

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MAIO

Maria Eli Bertoldo Menegatto----- 04  
Margareth Del Bianchi----- 12  
Jefferson Rissato Adorno----- 18

Rita de Cassia Migliorini Laurici--- 22  
Maura Rocha (in memoriam) ----- 31

À todos os aniversariantes deste mês desejamos muitas felicidades e pedimos ao nosso Divino Mestre Jesus abençoa-los e guíá-los em suas jornadas.

Cont. da pag. 3 | sobe? E o que acontecerá se você perder o emprego? Vai ficar preocupado, angustiado, perder o sono e adoecer? Isto não funcionará! Use a energia da preocupação para procurar outro trabalho. Seu voo está atrasado, vai atrapalhar a sua programação do dia. Por quê manifestar frustração com o funcionário do aeroporto? Ele não pode fazer nada. Use seu tempo para estudar, conhecer os outros passageiros. Estressar-se só piora as coisas.

## SE EXISTE SAUDADE . . .

A saudade é esse passarinho que vem de leve e pousa no nosso coração trazendo lembranças, como um colibri que beija a flor e traz beleza.

E ela nem escolhe hora ou lugar, só aparece assim, invadindo inteiramente esse espaço que consideramos reservado às pessoas ou ocasiões especiais.

Mas se existe saudade, é porque existem sementinhas de ternura plantadas em nós...

Existem pedacinhos de coisas boas, que talvez nem tenham ficado muito tempo, mas o suficiente para deixar um rastro, um sabor, uma marca, um perfume.

Que nome dar então a essa falta, esse vazio nostálgico, dolorido e bom que invade a alma e toma conta do momento?

Essa viagem que fazemos sem malas e

Agora que você já conhece o Princípio 90/10, utilize-o. Você se surpreenderá com os resultados e não se arrependerá de usá-lo. Por desconhecerem o poder de escolher suas reações diante dos acontecimentos, milhares de pessoas estão sofrendo e se estressando desnecessariamente. E o estresse destrói nossa saúde e nos envelhece.

Todos devemos conhecer e praticar o Princípio 90/10. Pode mudar a sua vida!

documentos e que nos leva e nos trás, cheios de amor e de não sei o quê?

A saudade é uma prova, um certificado, carimbado e assinado embaixo de que não estamos inteiramente sós e nem vazios.

As pessoas vêm e vão e ficam assim se prolongando em nós, existindo pela eternidade do nosso caminho.

E amanhã ou depois, quando tudo o que sobrar em nós forem pedaços do passado, teremos esse coração rico em histórias que nos farão sentir vivos e felizes.

São com essas lembranças que aqueles que amamos permanecem em nosso coração.

Aprendemos assim que sentir saudade é respirar o amor que plantaram em nós.

É viver depois repletos desse amor para a vida toda . . .



# Mensageiro Estrela

**Associação Espírita Estrela da Caridade**  
Fundada em 11 de Janeiro de 1911  
Rua Souza Brito 233  
Espírito Santo do Pinhal—SP  
paginas.terra.com.br/arte/all  
anlulo@terra.com.br  
Editor: Antonio Luis Lourenço dos Santos

**Ano V Nº 08 — MAIO de 2008**

## FILHO PREFERIDO

### Homenagem de “O Mensageiro Estrela” à todas as Mães

Certa vez perguntaram a uma mãe qual era o seu filho preferido, aquele que ela mais amava.

E, ela deixando entrever um sorriso respondeu:

“Nada é mais volúvel que um coração de mãe.

E como mãe, lhe respondo:

O filho dileto, o que mais amo é “aquele a quem me dedico de corpo e alma”.

É o meu filho doente, até que sare.

O que partiu, até que volte.

O que está cansado, até que descanse.

O que está com fome, até que se alimente.

O que está com sede, até que beba.

O que está estudando até que aprenda.

O que está estudando até que

aprenda.

O que está nu, até que se vista.

O que não trabalha, até que se empregue.

O que namora, até que se case.

O que casa, até que conviva.

O que é pai, até que os crie.

O que prometeu, até que se cumpra.

O que deve, até que pague.

O que chora, até que se cale.

E já com o semblante bem distante daquele sorriso, completou:

O que já me deixou, até que eu o reencontre.

Amo à todos por igual e intensamente.

O preferido é aquele que, no momento, está precisando de maior carinho e atenção.

Meus filhos . . .

Meu maior orgulho.

## A VOZ DO SILÊNCIO

O silêncio na hora certa vale ouro. Ele pode falar mais que mil palavras, dar mil conselhos e evitar uma situação constrangedora. Temos o hábito de falar demais e nos esquecemos que não há retorno para o que foi dito. Muitas vezes quando não falamos acabamos dizendo muito.

Quando há atrito entre duas ou mais pessoas e elas não conseguem se conter, acabam por dizer coisas que, de maneira refletida, não diriam. Uma discussão é como uma fogueira e as palavras são o vento que aviva a brasa; quanto mais se fala, mais a brasa arde; quanto mais as pessoas dizem nessa situação, menos refletem e acabam por alterar a voz, de maneira que no fim das contas o que se ouve são gritos.

