Orações e Preces

EDICASE digital

MOTIVAÇÃO



+de 100 frases e dicas preciosas para te motivar

12 DICAS para superar as dificuldades na oração

FRASES DE GRANDES PENSADORES E LÍDERES RELIGIOSOS PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA

Expediente

Orações e Preces Ed.16
7.908.182.049.639

EDICASE
Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais
Vanusa Batista, Sidney Almeida e
Wellington Oliveira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas, Vanessa Pereira,
Flaviani Aprigio e Pedro Moura

Mídias Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

EDICASE EUROPA

Sócia-gerente
Adriana Andrade
geral@edicase.pt

EDICASE
publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)
e Saula Lima (MTB 82535/SP)

Direção de Arte
Tami Oliveira

Design
Ligia Fagundes, Julio Cesar Prava
e Manu Lopes

Editora Filiada
ANER
www.aner.org.br

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
Total ou parcial sem prévia autorização de editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO:
compre sua revista na banca

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS
Créditos: Shutterstock



Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

FALANDO COM DEUS

O Espírito Santo faz por nós o que não conseguimos fazer em nossa oração. Isto é vital, pois a oração é algo essencial para o sucesso. No entanto, vale esclarecer, sucesso aos olhos de Deus, o que é bem diferente do sucesso pelos parâmetros do mundo. O mundo diz que sucesso é dinheiro, fama, poder, posses, prazer, etc. Mas, a ideia divina de sucesso se chama santidade – ou seja – ser o tipo de pessoa que Deus quer que eu seja. Em outras palavras, sucesso = cumprir os planos que Deus tem para você. A oração é indispensável na realização desse processo. No seu Evangelho, Lucas escreve:

"Propôs-lhes Jesus uma parábola para mostrar que é necessário orar sempre sem jamais deixar de fazê-lo." (Lucas 18, 1)

Devemos fazer da oração o centro de nossas vidas. Não se trata de uma escolha para nós cristãos. Porém, é necessário ter perseverança e fé para edificar uma vida de oração. Assim, com isso em mente, você deve se perguntar: por que um cristão descuidaria de sua vida de oração e o que podemos fazer quanto a isso?

7 RAZÕES PORQUE DESCUIDAMOS DA NOSSA VIDA DE ORAÇÃO

Desencorajamento: às vezes não sabemos o que dizer como rezar, o que fazer. Às vezes nos sentimos cansados, indispostos ou apenas não temos vontade de rezar.

Dúvida: estaria Deus realmente aí? Ele pode me ouvir? Ele se importa comigo? A oração realmente tem algum valor?

Impaciência: as orações parecem que vão eternamente para o céu e há apenas o silêncio como resposta. Quando Deus me responderá?

Tentações: é fácil rezar quando você não é internamente desafiado pela tentação, porém quando as tentações aparecem, tornam-se um verdadeiro martírio.

Preguiça: às vezes simplesmente desistimos ou nunca estabelecemos hábitos que possam nos sustentar nos tempos difíceis ou nas ocupações da vida moderna.

Aridez: Deus parece distante e a oração se torna entediante. Isto pode ocorrer a qualquer momento.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Problemas físicos, mentais e espirituais: quando sofremos, é difícil rezar, pois às vezes desejamos que um Deus amoroso faça este sofrimento parar.

12 DICAS PARA SUPERAR AS DIFICULDADES NA ORAÇÃO

Frequente os sacramentos: se você puder ir à celebração diariamente, você haverá dobrado o acesso ao maior presente dado à humanidade. Agora, confesse-se pelo menos uma vez ao mês e talcançará milhares de outras graças. Ponha estes compromissos em um calendário assim você não se esquecerá deles.

Busque desenvolver os bons hábitos: você deve ser capaz de confiar que os seus hábitos irão lhe ajudar e não lhe atrapalhar na oração. O desenvolvimento de um bom hábito leva pelo menos 66 dias (ou mais) para se consolidar. Então, se você puder se comprometer em uma rotina de oração por dois meses, você logo começará a fundar a base dos hábitos de oração saudáveis.

Experiência conta: você talvez precise de alguém que seja mais objetivo que você para avaliar como vai a sua vida de oração e como o Espírito Santo está agindo. Um diretor espiritual é indispensável para o bom êxito, mas se você acha que ainda não está preparado, até mesmo ter um bom amigo para conversar pode ser de grande valia.

Tente diferentes tipos de oração: todos nós temos diferentes gostos no quesito oração, exatamente como a maioria das coisas na vida. Dessa forma, tente diferentes tipos de oração e veja qual funciona melhor para você. Uma recomendação: não desista muito cedo de um determinado tipo de oração. Pode levar algum tempo para descobrir se será boa ou não.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Jejue regularmente: há um enorme poder no jejum. Podemos ver isso nas Escrituras quando Jesus pede que seus discípulos façam o mesmo. Quando desenvolvemos um maior controle dos desejos do nosso corpo, podemos orar melhor.

Supere as distrações: uma maneira fácil de superar as distrações é não dar asas a elas. Uma vez que você se dá conta de que algo lhe distrai, redirecione o seu coração e volte-se novamente para a oração em vez de examinar a distração. Este ato simples é a forma mais fácil de se vencer as distrações.

Não complique a oração: na maioria das vezes nós complicamos algo que deveria vir naturalmente para nós. Fomos feitos para a comunhão com Deus. A oração é puramente um direcionamento da mente e do coração para Deus.

Aridez é algo bom para nós: orações entediantes são como um presente de Deus. Sim, demoramos muito para ter consolações na oração. Exatamente como uma criança tem que esperar a hora certa de comer doces. Esta negativa é difícil, mas saudável para nós. É na aridez que nossa fé é provada e fortificada.

