

# Quero Viver num Planeta que RI

— Conceição Trucom —



## **SORRIR É CONTAGIOSO**

Contamina como uma gripe.

Quando alguém sorri, também começamos a sorrir.

Eu passava pela rua, e alguém me viu sorrindo.

Quando então me retornou um sorriso e percebi que a havia contagiado.

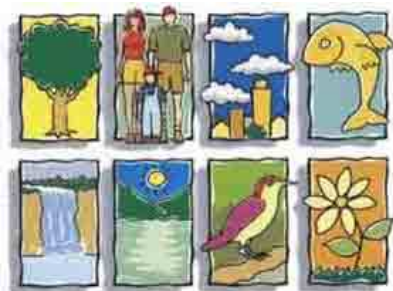
A resposta daquele sorriso me fez perceber que vale a pena sorrir.

Um simples sorriso como o meu, pode viajar pelo mundo todo!

Assim, se você sente que te chega um sorriso, não o deixe despercebido, comece uma rápida epidemia.

E contagie todos os povos!

***"O sorriso é a menor distância entre duas pessoas"***, portanto, chega mais...



## INTRODUÇÃO

A proposta deste livro é fazer com que todos nós tenhamos o hábito diário de buscarmos um contato muito próximo com a nossa criança interna e o seu característico riso espontâneo. Estudos apontam que uma criança saudável costuma rir cerca de 250 vezes por dia.

A pergunta que não cala em qualquer adulto é: onde ficaram os nossos demais 249 risos diários?

Então, a partir desta leitura, você irá encontrá-los, não só os 250 risos diários, mas a motivação, o encantamento e a vontade incondicional de voltar a praticá-los. **TODOS OS SANTOS DIAS DE DEUS!**

Neste resgate do RIR tantas vezes diariamente, tenho absoluta certeza de que a vida de cada um de nós será muito mais divertida e saudável. E mais que isso, muito mais livre, leve e construtiva.

Neste espaço de bom humor e positivismo, muitas transformações tornam-se possíveis, aliás, analógicas, pois sob esta ótica saímos do cartesiano e lógico (que normalmente é demorado e leeeeeento) e caminhamos (rapidamente) em direção ao magnetismo e sincronicidade com as novas idéias, pensamentos e sentimentos gerados pelo RISO e o estado de Ser do BOM HUMOR!

Como SOMOS TODOS UM, nosso estado constante de bom astral, pode contagiar a muitos e transformar um Planeta. Que tal começarmos pela TERRA?

Em 2001 criei o Projeto **Quero Viver num Planeta que RI**, cuja proposta original era divulgar e disseminar a Terapia do Riso através de encontros semanais, realizados em cada sala ou espaço que se dispusesse a reunir pessoas com esta determinação: resgatar o RIR e o bom humor. A partir deste propósito foi criado um LOGO e o CD áudio para que mais e mais adeptos conheçam, pratiquem e propaguem a proposta do Projeto: Quero Viver num Planeta que RI.

Este livro é na verdade uma exposição dos vários textos sobre este tema, que venho estudando e coletando desde 2001. São textos meus e de muitos escritores, poetas, filósofos, idealistas, visionários, irreverentes, rebeldes, gaiatos, bobos da corte e palhaços. Como química que sou, busquei transformar esta integração de tantos bem-humorados em uma alquimia que posso garantir: é de PRIMEIRO QUILATE!

Início com uma frase de autor desconhecido: **não leve a vida tão a sério, afinal você não sairá dela vivo mesmo!**

E, como afirma Jesus no livro dos milagres: **a vida é uma brincadeira. Desapegue-se. Tudo passa, bom ou ruim. Desfrute dessa experiência. Nada é tão definitivo que justifique a rigidez.**

E a frase iluminada da Eugene Ionesco: **o bom humor é a distância mais curta entre duas pessoas.**

Aproveitem, ainda temos tempo para sairmos das nossas couraças de proteção e voltarmos a sermos crianças! Espontâneas! Verdadeiras!

**Conceição Trucom**

Química, cientista e escritora sobre a alimentação natural, qualidade de vida e bem-estar



## **Sitocol ® - Risus Atívus - a droga do século**

**Descrição:** **SITOCOL ® Risus Atívus** é altamente indicado para quem deve se "tocar na vida". Ou seja, deixar cair a ficha e ficar mais consciente de que ser feliz é aqui e agora. JÁ.

**Indicações:** Para aqueles que nunca estão satisfeitos, que vivem reclamando, são intolerantes, pessimistas, negativos e pretensiosos. Para aqueles que acham que a vida é só Ter e jamais Ser. Que ficam cobrando o tempo todo, mas sempre esquecem de agradecer. Aqueles que não valorizam a sua vida e não percebem que vieram realizar algo importante. Para os que vivem na ilusão de ser diferente do que essencialmente são.

Indicado também para trabalhar a humildade e assentar os pés no chão. O **SITOCOL ® Risus Atívus** anula o hábito da comparação e estimula o hábito da auto valorização. Seu uso contínuo desativa as atitudes de julgamento de si mesmo e dos outros, com potente aparecimento de sinais de auto-estima e desativação total do vampirismo do sucesso alheio.

**Precauções:** Todos aqueles que costumam passar por desequilíbrios emocionais, e por longos períodos de baixo astral, poderão desenvolver vontade compulsiva de ser feliz. Pídoes poderão ter crises de simancol e começar a agradecer e oferecer carinho e amor. Os insones começam a sentir desejos súbitos de sair para dançar e tomar **SITOCOL ® Risus Atívus** em vez de tomar calmantes.

**Contra Indicações:** Não devem tomar **SITOCOL ® Risus Atívus** aqueles que curtem ler revistas de fofoca, aqueles que não querem mudar (nasci assim e vou morrer assim), os ciumentosos, aqueles que acham que amor é controlar e aqueles que acham que o parceiro e os filhos são propriedades, e não almas livres que devem ser unicamente amadas. Uma contra indicação forte é para o caso de pessoas que já desistiram de ser feliz.

**Efeitos Colaterais:** O paciente pára de querer brigar com o mundo. Pára de sentir necessidade de ser vítima e de sabotar seus projetos de sucesso. Pára de deixar o seu poder nas mãos dos outros, e passa a assumir a responsabilidade de ter mais prazer de desfrutar a sua vida, trabalhar na conquista da sua paz e serenidade, sem delegar seu poder para ninguém.

**Interrupção do medicamento:** Há registro de pacientes que regridem diante da interrupção do tratamento, culpando-se de tudo, reativando o juiz interno que se auto cria julgamentos e castigos cruéis. O paciente reativa as síndromes do TENHO QUE, NÃO POSSO, IMPOSSÍVEL, DIFÍCIL, EU DEVERIA ... e do SE ... isso ou aquilo e muitas travas com o passado e o futuro. Na ausência prolongada do medicamento o paciente esquece de paquerar, namorar, brincar, fazer arte, rir, gargalhar, ir ao teatro, cinema e principalmente viajar (em todos os sentidos).

**Como guardar:** Do lado esquerdo do peito. Na prateleira que diz: Eu aceito o que SOU e tudo o que vim realizar!

**Composição:** Risus Atívus - Vitânimo A (Vitalidade + Ânimo + Alegria) - Disciplinil com 0% de priguizuz - Determinite agudis - Coragins sin medoris - Flexibilidil insanis - Celebração baianosis - Compaxis incondicionalis.

**Validade:** Indeterminada. Quanto mais usar, mais antioxidante e ativo ele fica.

**Modo de usar:** Comece com o ra-ra-ra, re-re-re, ri-ri-ri, ro-ro-ro, ru-ru-ru e vá se auto contagiando com a vontade de Ativar o Risus. Para ação mais imediata, pule, dance, fique alegre, olhe-se no espelho, que ele se misturará mais rápido dentro de você.

**Superdosagem:** Casos de superdosagem ocasionaram fugas de shoppings e buscas de maior contato com a natureza. Há registros de pacientes que ficam rindo à toa, e também de pessoas que começam a sentir necessidade de se alimentar com alimentos mais naturais. Alguns

pacientes perderam o interesse por assistir novelas e noticiários. Em 100% dos casos acontece uma necessidade urgente de dançar, celebrar e meditar.

*Siga corretamente as orientações, caso não desapareçam os sintomas procure imediatamente um tempo para silêncio e reflexão.*

**Conceição Trucom**



## O Buda Risonho

Há uma história, no Japão, sobre o Buda risonho, Hotei.

Todo o seu ensinamento era apenas rir. Ele vivia indo de um lugar para outro, de uma aldeia para outra, de uma praça para outra.

Ele parava no meio da praça e ria - esse era o seu sermão.

Seu riso era cativante, contagiante; um riso verdadeiro, a barriga inteira balançando com o riso.

Ele rolava no chão de tanto rir. As pessoas se aproximavam e começavam a rir.

E, então, o riso se alastrava. Gigantescas ondas de riso, e toda a aldeia ficava contagiada pelo riso.

As pessoas costumavam esperar Hotei chegar nas suas aldeias, porque ele trazia tanta alegria, tantas bênçãos.

Ele nunca pronunciou uma única palavra, nunca.

Você perguntava sobre Buda e ele ria. Você perguntava sobre iluminação e ele ria. Você perguntava sobre a verdade e ele ria.

O riso era a sua única mensagem.



## Entrevista

### O que caracteriza o bom humor?

O bom humor é uma qualidade 100% espiritual. Ele vem da alma e se manifesta pela criatividade, flexibilidade e adaptabilidade. Ele ri das prisões, da rigidez e dá espaço para sairmos destas estruturas que nos cegam e muitas vezes fazem sofrer. O bom humor nos permite enxergar saídas, soluções e respirar oxigênio novo para crescer.

### Qual a relação entre o bom humor e a boa saúde?

Já existem estudos sobre esta associação, que podemos chamar de a **fisiologia do riso**. Entenda riso, não necessariamente como uma expressão da boca, mas como uma expressão da alma. Veja o texto sobre os efeitos do riso no corpo físico na página a seguir.

### É verdade que o bom humor desintoxica o organismo? Como e por que isso ocorre?

Existe uma expressão muito usada antigamente: *ri tanto que desopilei o fígado*. Pois é, desopilar significa desintoxicar. Lendo o texto que fala sobre a **fisiologia do riso**, pode-se entender melhor tal fenômeno. A respiração fica mais intensa e efetiva, portanto a desintoxicação pulmonar e cerebral é instantânea. Todos os órgãos do abdome são ativados, portanto a velocidade e eficiência da eliminação das toxinas e venenos via intestinos são acelerados. O sistema imunológico é ativado, reforçando a capacidade do organismo de não se identificar com células invasoras ou mutantes.

### **Como manter a bom humor mesmo diante das dificuldades?**

Começando o dia tomando um bom suco desintoxicante, que qualifico de *banho interno diário*, para ativar o bom humor. O melhor momento para este "banho interno", é em jejum, momento do dia em que o metabolismo do corpo humano está voltado para a eliminação dos seus excretos. A segunda dica é logo após a ingestão do suco ir para o espelho do banheiro e rir por 5 a 10 minutos das suas dificuldades e das suas pré-ocupações. Ou seja, deixe seus venenos saírem e não se identifique com as dificuldades. Procure enxergá-las por outros ângulos para poder usar a criatividade, o jogo de cintura, enxergar oportunidades, etc. Em alguns casos, até perceber que o caminho é outro e parar de dar murros em ponta de faca.