Quantas e quantas pessoas não estragam uma relação só porque não souberam a hora certa de falar e a de calar! Quantos desentendimentos por que, querendo se comunicar, acabaram simplesmente cortando a comunicação com palavras vazias e irrefletidas!

Quando falamos rápido demais, corremos o risco de dizer o que não diríamos se tivéssemos pensado duas vezes. Magoamos assim as pessoas e nos magoamos. O arrependimento que vem em seguida não apaga as palavras, não corrige os erros e deveria nos servir de lição... o que nem sempre acontece!

Poderíamos aprender a contar até 10 ou mesmo 100 antes de responder bruscamente a algo que nos afetou. A resposta não será certamente a mesma depois de passado um tempo. Mas para as pessoas que não conseguem se conter numa discussão, o melhor é o

afastamento temporário.

É muito melhor pensar sem falar que falar sem pensar.

Uma boa noite de sono pode ser excelente para acalmar. Costuma-se dizer que a noite dá conselhos, e sobretudo, ela nos dá a oportunidade de, sozinhos, colocar em ordem nossa cabeça.

Pensar duas vezes antes de falar, sim. Mesmo três ou dez se necessário. Ficar em silêncio quando a melhor resposta é o silêncio é dar ao outro a chance de pensar um pouco sobre a situação. Em muitas brigas onde as palavras correm como as águas do rio, freqüentemente chegam a discussão coisas que nem deveriam estar lá. Vai-se desenterrando o passado com palavras e lembranças e isso ao invés de ajudar o presente, só piora.

Às vezes a melhor resposta é o silêncio, desde que não seja prolongado o bastante para cortar a comunicação. Ficar dias sem falar com uma pessoa só porque esta está em desacordo com nossa opinião é imaturo. Uma noite é e deve ser o suficiente para que duas pessoas possam se olhar de frente e conversar como adultos.

Isso faz parte da maturidade.

Pessoas maduras chegam na hora certa e partem na hora certa nos encontros marcados da vida. Dizem o que deve ser dito e ouvem caladas.

Pensam seriamente no que o outro diz sem ficar obstinadas com as próprias idéias. Elas se comunicam, dão e recebem. Crescem em sabedoria e contribuem para que o mundo seja um lugar mais agradável de se estar.

## O PRINCÍPIO 90/10

Stephen Covey

Que princípio é esse?

Aproximadamente 10% da vida estão relacionados com o que se passa com você e os outros 90% da vida estão relacionados com a forma da sua reação ao que se passa com você.

O que isto quer dizer?

Realmente, nós não temos controle sobre 10% do que nos sucede. Não podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o semáforo fique no vermelho.

Mas, você é quem determinará os outros 90%. Como? Com sua reação!

*Exemplo:* você está tomando o café da manhã com sua família. Sua filha, ao pegar a xícara, deixa o café cair na sua camisa branca de trabalho. Você não tem controle sobre isto. O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação.

Então, você se irrita. Repreende severamente sua filha e ela começa a chorar. Você censura sua esposa por ter colocado a xícara muito na beirada da mesa. E tem prosseguimento uma batalha verbal...

Contrariado e resmungando, você vai mudar de camisa. Quando volta, encontra sua filha chorando mais ainda e ela acaba perdendo o ônibus para a escola. Sua esposa vai para o trabalho também contrariada.

Você tem que levar sua filha de carro pra escola. Como está atrasado, dirige em alta velocidade e é multado. Depois de 15 minutos de atraso, uma discussão com o guarda de trânsito e uma multa, vocês chegam à escola, onde sua filha entra, sem se despedir de você.

Ao chegar atrasado ao escritório, você

percebe que esqueceu sua maleta. Seu dia começou mal e parece que ficará pior. Você fica ansioso para o dia acabar e quando chega em casa, sua esposa e filha estão de cara fechadas, em silêncio e frias com você.

Por quê? Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã.

Pense, por quê seu dia foi péssimo?

- a) por causa do café?
- b) por causa de sua filha?
- c) por causa de sua esposa?
- d) por causa da multa de trânsito?
- e) por sua causa?

A resposta correta é a da letra "e". Você não teve controle sobre o que aconteceu com o café, mas o modo como você reagiu naqueles 5 minutos foi o que deixou seu dia ruim.

O café cai na sua camisa, sua filha começa a chorar e então você diz a ela, gentilmente: "está bem, querida, você só precisa ter mais cuidado". Depois de pegar outra camisa e a pasta executiva, você volta, olha pela janela e vê sua filha pegando o ônibus. Dá um sorriso e ela retribui dando adeus com a mão.

Notou a diferença? Duas situações iguais, que terminam muito diferentes. Por quê? Porque os outros 90% são determinados por sua reação.

Aqui temos um exemplo de como aplicar o Princípio 90/10.

Se alguém diz algo negativo sobre você, não leve a sério, não deixe que os comentários negativos te afetem, reaja apropriadamente e seu dia não ficará arruinado. Como reagir a alguém que lhe atrapalha no trânsito? Você fica transtornado? Golpeia o volante? Xinga? Sua pressão

Cont. na pag. 4