Peça humildade: Na medida em que somos humildes, deixamos o poder da graça de Deus crescer nas nossas vidas. Sem humildade na oração, Deus não é capaz de nos alcançar, pois não temos espaço interior para Ele.Trabalhe no entendimento de Deus e de si mesmo. Muitos de nós lutamos para entender como um Deus perfeito poderia nos amar e querer um relacionamento conosco. Porém, isto se dá por causa das nossas percepções distorcidas da nossa própria dignidade e do modo como Deus nos ama incondicionalmente.

Silêncio: Nossas vidas modernas são preenchidas com barulho. Precisamos silenciar-nos para ouvir a Deus – tanto externa quanto internamente. Encontre um lugar tranquilo e calmo para orar. A igreja ajuda muito nesse sentido. Assim, se você puder parar em uma igreja, ainda que por pouco tempo, faça de bom grado.

Dê prioridade à oração: agende, adie alguma coisa, acorde cedo, enfim, faça o que tiver que fazer, mas não deixe o dia passar sem passar um tempo com a pessoa mais importante da sua vida: Deus

Oração para Vencer as Dificuldades

Eu creio em um Deus que habita em meu coração e que transforma tudo ao meu redor. Creio em um universo que trabalha sempre a meu favor e me mostra sempre o melhor caminho a seguir. Creio na força dos anjos, que se ancoram ao meu lado quando a cruz parece pesada demais para eu suportar. Creio na alma humana, feita à imagem e semelhança de Deus e desta forma, nenhum mal me atinge, pragas e feitiços lançados se tornam bênçãos ao chegar na minha energia. Creio no Espírito Santo que é Senhor e propaga a vida entre todos os povos, creio que as crenças diversas se tornam um só caminho e que meu caminho é de prosperidade, paz, amor e glória. Creio na Glória de Deus e dos Anjos que me guiam de dia e de noite, creio na luz que atravessa do meu peito e que afasta todos os males do espírito e do corpo, que me protege dos inimigos visíveis e invisíveis, creio que a força transformadora dos arcanjos habita dentro do meu peito e alimenta a minha fé a cada dia, fazendo com que o impossível se torne realidade. Sendo assim, me aconchego nos braços de Deus e nas asas dos anjos onde serei amparado, protegido e amado, durante todos os séculos enquanto elevo o meu espírito para poder servir aquele que me concedeu a vida. Que a glória do Altíssimo, seus anjos, arcanjos e seu exército de Luz, me guie, me ampare e proteja a todos aqueles que amo. Amém.

O QUE É MOTIVAÇÃO?

É ser feliz? É enxergar o mundo com outros olhos? É conquistar resultados? É superar obstáculos? É ser persistente? É acreditar nos seus sonhos?

Motivação segundo o dicionário: o ato de motivar; exposição de motivos ou causas; conjunto de fatores psicológicos, conscientes ou não, de ordem fisiológica, intelectual ou afetiva, que determinam certo tipo de conduta em alguém. Sendo assim, motivação está intimamente ligada aos motivos que levam uma pessoa a algum estado ou atividade. Diante destas definições supomos que motivação é muito mais do que imaginamos inicialmente.
Os motivos estão ligados ao que se quer da vida, são pessoais e intransferíveis. E estão dentro da cabeça e do coração, logo são abstratos e só têm significado para cada um, por isso, motivação é algo pessoal , porque vem de dentro. O grande problema é definir os motivos verdadeiros, o que deseja, para assim dar real significado à luta diária e não mais viver das "migalhas" das razões alheias. Pare agora. Pense! Medite! Ore! Repita até descobrir a essência de seu propósito, aquele que você abdicaria tudo para atingir, daria sua vida toda por ele. Se descobrir dentre os mais de 50 mil pensamentos gerados diariamente pelos neurônios o seu intento verdadeiro, dedique a vida para conquistá-lo e seja feliz. Enxergue o mundo com outros olhos, conquiste resultados, supere obstáculos, seja persistente, acredite nos sonhos.

10 dicas Preciosas

1 - Não se preocupe: De todas as atividades humanas, preocupar-se é a menos produtiva.

2 - Não se deixe dominar pelo medo: A maior parte das coisas que tememos nunca acontecem.

3 - Não guarde rancor: Ele é uma das cargas mais pesadas da vida.

4 - Enfrente um problema de cada vez: Seja como for, só poderá tratá-los um por um.

5 - Não leve os problemas para a cama: São maus companheiros do sono.

6 - Não compre os problemas dos outros: As pessoas podem lidar com eles melhor do que você.

7 - Não reviva o passado: Ele já passou. Concentre-se no que se passa na sua vida e seja feliz agora.

8 - Seja um bom ouvinte: Só quando escuta, você obtém ideias diferentes das suas.

9 - Não se deixe abater pela frustração: A autocompaixão só interfere com as ações positivas.

10 - Contabilize todas as coisas boas: Mas não esqueças as pequenas. Muitas coisas boas pequenas fazem uma grande.

MENSAGENS DE MOTIVAÇÃO

Minha energia é o desafio, minha motivação é o impossível, é por isso que eu preciso ser, à força e a esmo, inabalável.

Augusto Branco

Motivação é a arte de fazer as pessoas fazerem o que você quer que elas façam porque elas o querem fazer.

Dwight Eisenhower

A persistência é o menor caminho do êxito.

Charles Chaplin

O que não provoca minha morte faz com que eu fique mais forte.

Friedrich Nietzsche

O que me preocupa não é o grito dos maus. É o silêncio dos bons.

Martin Luther King

No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade.

Albert Einstein

O insucesso é apenas uma oportunidade para recomeçar de novo com mais inteligência.

Henry Ford

A força não provém da capacidade física e sim de uma vontade indomável.

Mahatma Gandhi

Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.