### **A tristeza e o mau humor podem afetar a saúde física? Por que?**

Sem dúvida. O mau humor destrói oportunidades, fecha portas, azeda qualquer leite ou ambiente. O mau humor desanima (des = tira + anima = alma) as pessoas que nos cercam. O mau humor é uma vibração muito destrutiva, e sendo crônico pode gerar doenças.

### **O bom humor pode prevenir doenças? Como e por que isso ocorre?**

O bom humor previne doenças e gera saúde. Existem indicações claras de que o riso, quando praticado diariamente ativa rapidamente o sistema imunológico. Mas, energeticamente o bom humor atrai oportunidades e abre portas. O bom humor é uma vibração de prosperidade e 100% espiritual.

### **O bom humor também está relacionado à cura ou melhora de pacientes com doenças graves, como o câncer, por exemplo?**

Com certeza. Vide o caso dos doutores do riso, do Norman Cousins e outros médicos que têm praticado e estimulado a presença da terapia do riso e bom humor em seus consultórios e clínicas.

Conheça a história de Norman Cousins, que se curou de uma doença grave através do riso, na página 5. Mas, em síntese, ele tinha um grande desejo de viver e decidiu nutrir seu espírito com otimismo, confiança e bom humor. Começou a assistir a filmes cômicos e proibiu qualquer pessoa de ir visitá-lo sem uma piada para contar.

A terapia do humor surtiu efeito, pois um período de dez minutos de riso aliviava sua dor o suficiente para ele conseguir dormir por duas horas. Testes clínicos também comprovavam que sua inflamação diminuía a cada sessão de riso.

Cousins escreveu sua história dez anos após sua cura e tornou-se o símbolo da terapia do riso, dando origem a pesquisas mais aprofundadas. Hoje sabemos que o riso fortifica o sistema imunológico, estimula as funções cardiovasculares e libera endorfinas que combatem a dor.

**Conceição Trucom**



### **A Fisiologia do Riso 😊**

O riso é uma demonstração de bem estar que aproxima as pessoas e traz alegria e saúde. Quem consegue sorrir e viver contagiado e contagiando o bom humor atrai coisas boas, levando uma vida mais tranquila e feliz. O riso é, muitas vezes, uma maneira de encarar a vida de forma mais positiva e construtiva.

Rir relaxa as tensões e nos afasta da dificuldade, criando a possibilidade de observá-la por uma outra ótica. Na verdade o riso começa a partir de um estado de alma. Mas chega um momento que este riso se manifesta no corpo físico através dos olhos. O passo seguinte é rir com a face aberta, até chegar no riso de corpo e alma.



Neste momento de um simples riso movimentamos 12 músculos faciais; ao dar gargalhadas, movimentamos 24 músculos faciais; quando conversamos e gargalhamos ao mesmo tempo, são 84 músculos. Esse exercício desde o facial até o pleno corporal retarda o aparecimento de doenças e do envelhecimento.

Quando soltamos uma boa gargalhada, nem imaginamos o quanto estamos nos ajudando. No físico, emocional, espiritual e mental. Mas, agora conheça o poder que o bom humor tem no corpo físico:

#### ☺ **Cérebro**

O hipotálamo, centro de controle atuando na base do cérebro, libera no organismo endorfinas, uma família de hormônios com propriedades analgésicas e calmantes.

#### ☺ **Coração**

O ritmo cardíaco acelera. Os batimentos podem atingir 120 vezes/minuto — em repouso, o coração de um adulto normal tende a bater 70 vezes/minuto. Quando esta pulsação aumenta, existe mais sangue circulando, o que provoca um aumento significativo na oxigenação de todas as células, tecidos, órgãos e vísceras. Neste pulsar, as artérias se estreitam e dilatam provocando a sensação agradável de vitalidade e bem estar.

#### ☺ **Pulmões**

Durante uma gargalhada, a absorção de oxigênio pelos pulmões aumenta. A inalação é mais profunda e a expiração mais forte. Com esta maior ventilação pulmonar, o excesso de dióxido de carbono e vapores residuais é eliminado, promovendo uma «limpeza». A prática contínua irá produzir um aumento da capacidade e tonicidade pulmonar.

#### ☺ **Nariz e garganta**

O ar que vem dos pulmões bate nas cordas vocais que emitem sons variados. As glândulas salivares e lacrimais aceleram sua produção, viabilizando uma desintoxicação e alívio.

#### ☺ **Vasos sanguíneos**

Com o maior bombeamento de sangue promovido pelo coração, os vasos sanguíneos dilatam-se, originando uma redução automática da pressão arterial.

#### ☺ **Pernas**

Os músculos se relaxam e a pessoa se curva de tanto rir, e se curvar representa uma reverência à vida.

#### ☺ **Músculos abdominais**

Os músculos mais usados durante uma gargalhada são os abdominais. Os movimentos massageiam todo o sistema gastrointestinal, melhorando a digestão, o funcionamento da vesícula e de todos os órgãos excretórios. Rir desopila o fígado, mas na verdade todos os órgãos da região abdominal são ativados para funcionar com mais vigor e propriedade.

#### ☺ **Sistema imunológico**

Durante a gargalhada, os níveis dos hormônios do estresse baixam. Com menos cortisol e adrenalina circulando no organismo; o sistema imunológico resgata a sua força original. As células de defesa do organismo não só aumentam de número, como se tornam mais ativas. Destaque para os linfócitos B, responsáveis pela produção de anticorpos, e para os linfócitos T, que são verdadeiros rastreadores de vírus e/ou bactérias. Também se multiplicam: a imunoglobina A, essencial no combate às infecções respiratórias, e as células NK (*natural killers*), destruidoras de células cancerígenas.

*O que estamos esperando para mudar o contexto de nossas vidas e transformar os problemas, que costumam ser encarados como dificuldades pesadas, em desafios, que são excelentes oportunidades para crescermos?*

**Conceição Trucom**



## O impacto do Bom Humor na saúde

Há alguns anos, afirmar que existia uma vinculação direta entre o humor e a boa saúde era quase uma heresia para a ciência. Hoje, a medicina em geral e a psiquiatria, em particular, estudam muito a importância do bom humor, dos bons sentimentos e dos pensamentos positivos na qualidade de vida e saúde global da pessoa. Sobretudo, na prevenção de doenças graves, entre as quais o câncer e as cardiovasculares.

Afortunadamente, salvo infelizes exceções, já não existe dúvida nenhuma sobre a relação estreita entre o estresse, seja ele físico ou emocional, e a saúde, incluindo o sistema imunológico e o desenvolvimento de alguns tipos de câncer.

A psiconeuroimunologia é uma nova especialidade da medicina que estuda a maneira pela qual as emoções influem no sistema imunológico das pessoas. É o estudo dos mecanismos de interação e comunicação entre a mente os 3 sistemas responsáveis por manter o organismo equilibrado: nervoso, imunológico e hormonal.

Segundo as descobertas, os acontecimentos estressantes processados através do sistema de crenças e valores de cada indivíduo, podem originar sentimentos e pensamentos negativos como: cólera, raiva, depressão, desesperança e desânimo. As pessoas com esse perfil, podem ser consideradas possuidoras de **índice emocional negativo**.

Um recente estudo mostrou os efeitos animadores de programas que estimulam o Riso e o Bom Humor na atividade das defesas imunológicas, ao mesmo tempo em que os estados emocionais depressivos e negativos regredem.

Em paralelo, cardiologistas, oncologistas e psiquiatras que acompanham estes quadros, já conseguiram traçar os perfis das pessoas com propensão a desenvolver estas síndromes.

Nos propensos a cardiopatias temos um complexo ação/emoção caracterizado por uma luta contínua, crônica e incessante na tentativa de atingir metas em menos tempo, abrigando uma hostilidade dissimulada e constante. Alto grau de aborrecimento, irritação, rancor e impaciência, com sentimentos que podem ser considerados **índice emocional negativo**.

No grupo de propensos ao câncer temos: personalidade com traços de negação das experiências mais traumáticas, supressão das emoções e tendência à raiva, momentos de amabilidade excessiva, porém às vezes contrariada, não reconhecimento dos conflitos, aspiração social exagerada, comportamento forçosamente harmonioso, paciência desmedida mas dissimulada, racionalidade contundente e um rígido controle da expressão emocional. Essas pessoas costumam ser verdadeiramente pseudo-bem-humoradas. Assim, o uso excessivo da negação e da repressão (mecanismos de defesa), bem como a dissimulação dos sentimentos, são importantes fatores ligados ao desenvolvimento tumoral.

Mas, quando se fala em risos e gargalhadas, não estamos falando da pessoa que conta anedotas e ri à toa, que normalmente trata-se de um condicionamento social. O bom humor, na verdade, diz respeito a "rir-se" das coisas do cotidiano. Das incongruências do dia a dia, da comédia da vida diária, das brigas, dos pequenos problemas da rotina diária e, até mesmo, dos tempos difíceis que passamos.

Fazer piada de tudo (observe o bom senso), é muito mais eficiente que assistir um show de humorismo sofisticado, onde disputamos uma vaga aos berros para estacionar. Trata-se de levar uma vida de forma mais leve, sem grandes apegos ou valores desmedidos. Mesmo diante de um trabalho mais sério, sempre criar situações e soluções que contenham com frequência um prisma de alegria, um desfrutar em tudo o que fazemos.

E cada vez mais a Terapia do Riso tem sido objeto de estudos, por se tratar da expressão mais explícita do bom humor e do positivismo. Segundo pesquisas, o riso tem importante papel na



redução dos hormônios envolvidos na fisiologia do estresse, melhorando a imunidade e reduzindo a pressão do sangue.

As pessoas que sabem se divertir e rir são geralmente mais saudáveis e mais capazes de sair de situações de estresse com mais facilidade. A redução da liberação dos cortisóis e da adrenalina (hormônios do estresse e do envelhecimento precoce) é totalmente desejável, já que como se sabe, seu excesso desencadeia o desenvolvimento de infecções e doenças.

O que você está esperando para começar a praticar a Terapia do Riso?

**Conceição Trucom / Ballone G. J.**



### **Afetividade e Humor**

*É incontestável que o afeto desempenha um papel essencial no funcionamento da inteligência. Sem afeto não haveria interesse, nem necessidade, nem motivação; e conseqüentemente, perguntas ou problemas nunca seriam colocados e não haveria inteligência. A afetividade é uma condição necessária na constituição da inteligência, mas, na minha opinião, não é suficiente - Jean Piaget.*

A **afetividade** compreende o estado de ânimo ou **humor**, as emoções e os sentimentos e reflete sempre a capacidade de experimentar e aprender com todas as suas tonalidades. O **humor** é uma tonalidade **afetiva** que acompanha os processos psíquicos, dando colorido à cognição, às percepções, aos conceitos, etc.

O estado psíquico global como a pessoa se apresenta e vive reflete a sua **afetividade**. Tal estado interfere na realidade percebida por cada um, mais precisamente, na representação que cada pessoa tem do mundo, e de si mesma.

