãe não pode ver este mundo lindo e

maravilhoso que a espera aqui fora, assim também nós não podemos ver o que vem após a morte. “Os olhos nunca viram as maravilhas que Deus tem preparado para nós após a morte”. [I Cor. 2:9] Em vez de perguntar como evitar a morte, pergunte como viver em plenitude. Deus tem prêmio para os vencedores. (Apocalipse - 21:7)

Faça como Simeão: “Agora Senhor despede o teu servo em paz, pois meus olhos já viram a tua Salvação” [Lucas. 2:29], ou como o pintor Von Gogh ao concluir sua obra prima: “Estou realizado, posso morrer satisfeito, estou deixando este mundo mais belo”. Aproveite para dar os últimos retoques no quadro de sua vida e parta satisfeito e agradecido. “Neste estado de plena consciência de sua unidade e eternidade você sente o silêncio, a fragrância e a luz descer sobre você, aí morre sereno”, (Bardo do Tibet)

Siga o exemplo de Jesus: “Pai nas tuas mãos entrego o meu Espírito”. Antes de ser crucificado, ele disse: “Eu venci” [João 16:33], Aleluia!

Diga: Em Cristo somos mais que vencedores na vida e na morte. [Romanos 8:37]

O que vale mesmo é a qualidade de vida e não a quantidade de anos vividos.

Li que uma mulher viveu 110 anos viveu dentro de uma casa numa fazenda, não estudou não se casou, não teve filhos, não viajou, não se arriscou, não experimentou o novo nascimento, não realizou nada, não construiu nada. Isto é viver? Apresente 3 razões para você continuar viva! **PIADA:** ouvi contar que uma mulher deste tipo, morreu e na porta do céu São Pedro que lhe perguntou: - Por que não veio antes? Você já estava morta há muito tempo.

O melhor presente que podemos receber, eu, você e nossos familiares é este preparo para que possamos morrer confiantes, felizes e conscientes.

Use seu precioso tempo para conhecer o espírito imortal dentro de si mesmo e saber que a morte é só para o corpo e você morre sereno. O espírito volta para Deus que o deu. [Eclesiastes . 12:7]



10 – CONFIANÇA

A confiança no poder e na direção do Deus soberano e exuberante é fundamental. Lindas expressões de fé: **“Deus sabe o que faz, Deus sabe o que eu preciso**, Deus dirige os destinos da história. O Senhor deu, o Senhor tomou, bendito seja o nome do Senhor” [Jó 1:21]. Leia o capítulo 11 da carta aos Hebreus os exemplos da galeria dos heróis da fé. O justo vive pela fé. Somos justificados pela fé, temos que apresentar obras que justifiquem nossa fé. Uma homenagem a Abraão, o pai da fé. Só a fé lhe dá a vitória. Deus fez um desafio a Abraão para provar a sua fé. Nossa fé também tem que ser provada, Apresente pelo menos três vitórias que justifiquem a sua fé. Deus disse Abraão entregue teu único filho em sacrifício. Abraão não vacilou nem duvidou, levou Isaque ao monte Moriá para o sacrifício, foram os 3 dias mais longos da História, Isaque perguntando onde está o cordeiro para o sacrifício meu pai? E Abraão respondendo; - Deus proverá meu filho, Deus proverá! Eu fico todo arrepiado com tamanha fé. Louvado seja o nome do Senhor. Até hoje aquele monte chama-se “Deus Proverá”

A fé de Davi expressa no Salmo 23: “O Senhor é meu pastor não sinto falta de nada”. A de Isaías: “Os que confiam no Senhor renovarão suas forças”. (Isaias 40:31)

A entrega é a maior prova de confiança. O sentimento de “estou entregue nas mãos de Deus e das mãos de Deus só pode vir o melhor” [Romanos. 8:28], é o máximo!

Cuidado para não confundir confiança com imprudência, fanatismo cego, preguiça, incompetência. Confie em Deus, mas faça sua parte, esforça-te, tome cuidado, prepara-te, muitos sofrimentos são causados por imprudência e preguiça.