Acesse nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Friedrich Nietzsche

O verdadeiro homem mede a sua força, quando se defronta com o obstáculo.

Antoine de Saint-Exupéry

Neste mundo não existe nenhuma tarefa impossível, se existe persistência

Provérbio Chinês

Ter fé em si mesmo e na sua capacidade de conseguir e nunca, desistir é o mais importante

Sonhar é uma das melhores coisas da vida, mas o melhor mesmo é acordar e lutar por cada um de nossos sonhos!

O destino não é uma questão de sorte, é uma questão de escolha. Não é algo pelo que se espera, mas algo a alcançar.

Willian Jennings Bryan

Todos os nossos sonhos podem tornar-se realidade se tivermos a coragem de persegui-los

Walt Disney

Tentar e falhar são coisas, a aprender. Não tentar é sofrer a inestimável perda do que poderia ter sido.

Comece fazendo o que é necessário. Depois, o que é possível e, de repente, você estará fazendo o que é impossível.

Deus não escolhe os capacitados, ele capacita os escolhidos.

Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.

Acesse nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Conheça os seus limites, mas nunca os aceite.

Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada, não existirão resultados.

O êxito na vida não se mede pelo que você conquistou, mas sim pelas dificuldades que superou no caminho.

O fracasso é a oportunidade de começar tudo de novo.

Consulte não a seus medos, mas suas esperanças e sonhos. Pense não sobre suas frustrações, mas sobre seu potencial não usado. Preocupe-se não com o que você tentou e falhou, mas com aquilo que ainda é possível que você faça.

Quem deseja fazer algo, encontra um meio. Quem não deseja fazer nada, encontra uma desculpa.

Todos os dias deveríamos fazer um pouco mais do que o necessário

Um vencedor nunca desiste e quem desiste nunca é vencedor

A glória da amizade não é a mão estendida, nem o sorriso carinhoso, nem mesmo a delícia da companhia. É a inspiração espiritual que vem quando você descobre que alguém acredita e confia em você.

Você não pode confiar em seus olhos quando sua imaginação está fora de foco.

Existem apenas duas maneiras de ver a vida. Uma é pensar que não existem milagres e a outra é que tudo é um milagre.

Um ato de confiança dá paz e serenidade.

Acreditar, ver, fazer, acontecer, são verbos conjugados diariamente por pessoas que trabalham sua autoestima e fortalecem sua autoconfiança.

Assim que você confiar em si mesmo, você saberá como viver.

Ai do homem cujo coração não aprendeu enquanto jovem a ter esperança, a amar e a colocar sua confiança na vida.

A autoestima e autoconfiança devem ser praticadas diariamente, tal qual um esporte, para que haja um condicionamento e equilíbrio em tudo que fazemos.

O mais importante para o homem é crer em si mesmo. Sem esta confiança em seus recursos, em sua inteligência, em sua energia, ninguém alcança o triunfo a que aspira.

Quantas coisas perdemos por medo de perder.

O otimismo é a fé em ação. Nada se pode levar a efeito sem otimismo.

Um homem é um sucesso se pula da cama de manhã e vai dormir à noite, e nesse meio tempo faz o que gosta

Para lidar com o sofrimento é preciso perceber que ele faz parte da nossa vida

A direção é mais importante do que a velocidade

Desconfie do destino e acredite em você. Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando... Porque, embora quem quase morre esteja vivo, quem quase vive, já morreu.

A chave do sucesso na vida é o conhecimento do valor das coisas

Tudo na vida acontece em função do melhor! Acredite, a sua amargura de hoje é, com certeza, a sementinha da sua alegria de amanhã!

O verdadeiro vencedor é aquele que não desiste de lutar, mesmo quando todos já desistiram.

Enviar uma carta é um bom meio de ir a algum lugar sem mover nada a não ser o coração

O pior naufrágio é daquele que não saiu do porto

Quando o mundo diz, "desista", a esperança sussurra "tente uma vez mais".

Devemos aceitar a decepção finita, mas nunca perder a esperança infinita.

Martin Luther King, Jr.

O medo aprisiona, a fé liberta; o medo paralisa, a fé dá poder; o medo desanima; a fé encoraja; o medo debilita, a fé cura; o medo torna inútil, a fé torna útil.

Harry Emerson Fosdick

Enquanto houver vontade de lutar, haverá esperança de vencer.

Santo Agostinho

Todas as coisas são possíveis até que elas são comprovadas impossíveis - e mesmo o impossível pode somente ser assim agora.

Pearl S. Buck

O primeiro dever da inteligência é desconfiar dela mesma.

Albert Einstein

Há três métodos para ganhar sabedoria: primeiro, por reflexão, que é o mais nobre; segundo, por imitação, que é o mais fácil; e terceiro, por experiência, que é o mais amargo.

Confúcio

Nossos atos nos determinam, tanto quanto nós determinamos nossos atos

Você perde 100% dos tiros que você nunca dá

Quando desejar que alguém veja o mundo sob sua perspectiva, caminhe até ele, segure sua mão e seja guia. É ilógico você ficar onde está e continuar gritando "você não vê o que eu vejo". Você precisa ir até onde ele está. Começar onde ele está.

Se você é pró-ativo, você não tem que esperar por circunstâncias ou outras pessoas para criar perspectiva expandindo experiências. Você pode conscientemente criar por você mesmo.

Acesse nosso Canal no YouTube: Canal/JANESILVEYSIAS

Eu não posso fazer tudo, mas posso fazer alguma coisa. Se todos nós fizéssemos alguma coisa, poderíamos conquistar qualquer coisa.

Nos relacionamentos preste atenção no que pode acrescentar e nunca no que pode obter

Devíamos ser ensinados a não esperar por inspiração para começar algo. Ação sempre gera inspiração. Inspiração raramente gera ação.