A **afetividade** é quem desencadeia os impulsos motivadores ou inibidores, percebe os fatos por uma ótica otimista ou pessimista, com entusiasmo ou indiferente e sob carga emocional que pode oscilar entre dois pólos, onde os extremos são a depressão e a euforia.

A **afetividade** é quem sustenta (nutre) a forma da pessoa se relacionar com a vida e, será através da tonalidade de **afeto** (ânimo ou **humor**) que a pessoa perceberá o mundo e a realidade. Direta ou indiretamente a **afetividade** exerce profunda influência sobre o pensamento e toda a conduta do indivíduo.

Se o que vivenciamos a cada momento está sendo agradável ou não, prazeroso ou não, etc., todos sentimentos "significados" pela **afetividade**.

Será através da nossa capacidade de **afeto** que o mundo, no qual vivemos, chega até nossa consciência com o significado emocional que tem para nós.

A **afetividade** pode ser comparada com as lentes dos óculos, através das quais enxergamos emocionalmente nossa realidade. Através dessas lentes podemos perceber a realidade com mais clareza ou não, com mais dor ou não e assim por diante.

Existem estados **afetivos** onde a pessoa "enxerga" sua realidade via óculos escuros, ou seja, tudo é percebido como cinza, escuro e nublado.

E, existem estados onde a realidade é percebida como se a pessoa estivesse usando óculos cor-de-rosa, onde tudo é mais colorido, exuberante e brilhante.

Alguns vêem o mundo por uma lente de aumento, onde as questões tomam dimensões desmesuradamente ampliadas. E para outros, nada os atinge.

Tendo em vista o fato da **afetividade** (lentes dos óculos) ser diferente para cada pessoa, algumas sofrerão mais que outras diante de um mesmo desafio. Devido a essa subjetividade afetiva, cada pessoa reage à "realidade" de maneira muito pessoal e distinta.

Podemos pensar na **afetividade** como o tônus energético capaz de impulsionar o indivíduo para a vida, como uma energia psíquica dirigida ao relacionamento do ser com sua vida e o **humor** necessário para conferir uma determinada valoração às suas experiências. A **afetividade** colore com matizes variáveis (**humores**) todo relacionamento do sujeito com o objeto, faz com que os fatos sejam percebidos desta ou daquela maneira e que despertem este ou aquele sentimento.

### **O que é normal?**

Em condições normais, a cada situação da vida, sempre estamos vivendo um "estado **afetivo** momentâneo" (um estado de **humor** ou ânimo). Cada pessoa coloca valores às suas vivências, seja a tristeza diante de uma perda ou a alegria por uma linda conquista. Este estado **afetivo** momentâneo é variável a cada momento da vida de uma mesma pessoa: *pela manhã o humor dele estava elevado, e à tarde despencou*. Dependendo do dia e da hora, um mesmo fato pode nos provocar diferentes **humores** (ânimos), reatividades.

Ou seja, é normal, enquanto em processo evolutivo, que o **humor** oscile entre o **afeto** deprimido, normal (neutro) ou elevado (eufórico). E a esta oscilação, desde que dentro de limites normais, é chamada **afetividade momentânea**.

Entretanto, quando estas mudanças de **humor** são extremas, inesperadas, destrutivas e doentias, como é o caso da depressão prolongada, do mau humor crônico ou do Transtorno Afetivo Bipolar (TAB - que oscila do profundamente deprimido ao exageradamente eufórico), deixa de ser normal para ser uma patologia ou doença.

Deve ficar claro que a **afetividade** não pode ser simplesmente submetida à influência da razão ou da vontade, porque ninguém deseja voluntariamente ter um **afeto** depressivo, como também, dificilmente alguém conseguirá melhorar seu estado **afetivo** simplesmente porque um amigo lhe deu bons conselhos e palavras de otimismo.

### **O que é ideal?**

Bem, este é o desafio da nossa presença aqui na terra: o equilíbrio, mais que isso, a neutralidade. Diante de uma perda importante, podemos ficar tristes, porém em paz, jamais deprimidos. Diante de uma superação (como a cura de uma doença ou a conquista de um cargo a muito tempo desejado), podemos ficar felizes, mas em paz, jamais eufóricos.

Esse estado ideal é fruto de uma busca espiritual, cuja meta é o despertar ou expansão da consciência. Segundo o budismo é o desapego pelos desejos. É quando reconhecemos que nossa vida é apenas um *script* para chegar no estado de Ser, de paz, de amor.

Nesse estado é possível, com uma mente relaxada (porém extremamente lúcida), viver a experiência da entrega. Ele será mais frequente e intenso quanto mais buscarmos o estado de alerta, de viver o aqui-e-agora, de meditação.

É óbvio que quando o ponto de partida são as pessoas "normais", tal conquista é bastante difícil, pois exige muita determinação, comprometimento e coragem. Muita meditação e abstração. Mas não impossível.

Quando o **humor** está pontualmente mais alterado (polarizado) por uma fase da vida – o fim de uma relação importante, a perda de um ente querido ou grande desafio -, considero este "grande momento" de exercitar o desapego e a busca da paz.

Entretanto, quando existe um quadro patológico, a distância até o "ideal" é maior e torna-se fundamental o uso de muitas ferramentas, ou seja, o tratamento precisa ser multidisciplinar.

Primeiramente, o objetivo é que a pessoa passe a se conhecer melhor e reconheça as dinâmicas distorcidas das suas emoções, que levam à depressão e outras doenças do **humor**. Através desse auto conhecimento o objetivo é que a pessoa passe a se relacionar melhor com a "realidade" e consigo mesma. Neste caso, a **afetividade** pode ser melhorada e tratada mediante os seguintes procedimentos:

- através de práticas psicoterápicas e psicopedagógicas de aperfeiçoamento da personalidade ou,
- alimentação adequada para dar suporte à expansão da afetividade e da consciência. Leia as opções nos links indicados abaixo;
- atividades corporais que estimulem a respiração, a meditação e os estímulos cerebrais. Leia todos os textos do Boletim Doce Limão de setembro;
- em caso de patologias de longa duração (ou mesmo genéticas), com a utilização de medicamentos que atuam nos neurotransmissores e nos neuroreceptores cerebrais.

### **Patologias do Humor**

Nos transtornos de **afetividade** e **humor**, a alteração psicopatológica encontrada se caracteriza pelo fato de que a pessoa tende, de maneira constante, a se colocar de forma radical e intensa entre dois pólos **afetivos**.

**Pólo expansivo:** ocorre uma superficialização dos afetos, o indivíduo está otimista, apresenta ressonância ao prazer, há onipotência, com vivências de vitalidade, sucesso, ganho, etc.

**Pólo depressivo:** os afetos são profundos, há tendência ao pessimismo, a ressonância afetiva é com o desprazer. Há sentimentos de impotência, insuficiência, menos-valia, as vivências ligam-se aos temas de morte, perda, culpa, insucesso, etc. Os indivíduos se queixam de que viver é um "pesadelo difícil, arrastado e que as horas não passam".

### **Estados doentios**

**Depressivo (hipotímia):** a queixa é de que tudo está mais difícil e pesado que antes. Diminuição da intensidade dos afetos, do ânimo e, de regra, associada ao retardamento da excitabilidade afetiva, que pode levar a uma incapacidade de sentir prazer (anedonia).

Há persistente aumento da duração de certos sentimentos de tonalidade sombria e desagradável. Ocorre nas síndromes depressivas: nos transtornos do humor, nos transtornos mentais orgânicos com sintomas depressivos (hipotireoidismo, tumor de cabeça e de pâncreas), etc.

**Eufórico (hipertímia):** tudo está mais colorido, leve, fácil e rápido. O ânimo está elevado. Apresentam aumento da ressonância ao prazer, otimismo imotivado e se envolvem em atividades de risco. Podem ocorrer irritação, onipotência, delírios de grandeza, etc.

Aumento da intensidade e duração dos afetos, apresenta-se associada à aceleração da excitabilidade afetiva, espontânea ou aos estímulos. Ocorre nas síndromes maníacas: no transtorno bipolar, hipertireoidismo, no início de intoxicações exógenas (álcool, anfetaminas, cocaína), etc.

**Ansioso:** temeridade imotivada, apreensão. Provocado por transtornos de ansiedade, hipertireoidismo, cafeinismo, etc.

**Delirante:** os pacientes relatam "que há algo de estranho no ar". Há uma modificação e um aumento do sentimento de significado das coisas. Pode ocorrer no início da esquizofrenia.

**Conceição Trucom**



## Procure ver o lado bom dos desafios

Essa frase poderia estar em qualquer livro de auto-ajuda ou parecer um conselho bobo de um mestre de artes marciais saído de algum filme. Mas, segundo os especialistas que estudam o humor, trata-se do maior segredo para viver bem.

**O bom humor é, antes de tudo, a expressão de que o corpo está bem.** Ele depende de fatores físicos e culturais e varia de acordo com a personalidade e a formação de cada um. Mas, mesmo sendo o resultado de uma combinação de ingredientes, pode ser ajudado com uma visão otimista do mundo. "Um indivíduo bem humorado sofre menos porque produz mais endorfinas, um hormônio que relaxa", diz o clínico geral Antônio Carlos Lopes, da Universidade Federal de São Paulo. Mais do que isso: as endorfinas aumentam a tendência de ter bom humor. Ou seja, quanto mais bem-humorado você está, maior o bem-estar e o bom humor. Eis aqui um círculo virtuoso; que Lopes prefere chamar de "feedback positivo". As endorfinas também controlam a pressão sanguínea, melhoram o sono e o desempenho sexual. Agora você se interessou?

Mas, mesmo que não houvessem tantos benefícios no estado do bom humor, os efeitos do mau humor sobre o corpo já seriam suficientes para justificar uma busca incessante de motivos para ficar bem humorado. Novamente Lopes explica por quê: "O indivíduo mau-humorado fica angustiado, o que provoca a liberação no corpo de hormônios como a adrenalina. Isso causa palpitação, arritmia cardíaca, mãos frias, dor de cabeça, dificuldades na digestão e irritabilidade". A vítima acaba maltratando os outros porque não está bem, sente-se culpada e fica com um humor pior ainda. Essa situação pode ser desencadeada por pequenas tragédias cotidianas - como um trabalho inacabado ou uma conta para pagar -, que só são trágicas porque o mau-humorado tem uma ótica distorcida.

Evidentemente, nem sempre é possível achar graça em tudo. Existem situações em que a tristeza é inevitável - e é bom que seja assim. "Você precisa de tristeza e de alegria para ter um convívio social adequado", diz o psiquiatra Teng Chei Tung, do Hospital das Clínicas de São Paulo. "A alegria favorece a integração e a tristeza propicia a introspecção e o amadurecimento." Temos de saber lidar com a flutuação entre esses estágios, que é necessária e faz parte da natureza humana. O humor pode variar da depressão (o extremo da tristeza) até a mania (o máximo da euforia). Esses dois estados são manifestações de doenças e devem ser tratados com a ajuda de um psiquiatra, terapeuta ou psicólogo. Uma em cada quatro pessoas tem, durante a vida, pelo menos um caso de depressão que mereceria tratamento psiquiátrico.

