

Todos temos dias tristes



Dias miseráveis em que você
Se sente imprestável,



carrancudo,



abandonado,



e profundamente cansado de
tudo



Só o fato de começar mais um dia,
parece impossível.



Você se sente frustrado e ansioso,



inclusive começa a roer as unhas!



E aí...
como chegar àquela sensação,
como a que temos quando tomamos
um banho quente...?



É fácil... comece sorrindo.



Agora relaxe, respire
profundamente

Trate de meditar, se for possível...



...ou vá dar um passeio para
clarear a mente



Coloque de lado seus
pensamentos
negativos, tudo é passível de
mudaças



trate de ver as coisas por uma
perspectiva diferente



Talvez se sinta culpado.
Se esse é o caso, seja
suficientemente
maduro para pedir perdão



Olhe para o alto e veja as pequenas
coisas boas da vida...
saiba dar muito valor a isso...



Sinta-se orgulhoso de você
mesmo,



E não perca a capacidade de rir,
inclusive de você mesmo



isto se torna mais fácil se você
se juntar com gente positiva



Viva cada dia como se fosse o
último...



Você é a única pessoa que pode
colocar
restrições nos seus desejos...
Não limite seus sonhos, vá à luta!!!



Arrisque-se!!



Nunca desista! Tente!! Invente!!



Depois de tudo, curta a vida!!

Você tem o seu pincel e as suas tintas;
pinte o seu paraíso e depois entre nele.



Acredite na beleza dos seus
sonhos e na capacidade de
realizá-los...