Sempre haverá problemas, desafios, adversidades. O Senhor Jesus disse: “No mundo tereis aflições, mas tenham coragem e fé, Eu venci o mal”. [João 16:33]

Uma jovem não agüentava mais tantos problemas, no mundo, na família, no trabalho, na sua vida pessoal e procurou o pastor, este sabiamente pediu que ela entrasse em seu carro que ele a levaria a um lugar de absoluta tranqüilidade, onde não existia nenhum problema. Quando chegou ao cemitério “Jardim da Saudade” a jovem desceu do carro e gritou: não pastor, aqui não. Pois, é minha irmã, este é o único lugar que eu conheço onde não há problemas.

Sei que Deus é onipotente, onisciente, onipresente, mas vou repetir: é preciso ter muito preparo espiritual, fé e perseverança. [Josué. 3:5]

Não vá atrás de coisas fáceis. “Se alguém quiser seguir a Jesus tome a sua cruz” [Mateus. 16:24]. Se fosse só ordenar: sai enfermidade, não haveria nenhum doente, nem pobre no mundo. E não diga que é por falta de fé. Todos os grandes heróis da fé morreram. A vida é assim: nascer, crescer, estudar, lutar, produzir e finalmente envelhecer, morrer e voltar para Deus. É um ciclo eterno. [Eclesiastes . 12:7]

Fé é lutar por um mundo melhor, coragem para mudar o que pode ser mudado e aceitar o que não pode. Fé é confiança na vitória final do bem. A vida é luta, é combate, é um processo seletivo. [II Timóteo . 4:7] É bom acreditar que a humanidade está evoluindo espiritualmente também.

Como diz o lindo cântico: “Essa paz que eu sinto na alma não é porque tudo me vai bem, essa paz que eu sinto na alma é porque amo ao meu Senhor”.

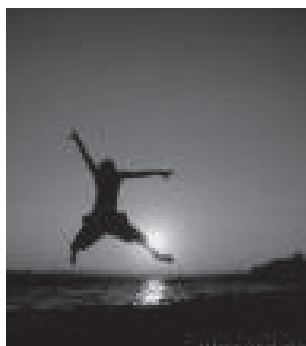
Confiar é relaxar, celebrar, entregar, perseverar, entusiasmar, olhar para frente [Romanos. 8:15]. Daí o nosso lema: Alegres, animados, satisfeitos, relaxados.

O mais importante é o final feliz. “Deus não quer saber as dificuldades que você enfrentou, ele quer saber se você venceu”. [Apocalipse. 21:4-8] Vencer faz bem, sem passar por cima dos outros. E a bíblia diz: “Aquele que perseverar até o fim será salvo”. [Mateus. 24:13]

A confiança é fundamental para você ter a visão do final glorioso: “Eu vi novos céus e nova terra” [Apocalipse. 21: 1-4]. Esta visão apaga todo sofrimento e enxuga toda lágrima.

Se você não fez gol no 1º tempo, na mocidade, faça agora no 2º tempo do jogo, na 3ª idade e você será declarado campeão. Somos os construtores do Reino de Deus aqui na terra. [Marcos. 1:15]

Eu acredito na justiça Divina. "No final vereis a diferença entre o justo e o ímpio". [Malaquias. 3:18] Os justos que se prepararam, obedeceram os mandamentos, desenvolveram os seus dons ouvirão do Pai: "Vinde benditos possuir o Reino que está preparado para vós,"



11- UM NOVO ESTILO DE VIDA: SER FELIZ!

Ser feliz é o critério para saber se a pessoa está com Deus. Se você está alegre, feliz, satisfeito, você está com Deus. O objetivo da vida é crescer, expandir, ser feliz.