Enquanto as conseqüências deletérias do mau humor são estudadas há décadas, não faz muito tempo que a comunidade científica passou a pesquisar os efeitos benéficos do bom humor. O interesse no assunto surgiu há vinte anos, quando o editor norte americano Norman Cousins publicou o livro **Anatomia de uma Doença**, contando um impressionante caso de cura pelo riso. Nos anos 60, ele contraiu uma doença degenerativa que ataca a coluna vertebral, chamada espondilite anquilosa, e sua chance de sobreviver era de apenas uma em quinhentas. Em vez de ficar no hospital esperando para virar estatística, ele resolveu sair e se hospedar num hotel das redondezas, com autorização dos médicos. Sob os atentos olhos de uma enfermeira, com quase todo o corpo paralisado, Cousins reunia os amigos para assistir a programas de "pegadinhas" e seriados cômicos na TV. Gradualmente foi se recuperando até poder voltar a viver e a trabalhar normalmente. Cousins morreu em 1990, aos 75 anos.

Se Cousins saiu do hospital em busca do humor, hoje existem muitos profissionais de saúde que defendem a prática das risadas no dia-a-dia dos pacientes internados. O mais radical deles é Patch Adams, um médico americano que construiu o primeiro "hospital bobo" do mundo. Adams quer que os doentes dêem risadas enquanto se recuperam. Uma boa gargalhada é um método ótimo de relaxamento muscular. Isso ocorre porque os músculos não envolvidos no

riso tendem a se soltar - está aí a explicação para quando as pernas ficam bambas de tanto rir ou para quando a bexiga se esvazia inadvertidamente depois daquela piada genial. Quando a risada acaba, o que surge é uma calma geral. Além disso, se é certo que a tristeza abala o sistema imunológico, sabe-se também que as endorfinas, liberadas durante o riso, melhoram a circulação e a eficácia das defesas do organismo.

As endorfinas também aumentam a capacidade de resistir à dor. Vários estudos já comprovaram isso, alguns deles bem engraçados. Uma dessas pesquisas colocou um grupo com as mãos dentro de um balde de água gelada enquanto passava um filme humorístico. Essas pessoas ficavam com as mãos na água gelada por mais tempo do que o grupo sem estímulos ao riso.

Evidências como essa fundamentam o trabalho dos Doutores da Alegria, que visitam milhares de crianças em hospitais. As invasões de quartos e UTIs feitas por 25 atores vestidos de "palhaços-médicos" não apenas aceleram a recuperação das crianças, mas motivam os médicos e os pais. A psicóloga Morgana Masetti acompanha os Doutores há sete anos. "É evidente que este trabalho diminui a medicação para os pacientes", diz ela.

O princípio que torna os Doutores da Alegria engraçados tem a ver com a flexibilidade de pensamento, defendida pelos especialistas em humor: aquela idéia de ver as coisas pelo lado bom. "O palhaço clown não segue a lógica à qual estamos acostumados", diz Morgana. "Ele pode passar por um balcão de enfermagem e pedir uma pizza ou multar as macas por excesso de velocidade." Para se tornar um membro dos Doutores da Alegria, o ator passa por um curioso teste de autoconhecimento: reconhece o que há de ridículo em si mesmo e ri disso. "Um palhaço clown não tem medo de errar - pelo contrário, ele se diverte com isso", diz Morgana. Nem é preciso mencionar quanto mais de saúde haveria no mundo se todos aprendêssemos a fazer o mesmo.

### **Hospital ou circo?**

Imagine um hospital em que há um salão de dança, um teatro e até espaço para meditação. A entrada fica no meio de dois pés gigantes, a sala de exames oculares parece um enorme olho de vidro e a de exames auriculares - adivinhe - tem a forma de um imenso ouvido. Tudo num edifício tão colorido que parece mais um parque de diversões. Esse é o sonho que Patch Adams vem acalentando nos últimos trinta anos, desde a época em que chocava os colegas e professores da faculdade de Medicina vestindo-se de palhaço para fazer os pacientes rirem. O projeto é ousado: trocar a sisudez dos médicos e os planos de saúde por atendimento afetuoso e gratuito. O nome do hospital? "Gesundheit!" - a palavra maluca que os alemães dizem quando alguém espirra. Significa "saúde". O local? A cidade de Pocahontas, nos Estados Unidos - isso não é uma piada, a cidade tem mesmo o nome da personagem do filme da Disney.

**Revista Super Interessante – Editora Abril - abril 2002**



### **Riso Epidemia**

Vivendo em um século de neurose, o cidadão do Universo perde sua identidade, esquece sua condição de liberdade e liga-se a atavismos complexos, que desnorream a mente de forma enfermiza e depredatória.

O homem de hoje, atrelado a treinamentos de competitividade, estressa-se facilmente, desgasta sua energia vital e não tem o rendimento ou mesmo perceber a grande beleza e magia que acontece em suas atividades do cotidiano.

Numa época em que vencer ou vencer é a Lei, o resultado é a proliferação das síndromes depressivas de pânico e menor valia, transtornos que mutilam e arrasam a personalidade humana.

A Terapia do Riso, terapia da alegria ou Risoterapia existe desde que o ser humano foi criado. Saber sorrir e rir é uma arte de bem viver, inerente a todos nós desde que nascemos. É uma receita que precisa ser prescrita a todos os que desejam amar-se, a todos os que querem viver alegremente, sejam quais forem os problemas que tenham de enfrentar.

O sorriso e o riso são uma linguagem universal de comunicação que se exterioriza sem palavras em nosso semblante. Isso acontece quando adotamos atitudes positivas perante a vida, decididos a vencer nossas barreiras e a realizar nossos sonhos e ideais. A alegria de viver e a felicidade são uma consequência natural dessas atitudes, beneficiando profundamente, não só a nós mesmos, mas a todas as pessoas do nosso convívio.

Mas para ter essa atitude positiva perante a vida, temos que fazer um esforço supremo para promover uma mudança interior. Afastando toda tendência à negatividade, curando nossas atitudes e pensamentos contraproducentes, desejando viver com esperança, fé e coragem, impelidos, conseqüentemente, pelo amor, que é o maior agente de cura que pode existir.

A Terapia do Riso parte de uma prática simples, RIR. É uma contribuição para que você, através do riso, desperte em si o gosto pela vida e é, ao mesmo tempo, uma homenagem a todos os que sabem ver e perceber o lado bom das coisas, criando um clima de felicidade e prazer que contagie o ambiente em que vivem e as pessoas com quem convivem.

Portanto, vamos sorrir e rir, pois rir é o melhor remédio.

**Conceição Trucom**



## **Terapia do Riso**

A Terapia do Riso tem como princípio estimular para que todos os praticantes vivenciem e tomem consciência do incrível valor que tem praticar as atitudes do rir e gargalhar.

É uma técnica terapêutica que fala dos efeitos terapêuticos e curativos do riso, e de como utilizá-lo de uma forma prática na vida diária e, principalmente para, cada vez mais freqüentemente, experimentarmos a sensação contagiante de bem estar que nos trás a alegria, o positivismo e a felicidade.

O poder curativo do riso envolve a conquista de maior auto confiança e poder de comando da própria vida.

O rir é a forma mais simples que existe para reestabilizar a energia pessoal, e de nos fazer enxergar o lado positivo, muitas vezes cômico, divertido, hilário, patético de todas as brigas que temos conosco e com o mundo.

Não é uma questão de se fazer uma, ou virar um João Bobão rindo de tudo. A Terapia do Riso é como o limpador de pára-brisas em nosso carro, que nos permite seguir em frente, chegar em nosso destino, mesmo diante da chuva ou temporal.

A Terapia do Riso está rapidamente se alastrando por todos os cantos do mundo. Existem médicos, como o Patch Adams, psiquiatras, psicólogos, terapeutas, jornalistas, artistas e muitos seres de bem com a vida fazendo um trabalho maravilhoso de comprovar, registrar e principalmente realizar a mudança do inconsciente coletivo do planeta.

O rir e gargalhar, liberam um comando no cérebro para produzir endorfinas, conjunto de substâncias que já estão sendo consideradas como "hormônios da felicidade", e que nos atraem para um prisma, que enxerga a vida pelos aspectos positivos, e porque não, engraçados da vida.



Já existem centenas de grupos de encontros em todo o planeta. Só na Alemanha são 150 registrados. A pauta destes encontros é: rir, gargalhar, contar piada, encenar estórias da vida, enfim, desopilar o fígado, desintoxicar, desprogramar arquivos contaminados com o vírus do inconsciente coletivo.

Fácil de praticar: ria e gargalhe por 2, 3, 5 ou 10 minutos. Depois feche os olhos, fique em silêncio, relaxe e entre em reflexão.

**Conceição Trucom**



### **Dicionário da Felicidade**

Sorriso: é o cartão de visita das pessoas saudáveis. Distribua-o gentilmente.

Diálogo: é a ponte que liga duas margens. Eu e você. Transite-a bastante.

Bondade: é a flor mais atraente do jardim de um coração bem cultivado. Plante flores.

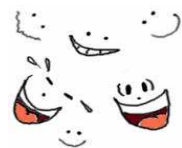
Alegria: é o perfume gratificante, fruto do dever cumprido. Esbanje-o. O mundo precisa dele.

Paz de Consciência: é o melhor travesseiro para o sono da Tranquilidade. Viva em paz consigo mesmo.

Esperança: é o vento bom, enfurnando as velas do nosso barco. Ele nasce nas montanhas da boa sementeira. Chame-o para dentro do seu cotidiano.

Amor: é a melhor música na partitura da vida. Sem ele, você será um eterno desafinado.

**Autor desconhecido**



### **RIA MAIS**

Nós tendemos a nos levar demasiadamente a sério.

É bom rir de nossas falhas e defeitos nesta hora. Nesta bendita hora!

Certamente que podemos conduzir assuntos "sérios" e importantes com mais leveza e bom humor.

Não há virtude em ser carrancudo e de "cara amarrada". Aliás, esta é uma fórmula que não falha para refratarmos bons ânimos e oportunidades.

Aqui há também o falso paradigma de que se rirmos, seremos levianos, irresponsáveis, "cucas-frescas" e descomprometidos.

Inversão de valores: isso não é verdadeiro.

Ser carrancudo não é virtude; nem condição de sucesso pessoal ou profissional; pelo contrário, é garantia de perda de energia ... perdas!

**Autor desconhecido**



### **Meditação do Sorriso Interno**

Um poderoso instrumento para se atingir um profundo relaxamento.

Há milhares de anos atrás, velhos sábios na antiga China, sentaram-se em silêncio para observar a natureza e o corpo humano e desvendar os seus mistérios. Suas descobertas formaram uma cultura e uma ciência única no mundo. Fazem somente setenta anos os ocidentais perceberam quanto temos que aprender com esta sabedoria milenar transmitida pelos livros clássicos chineses. A Medicina Chinesa, a acupuntura e as práticas de prevenção de doenças através de exercícios simples, surgem milhões de adeptos em todo o mundo ocidental.