Tudo o que fazemos, mostra um pouco do que somos. Se fizermos coisas boas, somos bons, se erradas, logo produzimos espinhos e os espinhos machucam

Um bom lar precisa ser feito, não comprado.

Se você não quer ser esquecido quando morrer, escreva coisas que valem a pena ler ou faça coisas que valem a pena escrever

A menor das boas ações é melhor que a maior das boas intenções.

Se está a nosso alcance fazer, também está não fazer.
Aristóteles

Estou firmemente convencido que só se perde a liberdade por culpa da própria fraqueza.

Mahatma Gandhi

Não há nada mais trágico neste mundo do que saber o que é certo e não fazê-lo. Que tal mudarmos o mundo começando por nós mesmos?

Martin Luther King

Unidos venceremos. Divididos, cairemos.

Bob Marley

Aos que me podem ouvir eu digo: Não desespereis, a desgraça que tem caído sobre nós não é mais do que o produto da cobiça em agonia, da amargura dos homens que temem o avanço humano.

Charles Chaplin

Bom mesmo é ir a luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia. Pois o triunfo pertence a quem se atreve.

Charles Chaplin

O último esforço da razão é reconhecer que existe uma infinidade de coisas que a ultrapassam.

Blaise Pascal

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Eu não posso ensinar nada a ninguém, eu só posso fazê-lo pensar.

Sócrates

Quanto maiores são as dificuldades a vencer, maior será a satisfação.

Cícero

Construí amigos, enfrentei derrotas, venci obstáculos, bati na porta da vida e disse-lhe: Não tenho medo de vivê-la.

Augusto Cury

Há gente que, em vez de destruir, constroi; em lugar de invejar, presenteia; em vez de envenenar, embeleza; em lugar de dilacerar, reúne e agrega.

Lya Luft

Não é a altura, nem o peso, nem os músculos que tornam uma pessoa grande, é a sua sensibilidade sem tamanho.

Martha Medeiros

Vencer é o que importa. O resto é a consequência.

Ayrton Senna

Se você quer ser bem sucedido, precisa ter dedicação total, buscar seu último limite e dar o melhor de si mesmo.

Ayrton Senna

O fato de ser brasileiro só me enche de orgulho.

Ayrton Senna

Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada, não existirão resultados.

Mahatma Gandhi

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

O sucesso sempre foi a criação da ousadia.

Voltaire

Nada é difícil se for dividido em pequenas partes.

Henry Ford

Pessoas não fracassam . Elas simplesmente desistem.

Henry Ford

Não há só um método para estudar as coisas.

Aristóteles

Um bom começo é a metade.

Aristóteles

A grandeza não consiste em receber honras, mas sim, em merecê-las.

Aristóteles

Só fazemos melhor aquilo que repetidamente insistimos em melhorar. A busca da excelência não deve ser um objetivo e sim um hábito.

Aristóteles

O segredo do sucesso é saber algo que ninguém mais sabe.

Aristóteles

A melhor saída é seguir em frente.

Robert Frost

Nunca estar satisfeito: toda a arte está nisso.

Jules Renard

Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados.

Jesus Cristo

Quem sabe aproveitar a ocasião é um homem de oportunidade.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILPREVISTAS

Johann Wolfgang von Goethe

Todo nosso conhecimento tem princípio nos sentimentos.

Leonardo Da Vinci

AUTOESTIMA

A autoestima é a capacidade do ser humano de acreditar em si mesmo. Confiar na sua capacidade e nos seus talentos. Quem possui uma autoestima elevada nunca desiste de seus sonhos e objetivos, consegue sair-se bem em qualquer circunstância, ser mais assertiva, superar a timidez, a vergonha e ter ânimo para ousar. Essas não são tarefas fáceis. Afinal, é normal sentir-se inseguro de vez em quando e ter certo medo de errar. Mas, acreditar, ter coragem para arriscar faz parte da vida de todos os cristãos. Foi assim com Josué no antigo testamento. Deus o incentivou a não desanimar, pois havia uma herança a ser conquistada. Suas palavras foram: "esforça-te,

e tem bom ânimo; porque tu farás a este povo herdar a terra que jurei a seus pais que lhes daria" (Js 1.6). Desafios são vencidos quando se tem uma elevada autoestima. A baixa autoestima gera ansiedade, aflição, medo, depressão, fobias e uma série de outros problemas. Então, o que se pode fazer para livrar-se das amarras que nos impedem de conquistar nossa própria "terra prometida"? Viver e Refletir traz 10 dicas para você elevar a sua autoestima.

1° Harmonize seu lar

Abra portas e janelas e comece uma limpeza. Inicie pelo guarda-roupa e armários, tire tudo e só guarde o que está realmente precisando. O resto, elimine da melhor forma que encontrar (doando, vendendo etc.). Faça isso em todas as dependências da casa ou escritório. Lembre-se, só fica o necessário! Roupas e objetos que estão sem uso perdem a função vital, bloqueando o fluxo de energia do meio ambiente. A falta dessa energia ou a energia parada adoece a casa, você e sua família. Faça isso periodicamente e com a consciência de que também estará fazendo uma faxina emocional.

2° Coma bem

Respeite os momentos das refeições. Preste atenção no que está fazendo. Não assista TV e nem marque negócios para essa hora. Evite falar sobre problemas. Acalme-se, olhe para o seu prato e lembre-se: o que está ingerindo irá para o interior das suas células e será parte de você, tanto física como mentalmente. Seu corpo é 100% natural, uma alimentação artificial é incompatível com a sua natureza. Evite também alimentos de base animal, pois eles levam uma vida inteira sendo maltratados, principalmente no momento do abate. Todas essas emoções como o medo, o desespero, a tristeza, ficam em forma de energia negativa impregnadas nas carnes que você está ingerindo.