O essencial é ser feliz! Que adianta ser um sucesso na vida profissional, econômica ou política e na vida pessoal ser um fracasso? Professor, eu nunca o vi triste, zangado, invejoso, negativo, você está sempre alegre, sorrindo, relaxado, vivendo cada momento totalmente. **Qual é o segredo?** O segredo é que ao acordar eu pergunto a mim mesmo: hoje você quer ser feliz ou infeliz? E eu escolho ser feliz. Primeiro sua felicidade sua alegria, sua paz, Seja feliz e tudo de bom fluirá para você, ninguém gosta de ficar perto de gente infeliz, amargurada. Lembre-se que ser feliz não é ausência de problemas, dificuldades e desafios. O problema real não vem de fora, mas como você reage, Não olhe para o que a vida tirou de você no passado, olhe para o que a vida tem para lhe dar no presente e no futuro, Ser feliz é um estado de espírito, é sentir alegria nas pequenas coisas da vida. A vida é um presente, agradeça cada manhã, jamais desista de ser feliz, jamais desista dos seus sonhos. O essencial é ser feliz hoje, agora, cada dia é um novo dia, é como uma gotinha de mel, desfrute. A vida é como jogo de xadrez, vá mexendo uma pedrinha de cada vez.

Um discípulo disse para seu Mestre Osho:- Mestre sinto-me bem na sua presença.

Sentir-se bem não é suficiente, sinta-se afortunado, sinta-se extasiado, é você quem escolhe suas emoções. Sinta-se maravilhado! “Louco” é aquele que não procura ser feliz com o que tem. (Mario Quintana.)

Comece o dia alegre e feliz e tudo correrá bem.

Três maneiras de viver: 1-Girando em torno de sexo e comida, 2- Através de condicionamentos e fanatismo, 3-Guiado e dirigido pelo Espírito Santo.

Quatro pilares da vida saudável: Esta eu aprendi na semana da vida saudável promovida pelo Hospital Português. 1º Boa alimentação e bom sono. 2º Fazer exercícios, 3º- Higiene do corpo e mente, 4º - Disciplina, equilíbrio, confiança, evitar o estresse.

Homenagem a RONALDO o fenômeno.

Ele está sempre alegre e feliz! Ronaldo é um exemplo de superação com o disse muito bem Fausto Silva. Ele foi operado três vezes e se recuperou, fez fisioterapia com dedicação e voltou a fazer gol para alegria do torcedor brasileiro e mundial.

Obrigado Ronaldo pelo seu exemplo.



12- DINÂMICAS E ALGUMAS DICAS

1. EXERCÍCIOS PARA EVITAR O AVC (Derrame)

É melhor evitar, prevenir, que remediar.

Este exercício **é mais um recurso para somar** a outras ações preventivas para evitar o AVC Como: controle da pressão alta com orientação médica, alimentação correta e saudável, evitar o estresse, estilo de vida alegre, fazer exercícios e caminhadas.

1° LEVANTE AS MÃOS PRA CIMA E BATA PALMAS.

Levante as mãos para os céus e bata palmas. (3 vezes)

2° PUXE AS ORELHAS. Puxe as orelhas, puxe, puxe,
(3 vezes)

3° FALE EM VOZ ALTA UMA FRASE POSITIVA: Ê, ê, ê
maravilha!

Que dia lindo! Obrigado meu Deus, obrigado meu Pai!

Sou feliz, sou abençoado! Sou preenchido, sou vivificado!

REPETIR TRÊS VEZES AO DIA. Ativa seu sistema imunológico,
Evita o AVC e é de graça. Que bom! Agradeça a seu amigo Misael.

Mais uma: Pule e grite gol, gol, gol! Tô livre!, livre, livre! Ai que felicidade! Ai que felicidade! Ai que felicidade! (repetir 3 vezes)

3-Bata com a mão fechada 3 vezes no centro do peito para despertar a glândula TIMO e aumentar seu **potencial imunológico** e fale: eu sou eu, eu sou feliz, eu sou forte, eu sou alegre, eu sou abençoado, eu sou inteligente, etc.

4-Nova saudação: Você está alegre? Estar feliz amigo? Já recebeu flores hoje?

5-Vá andando e repentinamente diga, **PARE!** (Só vale repentinamente).

6- Três perguntas:

1º- Qual o maior milagre?

R.-- Viver e morrer com o coração cheio de amor e perdão. Tente!

2º- Qual a maravilha das maravilhas?

R.-- É Deus morando dentro de nós.

3º- Qual a maior descoberta?