A Alquimia Interna Chinesa é uma das menos conhecidas, e uma das mais eficientes, por ser a origem, junto com os conhecimentos do I Ching. Isto se deve ao caráter hermético destas técnicas e a ordem tácita de mantê-las em segredo que perdurou por muitos mil anos.

A Meditação do Sorriso Interno é uma das primeiras práticas reveladas por Mantak Chia. Estudei com ele na Tailândia durante 6 meses, após ter praticado seu sistema durante três anos.

Os hospitais dos países mais avançados já estão utilizando a força do riso, para ajudar no restabelecimento de seus pacientes, mesmo sem conhecer a Alquimia Interna Chinesa. Grandes pesquisadores em todo mundo se debruçam sobre o poder das emoções positivas na conservação da saúde e da longevidade. Sabe-se que o simples ato de abrimos os lábios em um sorriso movimentam 73 músculos da face e envia ao cérebro um comando de bem estar e segurança.

Todos conhecemos o poder e a força de um sorriso genuíno, e as respostas positivas daqueles a quem o dirigimos. O que nos falta aprender é como construir um sorriso interno que leve aos órgãos vitais do corpo, esta mesma sensação de bem estar, relaxamento e confiança, tão necessários à saúde do corpo e do espírito.

A Meditação do Sorriso Interno deve ser praticada todos os dias ao acordar, para receber seus inúmeros benefícios: aprender a amar a si mesmo e aos outros, transformar emoções negativas, aumentar a vitalidade e relaxar profundamente. Esta prática diária ativa o sistema imunológico e alivia o estresse tão comum nos dias de hoje.

Procure praticar esta meditação bem cedo pela manhã sentado para o Leste, onde o sol nasce.

### **A prática da Meditação do Sorriso Interno**

Importante: sente-se na ponta do assento da cadeira, bem ereto, com a coluna alongada. Os pés devem estar bem apoiados no chão. Coloque parte do peso do corpo nos pés. O queixo deve estar apontado para o chão, o pescoço bem reto. Coloque a palma da mão direita sobre a palma da mão esquerda, e descanse as mãos no colo. Vire os olhos e os ouvidos para dentro. Sente-se bem calmo.

Mantenha grande parte de sua atenção nos pés enquanto faz esta meditação, para evitar náuseas ou desatenção.

Enquanto passeia sua atenção pelos órgãos gire seus olhos em espiral em volta do órgão como se acariciasse cada um deles.

Homens: Gire os olhos no sentido horário.

Mulheres: Gire os olhos no sentido anti-horário.

Comece sempre a Meditação do Sorriso Interno com o movimento de cavalgar: balance sua coluna para os lados a partir do osso do assento e do sacro. Sorria internamente e balance cada vértebra desde a base até o crânio. Sinta sua coluna relaxada e morna, absorvendo uma luz dourada. Balance a coluna para frente e para trás inclinando levemente a cabeça. Sinta-se como um bambu oco. Quando você inclina a cabeça empurrando o queixo contra o pescoço, você sente a cabeça conectada à vértebra lombar.

Antes de terminar o movimento de cavalgar, sorria do topo da cabeça até o início da coluna e dali de volta até a parte de cima da coluna.

O movimento de cavalgar e sorrir para a coluna é um exercício muito importante para relaxar a coluna e o sistema nervoso. Para relaxar é fundamental começar pelo relaxamento da coluna. Enquanto a coluna estiver rígida e tensa o relaxamento não acontece.

1 - A primeira forma da Meditação do Sorriso Interno tem por objetivo energizar a coluna e o cérebro. Iniciamos sorrindo para a bexiga, o útero, os ovários, os testículos e a próstata, gerando com isto muita energia.

Cavalgue levemente sorrindo para a bexiga, útero, ovários, próstata e testículos. Imagine estes órgãos, sinta-os e se conecte com eles. Sinta a conexão destes órgãos com o cérebro. Sinta que eles estão ligados ao cérebro e que dali sobe uma energia pela coluna alimentando seu cérebro. Entre em contato com cada órgão do corpo sentindo verdadeiramente sua presença dentro do seu corpo.

**Rins** - Imagine o imenso oceano azul e um fogo se acendendo embaixo deste oceano. Visualize uma bonita luz azul evaporando do oceano. Sorria esta luz azul para dentro da bexiga, útero, ovários, próstata, testículos e rins. Sinta estes órgãos se expandirem com esta luz azul. Permita que uma sensação de delicadeza e serenidade se estenda pelo seu corpo inteiro, especialmente no fígado.

**Fígado** - Sorria para o seu fígado. Imagine seu fígado e estabeleça uma comunicação com ele. Veja o sol iluminando uma floresta. Imagine uma luz verde. Sorria esta luz verde de cura e a qualidade da bondade para dentro do seu fígado. Sinta o fígado se expandir com esta luz verde. Deixe-a irradiar-se para todos os outros órgãos, especialmente para o coração. Sinta que esta luz verde está energizando seu coração.

**Coração** - Sorria para o coração. Imagine o coração e se comunique com ele. Tome consciência da luz vermelha, um pôr de sol sobre o oceano irradiando uma luz vermelha. Sorria esta luz vermelha com o amor, a paciência e a alegria interna para o coração. Sinta o coração se expandir cheio de luz vermelha e amor. Deixe ela se irradiar do coração para dentro de todo o corpo, especialmente para o estômago, baço e pâncreas. Sinta que a luz vermelha está energizando todos estes órgãos.

**Baço e Pâncreas** - Sorria para o estômago, o baço e o pâncreas. Imagine-os e se comunique com eles. Imagine os raios maravilhosos do sol do alto verão (sem calor) enchendo estes órgãos com uma luz dourada. Sorria esta luz dourada para dentro do estômago, baço e pâncreas. Sinta uma sensação de calma serenidade e equilíbrio. Permita que esta luz harmoniosa se irradie pelo seu corpo inteiro, especialmente pelos pulmões. Sinta que a luz dourada está energizando o seu pulmão.

**Pulmões** - Sorria para os pulmões. Imagine-os e se comunique com eles. Sinta e inale a pura luz branca e fresca das altas montanhas. Sorria esta luz dentro dos pulmões, nariz, intestino grosso e na pele. Permita que ela se irradie por todo o corpo, especialmente pelos rins.

Repita duas vezes este ciclo da Meditação do Sorriso Interno. Depois armazene esta energia do sorriso dentro da bexiga, útero e próstata, e permita que esta energia suba pela coluna até o cérebro. Segure esta energia aí, girando os olhos internos em espiral para um lado e depois para o outro. Sinta como a energia do sorriso esta energizando seu cérebro, coluna, nervos, todos os órgãos e glândulas. Sinta os músculos de seu corpo ligados ao sistema nervoso. Descanse. Concentre-se na energia dentro do cérebro e na coluna. Sinta a consciência e a energia se expandindo.

Ao terminar a meditação, faça círculos na altura do umbigo girando as duas mãos (uma sobre a outra) para recolher a energia gerada e armazená-la na cavidade (tan tien) inferior.

Homens: Gire as mãos no sentido horário 36 vezes e anti-horário 24 vezes.

Mulheres: Gire as mãos no sentido anti-horário 36 vezes e horário 24 vezes.

Descanse por uns segundos, relaxando os olhos fechados, atento às transformações internas causadas pela Meditação do Sorriso Interno. Sinta todas as células do seu corpo sorrindo.

Lembre-se: é muito importante sorrir com os lábios durante a prática. No início poderá sentir que é um sorriso falso, mas não deixe que esta impressão interrompa sua prática. Logo irá perceber que tudo começa a ser verdadeiro e que um sorriso interno constante começa a ficar presente em seu corpo, criando ondas de bem estar durante todo o seu dia.

Recebam este artigo como um presente vindo lá da antiga China, para lhe ajudar a construir uma vida melhor para você e para todas as pessoas com quem se relaciona.

**Ely Britto**



## **O Riso Cósmico**

O riso cósmico é o que podemos descrever como o protótipo do humor saudável. Este é o tipo de riso que encontramos naqueles que são capazes de usar esta prática para se curar e curar os que nos cercam.

Este tipo de riso vem de uma criança livre, espontânea e sábia que diz: "A vida é divertida. Podemos rir. Dou-me permissão de rir da vida, e os outros podem escolher se me acompanham nesta brincadeira."

Para praticar este tipo de riso, faz-se necessário nos reconectarmos com nossa criança livre. Pequeno professor do nosso adulto que cresceu, e comprou as mensagens do mundo que acredita que a seriedade faz parte intrínseca da responsabilidade.

Vejamos como atua esta criança livre dentro de nós:

**Palavras usuais** → Oh!, Divertido, Quero, Vamos, Topo, Eu adoro, Eu curto, Legal!

**Voz** → Tonalidade alta e mutável, Muitas exclamações, Muita vivacidade e vitalidade.

**Gestos** → Mãos e braços vibrantes, Movimento de corpo e pernas com flexibilidade, Mostra emoções com todo o corpo, Face e olhos muito expressivos.

**Medos** → Unicamente de ficar entediado. Adora surpresas, desafios e mudanças.

**Valoriza** → Mudanças, Novidades, Criatividade e Divertimento, o Desfrutar.

**Objetivos** → Se Divertir, Descobrir e imaginar possibilidades, Ter as coisas a seu modo desfrutador, Crescer a qualquer custo, Saber mais e mais e mais.

Assim, esta é a melhor descrição do riso que precisamos resgatar e praticar, com o qual podemos entrar em contato com a criança livre, espontânea e sábia.

É lá que reside a nossa capacidade de brincar autenticamente, e é lá que também pode ser encontrada a nossa capacidade de pensar criativamente e de alimentar o nosso impulso exploratório, de beber a vida.

### **ATIVIDADE DE VISUALIZAÇÃO SENSORIAL - Desenvolvendo uma ligação com sua criança - Grave a sua fita**

1. Encontre um lugar confortável. Feche os olhos e escolha um objeto para observar. E olhe para ele como se nunca o tivesse visto antes em sua vida. Faça isto por alguns minutos, procurando observar todos os detalhes de prazer deste objeto.
2. Agora como toda criança, desvie sua atenção agora para a sua audição. Ouça os sons de fora de você. O que ouve? Quais os sons mais próximos? Quais os mais distantes? Você consegue perceber os sons constantes?

3. Agora mude novamente sua atenção. Concentre sua atenção no que consegue cheirar. Sinta o ar passando pelas suas narinas. Quais os cheiros que você consegue reconhecer?
4. Agora dirija a sua atenção para o seu paladar. Quais os sabores em sua boca? Qual a textura da sua língua ao girar em todo o interior da boca? Brinque com a língua, explore todas as texturas e conte os dentes.
5. Observe-se. Você está curtindo toda esta brincadeira. Quantas idéias e lembranças estão vindo à sua mente. Pegue uma delas e sorria. Deixe seus lábios se abrirem num sorriso de alegria espontânea. Procure fazer uma imagem real e completa daquele momento de infância.
6. Agora, permita-se sentir a superfície da sua pele. O que você percebe primeiro? Qual é a temperatura da sua pele? Quente, cálida ou fria? A sensação é diferente nas diversas partes do seu corpo? Explore face, boca, lábios, orelhas, olhos, enfim, todo o seu corpo.