3° Preste atenção em você

Perceba os seus pensamentos. Ao longo do dia você tem milhares de pensamentos negativos e positivos. Você não é o seu pensamento, mas ele tem uma enorme força sobre a sua vida. Se você tem mais pensamentos negativos, isto demonstra que você é uma pessoa negativa, sua vida vai mal e as pessoas e situações que você atrai também estão na mesma frequência de negatividade. Você pode mudar a sua vida, mudando a qual idade de seus pensamentos. Quanto aos negativos, você não poderá eliminá-los, mas poderá tirar as suas forças, cultivando os positivos e os elevados. Enquanto você presta atenção no que está pensando, já tem maior autocontrole sobre a energia mental e consequentemente sobre sua vida. Procure ler frases de afirmações positivas e biografias de pessoas bem sucedidas. Mas quando o pensamento negativo lhe assaltar a mente, repita por sete vezes: "este pensamento não tem força sobre mim". Com o tempo você perceberá que no jardim existem rosas e espinhos e que a felicidade é! Um presente para quem observa as rosas e a tristeza os espinhos.

4° Tenha objetivos

Tenha objetivos materiais e espirituais. Busque sempre melhorar a sua condição financeira, planeje comprar bens, faça investimentos, realize viagens e busque tudo que tiver vontade, mas lembre-se: nunca dependa dessas conquistas para viver emocionalmente bem. Elas não podem garantir isto! O verdadeiro bem-estar só é alcançado por meio dos objetivos espirituais. Vá à conquista de se tornar uma pessoa mais paciente, bondosa, serena, confiável e amiga, além de humilde, aberta, sincera e simples e, principalmente, uma pessoa que tenha fé e confiança na vida. Esses objetivos, e só esses, podem garantir o equilíbrio, a satisfação e a razão de viver.

5° Faça exercícios

Escolha um exercício que lhe agrade, caminhar, dançar e nadar são os mais recomendados. Os exercícios estimulam o fluxo de energia vital, gerando além de um melhor condicionamento físico, uma ótima sensação de bem-estar. A prática de exercícios bioenergéticos como o yoga, o tai chi chuan, a dança do ventre entre outros, é fundamental para o equilíbrio do corpo e da mente. O mais difícil é tomar a decisão de começar. Mas depois de 21 dias de exercício, ou prática, o cérebro registra como um hábito e tudo fica mais fácil.

6° Utilize seus talentos

Você tem dons e talentos. Descubra quais são eles e comece a colocar em prática. A saúde física e emocional depende muito desses talentos. Pessoas que não utilizam essa energia criativa bloqueiam o seu fluxo energético e adoecem física e emocionalmente. Canalize seus talentos com o propósito de melhorar a vida das pessoas. Este é um excelente caminho para encontrar prazer, equilíbrio e crescimento em sua vida.

7° Medite, medite e medite

A meditação é a medicina do corpo e da mente mais poderosa do mundo. Além de terapêutica é a melhor ferramenta para o crescimento pessoal e espiritual. Preste muita atenção: aprendendo a meditar você descobre a diferença do que é ou não importante para sua vida, com isto se torna uma pessoa mais segura e objetiva. Com a meditação você cura seu corpo, melhora a memória e concentração, desperta a intuição e a percepção. Você se torna uma pessoa mais disposta e produtiva, mais agradável e serena. A forma de meditar é muito particular de cada pessoa. Existem muitas técnicas e rituais. Cada um deve praticar da maneira que se sentir melhor. Procure um livro, um curso ou um mestre, mas procure, pois a meditação vai melhorar muito a sua vida e vai fazer você encontrar a pessoa mais importante do mundo: você mesmo!

8° Aceite a vida

Pare já de reclamar. Volte sua mente para o que a vida oferece de bom. Aceite viver nesse planeta azul e curta a viagem da melhor maneira possível. Lembre-se que ela tem fim, então faça bom proveito. Ajude ao próximo, seja uma pessoa sincera, alegre e procure trabalhar com amor. Aceite sua casa e seus bens. Aceite as pessoas como elas são e, principalmente, se aceite como você é, seu corpo, sua personalidade. Mas aceitar não significa se acomodar com os problemas e dificuldades da vida. Devemos buscar a força para mudar o que podemos mudar e a aceitação para o que não se pode ser diferente.

9° Visite a natureza

Coloque essa meta em sua vida. Pelo menos uma vez por mês, faça uma visita à mãe natureza. Ela tem o poder de purificar as células e acalmar o espírito. O mar neutraliza as energias negativas e recarrega o campo eletromagnético (aura). As cachoeiras ativam a vida celular e também energizam a aura, além de hidratar a pele e os cabelos. O verde ativa o processo interior de autocura, tanto física como emocional. Pisar descalço na terra descarrega as energias negativas. E não se esqueça você é parte da natureza e deve estar em harmonia com ela se quiser manter ou recuperar a qualidade de sua vida.

10° Converse com Deus

Os gregos espiritualistas evitavam dizer o nome de Deus, pois achavam seu vocabulário muito limitado para expressar a grandeza Dele. Então todas as vezes que tinham que falar sobre Deus usavam a expressão o TODO. Aprenda estar em sintonia com o TODO, que está ao redor e, principalmente, dentro do seu coração. A melhor forma? Fica a seu critério, o importante é desejar que isso aconteça.

FRASES PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA

Quando você quer alguma coisa, todo o universo conspira para que você realize o seu desejo.

Paulo Coelho

Aprenda como se você fosse viver para sempre. Viva como se você fosse morrer amanhã.

Mahatma Gandhi

Seja a mudança que você quer ver no mundo.