R.-- A maior descoberta é descobrir que aqui é o paraíso! Fiz esta pergunta a meus familiares e ninguém respondeu, eu respondi e minha netinha Aline de três anos que estava presente disse;- Vovô tá certo!

Aqui é o paraíso para aqueles que tem a mente serena e a Paz no coração.

2. O NOVO CRENTE OU CRISTÃO

Nosso objetivo é mudar a imagem que se tem de crente ou cristão. Com esta nova imagem, agora você vai ser respeitado e valorizado.

O novo crente vai ser reconhecido pela sua tremenda alegria de viver, pela sua autenticidade, pela sua capacidade de ser feliz.

Deus disse: “Eu não quero sacrifícios, Eu quero é compaixão, amor, compreensão e a cooperação entre os homens”. Esta é a verdadeira religião. “Amai-vos uns aos outros”

O novo crente começa amando primeiro a si mesmo, primeiro procura ser feliz e depois compartilha esta felicidade com os outros. O novo crente tem um novo conceito de pecado: pecado é tudo que traz miséria, infelicidade, Se você está feliz e alegre, você está com Deus, se você está infeliz, miserável se autodestruindo você está em pecado.

O novo crente está sempre agradecido. É grato por está vivo neste mundo maravilhoso! O novo crente é um defensor da ecologia, é contra as armas de destruição e a poluição.

O novo crente tem consciência de sua identidade e de sua dignidade “Eu sou filho de Deus, eu sou a coroa da criação, eu sou uma alma linda, imortal e eterna”.

Os ensinamentos do novo crente são: como viver a vida abundante, como amar, celebrar, ser feliz, desenvolver seu potencial, como criar mais música, mais poesia, como fazer o controle da nata-

lidade para evitar a explosão demográfica e a pobreza.

Ele canaliza suas energias para prevenção, educação, ciência e planejamento familiar. O novo crente não é um alienado, ele procura ocupar seu lugar na política, nos sindicatos, nas associações de bairro, na imprensa e onde ele puder ser o SAL e a LUZ do mundo e promover qualidade de vida.

3. A ARTE DE NÃO ADOECER - Dr. Dráuzio Varella

(Recebi esta mensagem pela Internet da minha amiga Maria de Lourdes Bittencourt)

1 - Se não quiser adoecer - **“TOME DECISÃO”**

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia.

As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

2 - Se não quiser adoecer - **“BUSQUE SOLUÇÕES”**

Pessoas negativas não enxergam as soluções e aumentam seus problemas. Prefere as lamentações, murmurações, pessimismo.

Em vez de lamentar a escuridão, acenda uma vela.

Pensamentos negativos se transformam em doenças.

3 - Se não quiser adoecer - **“FALE DE SEUS SENTIMENTOS”**.

Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dores na coluna.

Então vamos desabafar, partilhar nossos segredos, nossos pecados. O diálogo, a conversa, é excelente terapia.

4 - Se não quiser adoecer - **“NÃO VIVA DE APARÊNCIAS”**

Quem esconde a realidade, finge, quer dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, e só está acumulando tensões.

Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas.

5- Se não quiser adoecer - **“CONFIE”**

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não faz amizades verdadeiras e saudáveis.

6-Se não quiser adoecer - **“NÃO VIVA SEMPRE TRISTE”**

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. Alegria é saúde e terapia.

(Obrigado Dr. Dráuzio, você tem contribuído muito para um mundo melhor.)

13 - PLANEJAMENTO FAMILIAR E AUTOCONTROLE DA NATALIDADE

1-Desde o princípio da humanidade que se faz o controle da natalidade, era feito de modo muito cruel, através de guerras, fome, doenças, partos com morte e mortalidade infantil.

2- Não tem governo que atenda ao crescimento desordenado da população, dando emprego, saúde, educação, moradia, água tratada, saneamento e segurança.

3- Metade da humanidade vive subnutrida, 12 milhões morrem de fome anualmente, metade está desempregada e milhões continuam nascendo todos os dias.

4 - Os países desenvolvidos que tem qualidade de vida fazem o controle da natalidade.