Desenvolver uma consciência sensorial envolve-o no momento presente e o ajuda a perceber como se sente.

É aqui que você poderá se ligar ao seu riso e às suas emoções.

Pratique esse exercício freqüentemente, e use-o para tomar sua temperatura emocional.

**Refleta:**

- Você brinca o suficiente em sua vida neste momento?
- Quais são as suas formas favoritas de brincar?
- A brincadeira é uma parte importante da sua vida ou você acha que ela é inútil e improdutiva?
- Onde e com quem você gosta de brincar?
- Você é ativo ou passivo nas suas brincadeiras?
- Escreva um anúncio pedindo um parceiro de brincadeiras perfeito.
- Se você precisa de ajuda para se imaginar brincando: dirija um filme, no conforto da sua própria mente, com você em sua brincadeira favorita. Veja, ouça, sinta-se presente. Em sua imaginação cinematográfica, permita-se sorrir, rir, gritar, pular. Divirta-se o máximo que puder, afinal não é real! ..... ou será?

**Mariana Funes**



**Pedido de demissão da vida adulta**

Venho por meio desta, apresentar oficialmente meu pedido de demissão da categoria dos adultos.

Resolvi que quero voltar a ter as responsabilidades e a ótica de uma criança.

Quero acreditar que o mundo é justo, e que todas as pessoas são honestas e boas.

Quero acreditar que tudo é possível.

Quero que as complexidades da vida passem despercebidas por mim, e quero ficar encantado com todas as infinitas pequenas maravilhas deste mundo.

Quero de volta uma vida simples e sem complicações.

Estou cansado de computadores, montanhas de papéis, notícias, contas, fofocas, doenças e a necessidade de atribuir um valor monetário a tudo que existe.

Não quero mais ter que inventar jeitos para fazer o dinheiro chegar até o dia do próximo pagamento.

Não quero mais ser obrigado a dizer adeus a pessoas queridas e, com elas, a uma parte da minha vida.

Quero ajoelhar aos pés da cama todas as noites e chamar ao Deus Todo-Poderoso de "Papai do Céu".

Quero ter a certeza de que Ele está mesmo no céu, e de que, por isso, tudo está direitinho neste mundo.

Quero ir tomar café da manhã na padaria da esquina, e achar bem melhor que um restaurante cinco estrelas.

Quero viajar ao redor do mundo no barquinho de papel que vou navegar naquela poça deixada pela chuva.

Quero jogar pedrinhas na água e ter tempo para olhar todas as ondas que elas formam.

Quero achar que as moedas de chocolate são melhores do que as de verdade, porque podemos comê-las e ficar com a cara toda lambuzada.

Quero poder passar as tardes de verão à sombra de uma árvore, construindo castelos no ar e dividindo-os com meus amigos.

Quero voltar a achar que chicletes e picolés são as melhores coisas da vida.

Quero que as maiores competições em que eu tenha de entrar sejam um jogo de damas, bolinhas de gude ou um pique pega!

Eu quero voltar ao tempo em que tudo o que eu sabia era o nome das cores, números de 1 a 10, as cantigas de roda, a "Batatinha quando nasce" e isso não me incomodava nenhuma, porque eu não tinha a menor idéia de quantas coisas eu ainda não sabia.

Voltar ao tempo em que se é feliz, simplesmente porque se vive na bendita ignorância da existência de coisas que podem nos preocupar e aborrecer.

Eu quero acreditar no poder dos sorrisos, dos abraços, dos agrados, das palavras gentis, da verdade, da justiça, da paz, dos sonhos, da imaginação, dos castelos no ar e na areia. E o que é mais: quero estar convencido de que tudo isso vale muito mais do que tudo!

Por isso, tomem aqui as chaves do carro, a lista do supermercado, as receitas do médico, o talão de cheques, os cartões de crédito, o contracheque, os crachás, o pacotão de contas a pagar, a declaração de renda, a declaração de bens, as senhas do meu computador e das contas no banco, e resolvam as coisas do jeito que quiserem. A partir de hoje, isso é com vocês, porque eu estou me demitindo da vida de adulto.

Agora, se você quiser discutir a questão, vai ter de me pegar, porque...

**PIQUE! O PEGADOR ESTÁ COM VOCÊ!** E, para sair do pegador, só tem um jeito: demita-se você também dessa sua vida chata de adulto, e venha brincar comigo. Vamos andar na chuva sem medo do resfriado.

**NÃO TENHA MEDO DE SER FELIZ!**

Aqui estão alguns dos nossos mais profundos, sinceros e ocultos desejos.



A simplicidade do universo de uma criança faz muita falta em nossos dias, em nossos corações.

A ambição e o egoísmo acabam sempre se tornando maiores.

Por isso, de vez em quando, demita-se!

Ou melhor, viva como se estivesse eternamente demitido de tanta complicação. Comece agora a estudar a possibilidade de enxugar a enorme quantidade de gordura que existe nas exigências da sua vida. Celular? Cartões? Empregada? Faxineira? Táxi?

Afaste-se das complicações criadas pelo mundo dos adultos. Dos sentimentos mesquinhos e pequenos deste mundo.

E fique mais próximo do único sentimento que realmente vale a pena - a PAZ e vontade de desfrutar e brincar.

E viva mais feliz!"

**Autor desconhecido - adaptado por Conceição Trucom**



### **Endorfinas – opte por produzi-las!**

Aprender a rir significa também aprender a curar-se de forma alegre e divertida, de todas as limitações: da falta de confiança, das inseguranças, dos medos, da ansiedade, do estresse, da tristeza, dos estados depressivos e da baixa auto-estima.

E sentir-se cada vez mais criativo, mais valioso e com força interior, para criar em sua vida o tudo de bom. E, para confiar no amor e na beleza da vida.

No ato de rir, são ativadas em nosso cérebro, a produção e liberação no sangue de umas substâncias hormonais chamadas endorfinas, que têm o poder de construir uma sensação de bem estar, otimismo, alegria, euforia e felicidade.

Esta sensação não é nada mais que a droga natural da felicidade que está dentro de nós, e que todos podemos ativá-la para desfrutarmos o dia e a vida de forma positiva.

As endorfinas podem ser comparadas a prismas, que nos fazem enxergar a vida com mais transparência, cor, brilho e poder, transformando nossas atitudes para conosco mesmos, para com os outros e para com a vida.

Tudo o que acontece de bom nos dá alegria, e tudo o que não é de acordo com as nossas expectativas, nos causa tristeza e infelicidade. Mas em geral, estamos tão despreparados (desprogramados) para viver a alegria e a felicidade, que quando ela vem nos dá medo e acaba durando pouco.

Entretanto, sempre deixamos bastante espaço para os pensamentos negativos. Inclusive, qualquer um tem o poder de nos roubar energia e nos desequilibrar.

Você já parou para pensar que somos nós mesmos que doamos esse poder aos outros?

Conclusão: Decida-se por assumir a responsabilidade pelos seus pensamentos, pelo seu poder. Decida-se por ser o co-criador da sua felicidade e paz interna.

**Conceição Trucom**



### **PROCURA-SE...**

Procura-se uma alma de criança que foi vista, pela última vez, dentro de nós mesmos, há muitos anos...

Ela pulava, ria e ficava feliz com seus brinquedos velhos...

Exultava quando ganhava brinquedos novos, dando vida a latinhas, barbantes, tampinhas de refrigerantes, bonecas, soldadinhos de chumbo e figurinhas...

Batia palmas quando ia ao circo, quando ouvia músicas de roda, quando seus pais compravam sorvete: chikabon, tombon, eskibon, tudo danado de bom...

Ela se emocionava ao ouvir histórias contadas pela mãe ou quando lia aqueles livrinhos de pano que a madrinha lhe dava quando ia visitá-la...

Chorava quando arranhavam seus brinquedos: aquele aparelho de chá cheio de xícaras com que servia as bonecas ou os carrinhos de guindaste, tratores e furgões...

Fazia beijo quando a professora a colocava de castigo, mas era feliz com seus amigos.

Sua pureza, sua inocência, sua esperança, sua enorme vontade de ser uma grande figura humana, que não somente sonhasse, mas que realizasse coisas importantes em um futuro que lhe parecia ainda tão longínquo...

Onde ela está?

Para que lado ela foi?

Quem a vir, que venha nos falar...

Ainda é tempo de fazermos com que ela reviva, retomando um pouco da alegria da sua infância e deixando a alma dar gargalhadas, pois, afinal: ainda que as uvas se transformem em passas, o coração é sempre uma criança disposta a pular corda.

Para não deixar morrer a criança que todos temos dentro de nós, deixe-a sair, brincar e sonhar...

Sonhar não paga imposto!

**Autor desconhecido**



## **Como praticar a Terapia do Riso – parte 1**

E, aconselho, que se houver dificuldade para você começar a rir, o melhor a fazer é seguir abrindo-se para a risada, prová-la, dar-se um pouco de tempo. Ter paciência e seguir, seguir e seguir tentando. E nesse ínterim, rir pensando nos benefícios que trará a prática da risada.

E, no caso de estar estressado, enfadado, magoado ou triste, deixar música alegre tocando durante todo o dia, mesmo que você não ria. Chegará um momento em que você começará a sentir-se melhor e provavelmente a rir.

É mais fácil do que imaginamos. E se dê conta de que você está se soltando pelo poder curativo da risada, que revigora, que restabelece, que enche de energia positiva, como uma fonte sanadora, que jorra uma névoa que lhe faz lembrar da beleza da sua vida e do sentir amor.

Para começar, ria e você verá que sua vida se transformará e você se amará cada vez mais. O pior que poderá acontecer é de você rir muito da sua desgraça ou desânimo.

Ria, ria, encontre o riso lá dentro, escondido e tímido, abafado pela sua parte que julga e contém a sua vida. A vida é um jogo divertido e um caminho de evolução e aprendizado. Ria de tudo. Erros, enganos, culpas, fracassos, seus amores e aprendizados.

E nada poderá lhe afetar. E não há nada tão transcendental, nem tão grave em sua vida para não se sentir bem. Todos podem e devem buscar incansavelmente pelo sentir-se bem. E o rir te colocar muito próximo deste estado.

Lembre-se que a seriedade é uma enfermidade, e que a risada é amor, é cura. E o amor é a força curativa mais poderosa do Universo. O amor é a polaridade positiva do medo. Onde existe amor não existe o medo, existe somente a fé, a confiança.

E aconselho que a partir de agora você comece a se conectar com a risada. Inicie por transformar o seu semblante com uma vontade de rir, e prepare-se para um dia mais alegre e bem vivido. Entusiasme-se. Ria 2, 3, 5 ou 10 minutos e mais minutos de descanso, de olhos fechados, para relaxar e refletir.

Inclusive pode rir de sua pouca vontade de rir ou de qualquer limitação da sua vontade de rir.

Ria, ria, ria e você receberá grandes benefícios.

Como a felicidade é um estado mental, abra-se para os pensamentos positivos, da alegria, do riso, da fé em si mesmo e no seu sucesso, da expectativa confiante de novos dias.

Tou bunitu



## Como praticar a Terapia do Riso – parte 2

Comece sua manhã com umas boas gargalhadas, dizendo-se mensagens positivas de amor por você mesmo. Como estás? Que posso fazer por mim para que me te sintas bem? O que preciso desativar ou transformar?