Dalai Lama

Uma coisa é você achar que está no caminho certo, outra é achar que o seu caminho é o único. Nunca podemos julgar a vida dos outros, porque cada um sabe da sua própria dor e renúncia...
(Na Margem do Rio Piedra Eu Sentei e Chorei)

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Paulo Coelho

Ame profunda e passionalmente. Você pode se machucar, mas é a única forma de viver o amor completamente.

Dalai Lama

Viva uma vida boa e honrada. Assim, quando você ficar mais velho e pensar no passado, poderá obter prazer uma segunda vez.

Dalai Lama

Você tem que ser o espelho da mudança que está propondo. Se eu quero mudar o mundo, tenho que começar por mim.

Mahatma Gandhi

Se o seu coração é absoluto e sincero, você naturalmente se sente satisfeito e confiante, não tem nenhuma razão para sentir medo dos outros

Dalai Lama

Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior.

Dalai Lama

Mais do que confiar nos outros é primordial confiar em si mesmo. A autoconfiança é fundamental para o sucesso pessoal e profissional.

O segredo da felicidade está na liberdade e o segredo da liberdade na coragem.

Autoestima nada mais é do que acreditar em sua capacidade de fazer aquilo que se propôs. Motivação é a capacidade de colocar em prática suas ideias independente das adversidades ou dificuldades.

As mulheres fazem habitualmente da confiança a primeira necessidade da amizade.

Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Quem não tem confiança nos outros, não lhes pode ganhar a confiança.

A confiança em si próprio é o primeiro segredo do êxito.

Na verdade não é seu chefe que deve confiar e acreditar em seu potencial, é você mesmo quem deve ter autoconfiança em si e em sua capacidade de conquistar tudo aquilo que deseja.

A confiança é contagiante. A falta dela também.

Nossa vida se completa quando além de sermos bem sucedidos naquilo que gostamos de fazer, temos ao nosso lado uma pessoa com quem podemos dividir nossas alegrias e conquistas.

Criticar é fácil e acredite o critico é um dos tipos que mais abundam dentro de uma empresa. Fuja desse tipo de pessoa negativa e pessimista. Acredite em seu potencial, busque a perfeição. A autoconfiança é fundamental para evitar esse tipo de pessoa e comentários que nada acrescentam.

A confiança que temos em nós mesmos, reflete-se em grande parte, na confiança que temos nos outros.

Uma das primeiras lições para você despertar sua autoestima: se você não acreditar em seu potencial e em suas capacidades, quem vai acreditar? Você é a primeira e a pessoa mais importante para ter confiança naquilo que faz.

A confiança é um ato de fé e dispensa raciocínio.

Você ganha força, coragem e confiança por meio de cada experiência em que você realmente para e encara o medo.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ironicamente, às vezes ficar sob o temor do fracasso é necessário; é preciso fracassar frequentemente até que a pessoa aprenda que falhar não é assim tão mau, apesar de tudo, até melhorar seu desempenho e sua autoconfiança.

A confiança pode exaurir-se caso seja muito exigida

Um erro fatal é considerar um acampamento fixo em um local inacessível. Confiar somente na segurança do terreno é perigoso; em última análise não há lugares inacessíveis, pela simples razão de que se alguém chegou a ele, o inimigo também pode fazê-lo.

Devemos abraçar nossas causas, nossos ideais e objetivos de vida com força e garra. Pois bem, literalmente falando, você deve agarrar as oportunidades que aparecem em sua vida e jamais desistir.

Amar é encontrar na felicidade de outrem a própria felicidade

As bênçãos da felicidade podem estar em qualquer lugar. Que a felicidade não dependa do tempo, nem da paisagem, nem da sorte, nem do dinheiro. Que ela possa vir com toda simplicidade, de dentro para fora, de cada um para todos.

Ter saúde, comida, energia, amigos e tudo o mais em abundância é bom desde que não se confunda abundância com o excesso. Esta última é totalmente prejudicial a qualquer indivíduo.

O verdadeiro segredo da vida revela-se para os que estão prontos.

Pense grande a respeito de si mesmo e o mundo achará que você é aquilo que pensa.

Cada indivíduo se importa muito com o que o colega ou o líder pensa a seu respeito, a imagem pessoal tem um grande peso no relacionamento. Você tem duas opções: viver se preocupando em ter uma boa imagem ou dedicar sua energia à produtividade. A escolha é sua!

Quem perdeu a confiança não tem mais que perder.

Perder dinheiro é perder pouco, perder confiança é perder muito, mas perder a coragem é perder tudo, porque perderá a si mesmo. Portanto, mantenha a coragem como o bem mais precioso da vida. Dinheiro não é tudo, nem o mais importante da vida. Ele deve vir naturalmente a você, como fruto do seu trabalho honrado.

Viver é a única coisa que não dá para deixar para depois.

Preste confiança às ações dos homens, mas não ao que eles dizem.

A imagem externa não é tão importante para se desenvolver a automotivação, a imagem interna pode ser importante e fundamental no sucesso de cada um, mas em um mundo globalizado, a imagem externa tem peso proporcional

Teria maior confiança no desempenho de um homem que espera ter uma grande recompensa do que no daquele que já a recebeu.

Se quiser ser alguém que se destaca, que lidera outras pessoas, é bem sucedida, um líder a ser tido como referência, então acredite em você. Estude, qualifique-se, tudo depende de você.

Ter em si próprio uma confiança exagerada é um excelente treino intelectual.

Vá até onde sua vista alcançar e, ao chegar lá, você sempre conseguirá enxergar mais longe.

Compre em: t.me/BRASILREVISTAS

Agradar a um homem pode ser excitante, mas tentar ser de um modo especial para ele, tentar nos recriar em vez de nos revelar, é chegar a tal falta de autoestima que, de certa forma, seria muito difícil manter esse homem interessado.

