

tina, solicitando entendimento e não atitudes condenatórias para alcançarem o reequilíbrio;

erros nossos e faltas alheias fazem parte do nosso aprendizado na escola da experiência, exigindo calma e não censura para serem retificados;

tentações são inevitáveis, em todos os sentidos, nos climas de atividade indispensáveis à nossa formação de resistência, reclamando serenidade e não agitação para serem extintas.

— o —

Em todas as situações aflitivas, use a prece como sendo o nosso melhor tranqüilizante no campo do espírito.

E quando problemas apareçam, não se deixe arrastar nas labaredas da angústia.

Você pode ficar em paz.

Para isso, basta que você trabalhe e deixe Deus decidir.



**45 andré luiz**

**Texto  
Antidepressivo**

Quando você se observar, à beira do desânimo, acelere o passo para a frente, proibindo-se parar.

— o —

Ore, pedindo a Deus mais luz para vencer as sombras.

— o —

Faça algo de bom, além do cansaço em que se veja.

— o —

Leia uma página edificante, que lhe auxilie o raciocínio na mudança construtiva de idéias.

— o —

Tente o contato de pessoas, cuja conversação lhe melhore o clima espiritual.

— o —

Procure um ambiente, no qual lhe seja possível ouvir palavras e instruções

que lhe enobreçam os pensamentos.

— o —

Preste um favor, especialmente aquele favor que você esteja adiando.

— o —

Visite um enfermo, buscando conforto naqueles que atravessam dificuldades maiores que as suas.

— o —

Atenda às tarefas imediatas que esperam por você e que lhe impeçam qualquer demora nas nuvens do desalento.

— o —

Guarde a convicção de que todos estamos caminhando para diante, através de problemas e lutas, na aquisição de experiência, e de que a vida concorda com as pausas de refazimento das nossas forças, mas não se acomoda com a inércia em momento algum.