Rir pela manhã ao levantar, no chuveiro ou no espelho, saudando-se com umas risadas, agradecendo e celebrando o novo dia que se inicia.

Rir, rir, rir e dizer: te amo, te amo, te amo de verdade e sempre te amarei. E seguir rindo pela vida, e amando-a e amando-se.

Ria de 5 a 10 minutos diante do espelho, ou quando estiver sozinho no carro (grave cassetes e deixe um no carro, outro no escritório), ou quando estejas com um amigo. Pratique a risada e deixe fluir.

Escute as mensagens que lhe vêm através da risada. As resistências aos obstáculos inconscientes ao seu próprio bem, e a sua própria felicidade.

E, quanto mais praticar a Terapia do Riso, diariamente e freqüentemente, um mínimo de 5 a 10 minutos, mais irá transformando suas barreiras internas. Você irá perceber uma vontade crescente e incontrolável para desfrutar, e se conectar com a risada, com a alegria e o amor.

Comece com o ra-ra-ra, re-re-re, ri-ri-ri, ro-ro-ro, ru-ru-ru e irá provocando a risada. Este iniciar já é muito engraçado.

Como estamos sempre emburrados, **pré**-ocupados, acelerados, desconectados com o prazer de viver, o nosso risômetro apresenta vários níveis de avarias, ferrugem e esclerose. Começamos achando que nossa risada é sem graça, é amarela, é insosa, é fraca, é dispensável, é ridícula, e blá-blá-blá. Hemorragia hilariante.

Tudo é uma questão de praticar, que rapidamente o nosso risômetro volta a ser forte, sadio e contagiante, como era quando crianças espontâneas.

A fisionomia de quem não tem o hábito de sorrir é sempre fechada, triste e séria.

Quando começamos a praticar o rir e sorrir, ficamos muito mais bonitos. E vocês não imaginam a quantidade de alegria que irradiamos e atraímos quando estamos bonitos.

Eu recomendo.

Tou iscovadu



### Como praticar a Terapia do Riso – parte 3

A tristeza **com baixo astral** é uma emoção desagradável de polaridade negativa. Que denota mais que "falta de alegria", mas vibrações destrutivas como abatimento, desventura, mágoa, melancolia e pesar.

Na polaridade positiva, sem euforia, encontram-se a alegria e a felicidade, que estão relacionadas com a beleza, o contentamento, a satisfação, a fé e o prazer de desfrutar a vida, gozá-la e vivê-la com plenitude. Esta é a única eternidade que existe. Viver cada instante completamente sintonizado com esta polaridade.

Viver não é sofrer. Estamos aqui para crescer, aprender, evoluir e realizar. Rir e sorrir são atitudes que demonstram e transmitem alegria, realização. São a expressão e a manifestação divina de GRATIDÃO à Criação pela nossa existência.

É fazer como o Guga, que riscou um enorme coração na quadra de tênis, para até Deus ver, quando se permitiu compartilhar com todos o auge da sua alegria.

E na eminência de um problema, ou uma situação difícil, utilize imediatamente a risada para transformar o seu estado de ânimo (de humor), e compreender a mensagem que há naquela situação. Porque isto está acontecendo comigo? O que tenho que aprender?

Abrir-se e experimentar com a risada, favorecendo-a e provocando-a para se conectar com a vibração e ressonância da risada.

Pensando na risada, em coisas engraçadas, até que lhe saia uma risada espontânea, gostosa, que lhe faça rir da sua risada e sentir o lado engraçado da vida.

Este resultado pode ser alcançado simplesmente tomando a decisão interior de rir, rir, rir e rir.

Contrariamente ao que sempre temos pensado, de que não podemos rir se não há um motivo, a verdade é que podemos ativar a nossa risada simplesmente porque assim decidimos, começando com o ra-ra-ra, re-re-re, ri-ri-ri, ro-ro-ro, ru-ru-ru e nos sairá uma risada cada vez mais espontânea.

### Conceição Trucom



### Brincar é preciso!

Manter o bom humor e fazer da vida uma saudável brincadeira, é a melhor maneira de exercitar seu cérebro e permanecer sempre jovem.

Homens e meninos só diferem no tamanho dos brinquedos. Pelo menos é o que dizia um adesivo colado no vidro traseiro de um jipe estacionado numa esquina de São Paulo. As manchas de barro grudadas na lataria do veículo, fruto provável de doidas correrias por estradas lamacentas. Parecia demonstrar que seus donos levavam aquela frase ao pé da letra. Sorte a deles, por assumirem na teoria e na prática uma verdade que o nosso mundo urbano moderno (e sisudo) quase esqueceu: brincar é preciso!

Todos os grandes gênios que a humanidade já produziu concluíram, mais cedo ou mais tarde, que nosso vasto mundo é um *playground* onde, de todas as moedas de troca, a mais importante é o bom humor. Seja na forma de circo, de longas caminhadas a pé, de contar piadas numa roda de amigos, brincar é, sem dúvida, o melhor remédio. Para William Shakespeare brincar tem a ver com teatro: "O mundo é um palco onde homens e mulheres são apenas atores; entre a entrada e a saída, cada um desempenha vários papéis", ele escreveu na comédia AS YOU LIKE IT (como gostais).

Gostar de brincar dispensa explicações. É como gostar de rir, cantar, dançar, caminhar na praia numa manhã de verão ou de chuva. Faz parte daquelas coisas essenciais que já nascem com a gente, e sem as quais a vida vira um mingau insosso. Basta observar a natureza: você já viu como os animais adoram brincar?

No mundo cada vez mais distante da natureza em que vivemos com frequência esquecemos que brincar é fundamental para a saúde física, emocional e mental.

### **Cérebro brincalhão**

A perda do meio ambiente adequado para se brincar e, como consequência, da própria capacidade de brincar, produz muitos efeitos negativos na vida das crianças e adultos. Nos últimos tempos cientistas de várias áreas dedicaram-se a investigar a filosofia e a psicologia do ato de brincar: o que acontece com o corpo, cérebro e comportamento de uma criatura quando ela se diverte com travessuras?

Desde o início, os resultados surpreenderam: é justamente quando se brinca que as células cerebrais formam mais e mais conexões sinópticas, criando uma rede densa de ligações entre neurônios que passam sinais eletroquímicos de uma célula para outra. Ou seja, o ato de brincar estimula e exercita as diferentes funções cerebrais. Sinapses dos neurônios do cerebelo, na base do crânio, brotam em grande número especialmente durante a prática de travessuras.

O cerebelo é a parte do cérebro responsável pela coordenação motora, pelo equilíbrio e controle dos músculos. Por meio dos intensos estímulos físicos e sensoriais produzidos pelas brincadeiras, são reforçadas as ligações sinópticas cerebelares que, em troca, aceleram o desenvolvimento motor nas crianças e, nos adultos, preservam e reforçam essas mesmas capacidades motoras.

Provavelmente outras partes do cérebro também se beneficiam da estimulação da brincadeira, o que pode explicar o fato de as espécies com cérebros grandes, como a dos primatas e a dos golfinhos serem tão brincalhonas. Nessas criaturas sem esquecer que o homem é também um bicho de cérebro grande, o cérebro continua a amadurecer muito tempo depois do nascimento e, portanto, precisa, o mais possível, desses estímulos do mundo externo, facilmente proporcionados pelas brincadeiras.

Os movimentos vigorosos das brincadeiras também ajudam no amadurecimento dos tecidos musculares. Ao enviar tipos variados de sinais nervosos para os músculos do corpo, o ato de brincar assegura a distribuição e o crescimento adequado das fibras musculares de resposta rápida; necessária para atividades aeróbicas. Os estudos de desenvolvimento muscular de camundongos, gatos e outros animais revelam que o crescimento e a diferenciação dessas fibras musculares são maiores justamente quando esses bichos estão na fase mais brincalhona e divertida de suas vidas.

Brincar, contudo, não é fundamental apenas para o bom desenvolvimento e para manutenção do cérebro e dos músculos. Do ponto de vista psicológico e comportamental essa atividade tem importância ainda mais profunda e sutil.

### **Sedução do humor**

Você faz parte do time dos brincalhões folgados ou é daqueles que confundem seriedade com chatice rabugenta? Eu já fiz minha opção: gosto de brincar e assumo o risco de, às vezes, até passar por tonto. Já tive, aos vinte anos, minha fase de andar pelo mundo como esses manequins que acham um charme desfilarem nas passarelas com cara amarrada de enfado. Mas isso nada me trouxe de bom e fiz um esforço para mudar. Entendi que, se para a criança a vida lúdica é fundamental, deixar de brincar não é, no adulto, sinal de maturidade. É passaporte certo para a decrepitude.

Claro, eu bem sei que a melancolia existe e, em determinadas horas, ela precisa ser respeitada. Quando chega; deixo que se instale e desempenhe o seu papel. Mas, na primeira oportunidade procuro seduzi-la com o regalo do bom humor. Ela quase sempre aceita o presente e entra no jogo. Pois, embora não pareça, até a melancolia gosta de brincar.



## **Sorria**

Sorria, sorria, afinal a vida é só alegria!

Sorria do bêbado que você estava quando decidiu encarnar neste planeta, cheio de defeitos.

Sorria das injustiças e deste mundo absurdo.

Sorria do espetáculo ridículo e cômico que você proporciona todos os dias,

Ao se apegar a palitos de fósforos, para não morrer afogado.

Sorria das adversidades e dos obstáculos, pois se os mesmos não existissem,

Jamais terias a oportunidade de chegar até aqui.

Sorria, sorria, afinal a vida é só alegria!

Sorria da sua preguiça e de ficar todo dia esperando para amanhã começar a ser feliz.

Sorria para a idéia ridícula de ligar para alguém e dizer:

Eu te amo, tenho saudades e quero te ver.

Sorria para a idéia de olhar nos olhos dos seus filhos e dizer:

Eu estou aprendendo muito com você.

Sorria da alegria de passar uma noite à luz de velas, mesmo que tenha energia elétrica.

Sorria da sua vontade de não dirigir mais e curtir o andar a pé.

Sorria de visualizar A Terra te agradecendo.

Sorria das suas vaidades e atitudes espalhafatosas, elas são mesmo hilárias.

Sorria da sua pose de majestade, quando o máximo que conseguirás um dia será uma coroa de flores.

Sorria de todas as vezes que você se sente um bobo da corte.

Sorria do bobão que és quando se compara aos outros, desvalorizando suas qualidades.

Sorria de todas as suas fantasias, inclusive aquelas com posturas sexuais.

Sorria, sorria, afinal a vida é só alegria!

Sorria da tristeza adversária infeliz da alegria.

Sorria da sua cara carrancuda no espelho todas as manhãs, tardes e noites.

Sorria e sorria muito, afinal a vida é só alegria!

E o que seria dessa vida?

Sem o teu precioso e contagiante sorriso?

**SORRIA!**

**Autor desconhecido**





## **E VOCÊ?**

Você diz que ama o próximo - mas também se ama?

Você dá bom dia aos outros - mas já se deu um graaande bom dia hoje?

Você faz tanto pelos outros - mas faz algo diariamente por você?