Bom mesmo é ir a luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia, pois o triunfo pertence a quem se atreve.

Acredite em sua capacidade de criar e inovar, afinal, se você gerir sua vida como uma empresa ela crescerá como tal.

Sereis bem sucedidos... Mesmo que os demais não creem em vós... Contanto que tenhais confiança em vós próprios.

Paz não é a ausência de guerra; é uma virtude, um estado mental, uma disposição para a benevolência, confiança e justiça.

Doses de autoestima são um alimento que devemos oferecer diariamente para nossa mente, para nossa alma. Essa é a energia que precisamos para seguir adiante conquistando nossas metas.

Há seis requisitos necessários para um casamento ser feliz: o primeiro chama-se fé, e os outros cinco, confiança.

É uma lição que a história ensina aos homens sábios: de confiar em ideias e não em circunstâncias.

Confiança mútua, repúdio às armas e respeito pelas leis internacionais são os únicos meios capazes de dar vida ao processo de paz.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Seja um homem de visão, aprenda a enxergar longe, preveja o que está por vir, pratique sua mente por meio de técnicas, descubra o potencial que existe em seu cérebro, você se surpreenderá com os resultados.

É prudente aquele que não confia mais em quem o iludiu uma única vez; mas será injusto não confiar em mais ninguém porque foi iludido por outro.

É preciso, no geral, acreditar em alguém, para, no particular, realmente nele depositar confiança.

Nosso país está cheio de líderes, grandes empreendedores, pessoas que devemos nos espelhar. Estude um pouco a história dessas pessoas e alimente sua autoestima e motive-se para se tornar um líder também.

Sucesso é conseguir o que se quer. Felicidade é querer o que se conseguiu.

A solução dos nossos problemas está dentro de nós.

Só quem entende a beleza do perdão pode julgar seus semelhantes.

Sócrates

A grandeza humana não consiste apenas em ter sabedoria e sim em sabermos usá-la.

Adailton Ângelo

Nunca segure uma lágrima para mostrar que tem força, mas deixe-a rolar para mostrar que tem sentimento.

Mau será o dia do homem quando ele se tornar absolutamente satisfeito com a vida que está levando, quando não estiver mais eternamente batendo nas portas de sua alma um enorme desejo de fazer algo maior.

Phillips Brooks

Os ventos que às vezes levam algo que amamos são os mesmos ventos que nos trazem algo que aprendemos a amar. Por isso, não devemos chorar pelo que nos foi tirado e sim aprender a amar o que nos foi dado, pois tudo que é realmente nosso o vento nunca irá levar

O entusiasmo é a maior força da alma. Conserva-o e nunca te faltará poder para conseguir o que desejas.

Napoleon Hill

Dizem que o que procuramos é um sentido para a vida. Penso que o que procuramos são experiências que nos façam sentir que estamos vivos.

Joseph Campbell

A primeira condição para se realizar alguma coisa, é não querer fazer tudo ao mesmo tempo.

Tristão de Ataide

O trabalho perseverante vence todos os obstáculos.

Virgilio

Nunca diga a Deus que você tem um grande problema. Diga a seu problema que você tem um grande Deus, que tudo fará por você.

Não podemos fazer muito sobre a extensão de nossas vidas, mas podemos fazer muito sobre a largura e a profundidade delas.

Evan Esar

São as coisas em comum que tornam os relacionamentos agradáveis, mas são as pequenas diferenças que os fazem interessantes.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Todd Ruthman

De modo suave, você pode sacudir o mundo.

Mahatma Gandhi

Dê a quem você ama: asas para voar, raízes para voltar e motivos para ficar.

Dalai Lama

Você foi a esperança nos meus dias de solidão,a angústia dos meus instantes de dúvida, a certeza nos momentos de fé.

Paulo Coelho

Primeiro eles te ignoram, depois riem de você, depois brigam e então você vence.

Mahatma Gandhi

Se você não acorda cedo, nunca conseguirá ver o sol nascendo. Se você não reza, embora Deus esteja sempre perto, você nunca conseguirá notar sua presença.

Paulo Coelho

MENSAGENS DE SABEDORIA

Não critique! Procure antes colaborar com todos, sem fazer críticas. A crítica fere, e ninguém gosta de ser ferido. E a criatura que gosta de criticar, aos poucos, se vê isolada de todos. Se vir alguma coisa errada, fale com amor e carinho, procurando ajudar. Mas, sobretudo, procure corrigir os outros, por meio de seu próprio exemplo.

Não interrompa a manifestação de carinho de uma pessoa querida, só porque os outros o julgam errado. Consulte a sua consciência e não dê ouvidos às vozes da inveja e do ciúme. O carinho é o óleo que lubrifica as engrenagens da vida, que já é dura por si mesma. A vida sem afeição é um inferno, um deserto sem oásis. Conserve seu carinho, dedicando-o às pessoas a quem você ama.

Aprenda a amar a todos, indistintamente, para conseguir encontrar a luz, que tanto anseia. Procure não distinguir o sábio do ignorante, o rico do pobre, quando se trata de ajudar. Saiba levar aos tristes a consolação, aos que lutam o incentivo da compreensão e do carinho. A quanta gente pode ajudar com sua palavra, incentivar com pensamento! Ame a todos, indistintamente.

Faça questão de ser alegre e otimista. Nada na terra pode destruir a felicidade do homem otimista e alegre. Se lhe chegarem dores, recebe-as com calma e não se deixe atingir por elas. Não coloque a sua felicidade no que lhe vem de fora. Construa sua felicidade dentro de você mesmo, fazendo consistir sua ventura no progresso constante da vida do espírito, na sabedoria do coração.