5 - Planejamento familiar é uma questão de inteligência. É melhor evitar que colocar um filho no mundo e não poder criar, alimentar e educar.

6 - Vamos atacar o problema pela raiz, pela causa. Com o controle da natalidade e no combate da corrupção eliminamos 50% da pobreza e da violência no mundo.

7 - Deus mandou cresci e multiplicai, mas não é para um só casal encher a terra. **O ideal são dois filhos para cada casal.**

8 - Você pode ter relação sexual todos os dias, sem precisar engravidar, é só usar a camisinha, a pílula, o DIU, a vasectomia, etc.

9- Você tem liberdade de escolher: Quer um mundo melhor com planejamento, educação e emprego para todos, ou quer miséria, desemprego, violência, sem planejamento familiar?

10- Mulher é gente, não é fábrica de fazer crianças. Tenha consciência!

11- O pior é que tem gente gerando filhos doentes e

transmitindo doenças. Isto pode ser evitada com uso da camisinha.
Seja responsável, seja consciente.

12- Fazer planejamento familiar é promover Qualidade de Vida.

*(Uma homenagem ao vereador Pedro Godinho e ao
Dr Elsimar Coutinho.)*

14- NÓS PODEMOS CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR

Tema da Campanha do Pres. Barack Obama
Nós podemos mudar a América,
Podemos construir um mundo melhor,
Podemos criar a era da responsabilidade,
Podemos ter Esperança,
Podemos viver em PAZ!

Bom é ter Esperança. Bom é ter a visão de um mundo sempre melhor.

O mundo é grande, lindo, rico, cheio de oportunidades. Existe um bom futuro para você. Se depender de mim farei tudo para vê-lo feliz, Depende de você estar motivado, atento, preparado, A vida é uma tela, você pinta ou borra. Você é quem dá sentido a sua vida. A vida é um processo evolucionário, Estou falando de evolução espiritual, crescimento, refinamento, santificação.

Como está seu entusiasmo pelo Brasil? O Presidente Lula está certo, crise é marola. Crise só assusta os fracos e incompetentes, sempre saímos mais fortes das crises. Pior foi na guerra. Levante a cabeça, esta crise vai passar.

Como está seu entusiasmo pelos seus projetos? É preciso acreditar! Seja entusiasmado e você verá a diferença. Entusiasmo é uma palavra linda, ela vem do grego, into = dentro e theos = deus, portanto Deus dentro de nós.

Planeje suas fontes de entusiasmo para o dia seguinte antes de dormir.

CONVITE PARA DESFRUTAR E PARTICIPAR

Venha participar das palestras, buscando sabedoria para enfrentar os dias difíceis, atingir o objetivo da vida que é crescer, expandir, aperfeiçoar, ser feliz. Venha desfrutar da comunhão com seus irmãos e amigos de fé, através da oração, louvor e estudos.

É lamentável quando uma pessoa não cresce e não evolui espiritualmente. É doloroso ver o sofrimento de muitas pessoas por falta de preparo e estrutura espiritual.

Estamos aqui para provar que você pode chegar a 100 anos com qualidade de vida, disposição para servir, desfrutar o melhor da vida, sentir-se bem e realizado.

Agora amigo você tem espaços e oportunidades para crescer com sabedoria e ser feliz. Depende de você!

Contato para pedidos deste livro: misaelfc@ibest.com.br e Tel. (71) 3243 -3838 (Misael), (71) 3241-8649 (Gilberto) e (71) 3266-0055 (Djalma).

Hoje é difícil encontrar pessoas alegres, serenas, preparadas, cheias do Espírito Santo, cheias de luz e gratidão, mas existe! Ajude a divulgar esse livro.

Se você conseguiu isto, sua vida não foi um desperdício: Você é um herói!

Tudo tem um preço, não se acha diamante à flor da terra. É com esforço, lutas, perseverança, determinação que conseguimos a vitória.

Ouçã a voz de Jesus na linguagem de hoje: “Amigo, eu tenho um plano de vida lindo e maravilhoso para você,”. [Mateus. 23:37] Eu vim ao mundo para que você tenha vida e vida abundante. (João10:10)