Assim como os universos foram criados pela palavra de Deus, assim também nossos pequenos mundos individuais são criados pelas nossas palavras. E as palavras são a manifestação dos pensamentos, a fim de criar um mundo de paz e beleza, de saúde e felicidade, por meio de palavras amáveis e delicadas, corteses e animadoras. Lembre-se de que, uma vez proferida uma palavra, nada mais a destrói.

Deus está em toda parte ao mesmo tempo e, portanto, está também dentro de você, ao seu redor, vendo o que você faz, sabendo até o que você pensa. Se você sofre é porque a dor trará benefícios futuros e não por "vontade" de Deus. Você deixa seu filho sofrer na cadeira do dentista, porque este beneficia seu filho, mesmo fazendo com que ele sofra. Deus age também assim conosco.

Não se deixe arrastar pela vaidade. Aprenda a conhecer-se. Não se julgue indispensável. Quando lhe vier à tentação de julgar-se insubstituível, lembre-se de uma verdade irrefutável: só Deus é indispensável. Não se envaideça! Deus, que é grande, não assinou nenhuma de suas obras... Não se esqueça: quem se exalta será humilhado, mas quem se humilha será exaltado.

Se você não sabe perdoar sem esquecer, é sinal de que não compreendeu ainda a verdade e o caminho a seguir. Procure perdoar e esquecer as mágoas e ofensas, as intrigas e calúnias. Mantenha-se em tal atitude, que nenhuma calúnia o posso atingir. Perdoe e siga seu caminho. Quando o caluniador abrir os olhos, você estará tão distante dele, que não poderá mais ouvir sua voz cheia de veneno.
Seja sempre nobre em sua expressão de trabalho, se quiser atrair para si a nobreza dos companheiros de luta. Demonstre sempre, inicialmente a sua própria nobreza, para que os outros se mirem no seu exemplo e o imitem. Seja bem educado, antes de exigir que os outros o sejam. A força do exemplo é a mais convincente e eficaz que existe no mundo. Vale mais um exemplo que milhares de palavras. Dê você, em primeiro lugar, o bom exemplo em sua conduta.

Coopere com sua pátria, para engrandecer-se a si mesmo. A pátria é a reunião de todos nós. No entanto, evite buscar apenas vantagens pessoais, pois aquilo que você retira a mais para você estará prejudicando a outro, que receberá a menos. Qualquer função é útil à comunidade e o bem da coletividade se distribui a todos os cidadãos. Não abuse de seus privilégios.

Não deseje aquilo que pertence a outro. Não queira enriquecer à custa de outra pessoa. Tudo o que é seu, por direito divino, lhe há de chegar às mãos, na hora oportuna: nem mais cedo do que deve, nem com atraso. Na hora exata, você receberá aquilo que merecer. Portanto, trabalhe confiante no Pai, pois não cai um fio de cabelo de sua cabeça, sem a permissão Dele.

Não se queixe do mundo. O mundo não é mau. Os homens é que ainda não conseguiram ser bons. Mas da lama imunda nasce a pureza dos lírios. E também daquilo que nos parece mau e impuro pode surgir a luz mais sublime. Repare que a luz não se suja, mesmo quando é refletida pelo pântano. Procure ter apenas pensamentos bons, porque eles não serão maculados, nem mesmo quando refletidos em ambientes menos puros.

Mantenha seu bom humor em todas as circunstâncias. E procure manter vivo o bom humor de todos os que o cercam na vida. A alegria é um medicamento divino. A tristeza, ao contrário, nos mergulha em um oceano de lama, que salpica e suja aos que de nós se aproximam. Mesmo que entre sofrimentos e dores, busque ser alegre, porque a alegria é o melhor remédio para nos dar felicidade.

Deus está em toda parte ao mesmo tempo, em redor de você, dentro de você. Jamais você está desamparado. Nunca está só. Não permita que a mágoa o perturbe: procure manter-se

calmo, para ouvir a voz silenciosa de Deus dentro de você. Assim, poderá superar todas as dificuldades que aparecem em seu caminho, e há de descobrir a verdade que existe em todas as coisas e pessoas.

Lembre-se de que colheremos, infalivelmente, aquilo que houvermos semeado. Se estamos sofrendo, é porque estamos colhendo os frutos amargos das sementeiras errôneas do passado. Fique alerta quanto ao momento presente! Plante apenas sementes de otimismo e de amor, para colher amanhã os frutos doces da alegria e da felicidade. Cada um colhe, exatamente, aquilo que plantou.

Tenha fé em si mesmo, porque Deus habita dentro de você. Portanto, ter fé em si mesmo é ter fé em Deus. Tenha confiança em suas capacidades, e caminhe sem temer os obstáculos. Você pode vencer. Você vai vencer! Corresponda à confiança que Deus depositou em você, quando lhe entregou as capacidades de que dispõe, para que você as desenvolvesse e pusesse em prática.

Para você subir na vida, dois degraus existem de suma importância. São representados por dois verbos: amar e servir. Jamais desanime na escalada dos valores da alma, e procure em todas as circunstâncias amar e servir a todos e a tudo, para ajudar ao máximo o progresso do planeta que o recebe tão generosamente, auxiliando-lhe a evolução.

Saiba compreender o que significa servir a Deus. Deus, a Onipotência absoluta e Infinita, de nada precisa. Entretanto, quer ser servido, mas indiretamente, através de suas manifestações, que são criaturas, animadas ou inanimadas. Todas às vezes que servimos a um semelhante, a um animal, a uma planta, estamos servindo a Deus, porque Deus se manifesta ao homem através do próprio homem.

Novidade!

Portal EDICASE !!! digital



O site que reúne os melhores conteúdos sobre culinária, astrologia, saúde e bem-estar, cultura e entretenimento.

www.portaledicase.com

EDICASE
Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

assessoria publicações europa digital op. Brasil



Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!