Você tem pena dos sofredores - mas procura acabar com seus próprios sofrimentos?

Você leva alegria aos tristes - mas está determinada a dar cabo da sua tristeza?

Você não hesita em sacrificar-se pelos necessitados - mas atende às próprias necessidades?

Você costuma felicitar os outros pelo sucesso - mas felicita-se pelo seu próprio sucesso? Manifesta gratidão por ele?

Você vê a estrela dos outros brilhando - mas consegue ver a sua própria estrela brilhando?

Você tem o belo hábito de ouvir os outros - mas também ouve a sua voz interior?

Você canta para fazer os outros felizes - mas você já cantou para você hoje?

Você faz discursos a favor dos pobres - mas já tratou de melhorar a sua própria condição?

Você elogia os outros - mas já lembrou de se elogiar alguma vez?

Você admira a genialidade dos outros - mas reconheceu algum dia a sua própria genialidade?

Você ama a Deus nos cultos religiosos e nas suas orações - mas já o amou no âmago do Seu Ser?

Você tem ajudado pessoas a recuperarem a saúde - mas se ajuda a recuperar a sua própria saúde?

Você acredita nos outros - mas também acredita em si mesmo?

Você reconhece as qualidades dos outros (às vezes até inveja) - mas reconhece, por acaso, as suas próprias qualidades?

Você joga, brinca e se diverte com os outros - mas é capaz de se divertir consigo mesmo. Estar só se sentir muito bem acompanhado?

Você se deslumbra com a beleza dos outros - mas também se deslumbra com a sua própria beleza?

Você reclama que os outros não te amam e respeitam - mas você se ama e respeita?

Qualquer hora é hora de começar. Mas não deixe para depois o que pode começar agora. São 2, 3, 5 ou 10 minutos de gargalhadas para você, por você, com você.

Você é a pessoa mais amável deste mundo. Ria muito para você no espelho. Sua imagem irá te contagiar e te convencer.

**Conceição Trucom**



## **Tudo muda e depressa, portanto, pratique o desapego**

Talvez a característica mais marcante de nossa época seja a tremenda velocidade com que tudo se transforma; tudo muda e muito rapidamente. A maior parte das pessoas fica perplexa e sem energia diante de tantos desafios de mudança. O que valia ontem talvez já não valha hoje, e com certeza não valerá amanhã. Todos os ciclos estão encurtados, e não há uma única área da existência humana que não esteja sendo profundamente afetada por esse verdadeiro furacão de mudanças.

E aí vêm os nossos apegos...

A grande lição que precisamos aprender é a do desapego. Donald Pachuta, brilhante médico e conferencista dos Estados Unidos, diz: "Todos os meus problemas vêm dos meus apegos". Essa onda de mudanças, que não dá sinais de retroceder, nos mostra que posturas do tipo "isso é apenas um modismo, logo passa" estão erradas. Isso exige de nós:

- a. Identificar a todo instante nossos valores e crenças.
- b. Desenvolver habilidades para avaliar o que hoje nos é adequado ou inadequado.
- c. Reconhecer a importância e a contribuição de crenças e valores que hoje estão desatualizados, mas que no passado foram bons. Devem por isso ser abençoados... e colocados de lado e desativados.
- d. Continuar a acatar e vivenciar os valores que ainda são adequados.
- e. Buscar continuamente o que é novo e irá substituir o que se tornou obsoleto para nós.

Essa é a prática do desapego contínuo.

Toda a segurança que tínhamos com uma casa, um carro ou um emprego hoje se transforma em algo instável e fluido. Buscar segurança no que é externo e material rouba energia. A segurança tem que ser buscada dentro de nós mesmos para nos energizar. Imagine-se "apegado" a um excelente e operacional micro-computador 286. Pode ser um excelente equipamento, mas totalmente inadequado às demandas atuais. Essa "desmaterialização de ativos fixos", tão evidente na área de informática, nos situa muito mais como usuários responsáveis do que como proprietários dos recursos.

Esta frase de Carl Gustav Jung tem mais do que nunca sua integral validade: "Tudo o que é verdadeiro deve se transformar, e somente o que se transforma permanece verdadeiro".

**Autor desconhecido**



### **Bom dia!**

Há momentos na vida em que sentimos tanto a falta de alguém que o que mais queremos é tirar esta pessoa de nossos sonhos e abraçá-la.

Sonhe com aquilo que você quiser. Seja o que você quer ser, porque você possui apenas uma vida e nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos.

Tenha felicidade bastante para fazê-la doce.

Dificuldades para fazê-la forte.

Tristeza para fazê-la humana.

E esperança suficiente para fazê-la feliz.

As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas.

Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos.

A felicidade aparece para aqueles que choram.

Para aqueles que se machucam.

Para aqueles que buscam e tentam sempre.

E para aqueles que reconhecem a importância das pessoas que passam por suas vidas.

O futuro mais brilhante é baseado num passado intensamente vivido.

Você só terá sucesso na vida quando perdoar os erros e as decepções do passado.

A vida é curta, mas as emoções que podemos deixar duram um a eternidade.

A vida não é de se brincar porque em belo dia se morre.

**Clarice Lispector**



### **O ponto de partida para os resultados positivos**

Há um segredo que faz a diferença entre os que muito conseguem e os que muito fracassam.

Você vai tomar conhecimento agora deste segredo e colocá-lo em prática, para ver como sua vida irá mudar.

O que acontece é que a maioria dos indivíduos não conhece o segredo mais óbvio do sucesso: **SABER O QUE QUER.**

Parece piada, mas cansei de ouvir pessoas que se lastimam amargamente de nada terem, ou de nunca progredirem na vida e, no entanto, não sabem o que querem.

Algumas até são capazes de explanar rosários filosóficos, sociológicos, ideológicos e todos os "ógicos" possíveis e imaginários sobre a sua situação, e sobre os desenganos do mundo. Mas; ao final não sabem o que realmente querem.

A boa vontade é imensa. Tem gente que passa dias imaginando fórmulas de fazer melancia quadrada, ou esquemas de trabalho engenhosos, ou conseguir sócios fantásticos, mas não sabe o que realmente quer da vida.

Antes de contestar o que estou escrevendo, responda-me rapidamente: Qual é o seu projeto de vida? Não cometa a genialidade inteligentíssima de ficar falando oito horas sem parar, até encontrar uma idéia para responder à esta simples pergunta.

Se você está deprimido, ao invés de ruminar as causas do péssimo astral, imagine a solução.

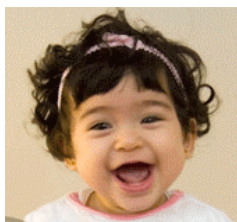
Comece por querer ser feliz. Pratique a Terapia do Riso diariamente, e observe como é sentir-se feliz. Saber o que queremos nos faz sentir infinitamente feliz. Preenchidos.

Assim, entre na sintonia da felicidade, tenho certeza de que esta sintonia atrairá para você as certezas de Saber o que você quer.

Não há pressa. Ria, ria e ria. Depois ria, ria e ria. Se entregue e confie. Enquanto não chega a sua certeza, ria, ria e ria. Este é o seu imã, o seu magnetismo para atrair a chave do Saber o que você realmente quer da sua vida.

Quando você determinar, em apenas uma frase, o que deseja, pode ter certeza de que fez o principal. Suas mentes, consciente e subconsciente, trabalharão nessa direção, e todas as forças humanas e divinas se conjugarão para levar o seu projeto a bom termo.

**Conceição Trucom**



### **O Riso e as vias do pensamento**

É preciso reconhecer que temos duas maneiras básicas de pensar. A sociedade favorece uma delas, que é o pensamento lógico e, costuma negligenciar a outra forma que é a intuitiva ou analógica. Conforme podemos visualizar na tabela a seguir, existem claras distinções entre estas duas vias do pensamento, e é a integração entre elas que nos capacita e dá

sentido ao mundo que precisamos estar e viver.

A questão é que cada via de pensamento tem objetivos diferentes, mas devem estar sempre prontas para cada situação ou desafio da vida:

- A via lógica é ideal quando o problema pode ser dividido em partes, tem uma solução conhecida e que exige somente que se sigam determinados passos para chegar ao ponto. É séria e concreta.
- A via intuitiva ou analógica é ideal quando é necessário explorar, criar, inovar e lidar com o novo. É leve, divertida e desconhecida.

*Não é que a intuição ocorre em um lugar e o pensamento lógico acontece em outro. É que a intuição e o pensamento lógico são modos diferentes de funcionamento do cérebro **como um todo** – Guy Claxton.*

Ambos os modos de pensar têm altos e baixos (liga e desliga), mas cabe a cada um de nós tê-los ativos, fortalecidos e com pontes de ligação para selecionar o modo mais apropriado para cada momento e ambiente da vida, inclusive de um estar sustentando o outro nas horas onde ambos são necessários.

<b>Pensar Lógico Hemisfério Esquerdo</b>	<b>Pensar Intuitivo Hemisfério Direito</b>
Consciência cognitiva	Inconsciência cognitiva
Explícito e articulado	Inteligência inconsciente
Linguagem e símbolos	Leva tempo – ousa esperar pelo click
Objetivo é a certeza	Objetivo é “divagar” com o problema
É como eu penso	Percepção além da avaliação inicial
A consciência dos fatos é essencial	Ação sem consciência clara
Objetivo	Flexível e adaptável
Opera na velocidade da linguagem	Desenvolve novos conhecimentos
Lento e metódico - lida com dados conhecidos	Não-verbal – rápido, pode lidar com padrões inconscientes e complexos
Metodológico	Estável com o tempo
Soluções práticas e conhecidas	Lida com padrões complexos de identificação das soluções
Hábitos conservadores	Originalidade
Avalia as idéias	Gera idéias

Fonte: adaptada de O poder do riso – Mariana Funes – Editora Ground

Podemos afirmar que o pensar lógico se refere às atitudes que satisfazem aos impulsos básicos de medo e fome, quando precisamos saber o que fazer diante de um desafio e, o mais concreto, é fazer uso dos aprendizados que já foram realizados e armazenados em nosso consciente.

Mas, no impulso exploratório, tão comum nas crianças, é o pensamento intuitivo que nos faz estabelecer conexões e desenvolver novos padrões. É nesta via que conseguimos desenvolver a consciência da nossa compreensão inconsciente. É nesta via que vamos além, transformamos, superamos e crescemos.

Nossa cultura super valoriza o lógico e concreto, motivo pelo qual inconscientemente sufocamos ou desvalorizamos os ímpetus para explorar, experimentar, inovar e sair do conhecido ou das zonas de conforto: se divertir e rir.

A palavra-chave para construirmos pontes de acesso fluido entre estas duas vias de pensamento é a ludicidade, o riso, a espontaneidade, o positivismo e o bom-humor. Um pensamento não transcende o lógico se não passar pelo lúdico, pelo riso. Aliás, o riso já sinaliza a chegada no pensamento intuitivo. A capacidade de rir, brincar e se divertir é a certeza de que iniciamos uma nova conexão criativa: subitamente percebemos aquele contexto sob uma nova ótica.

Existe uma forte conexão entre o riso e a liberdade de pensamento e expressão. O exercício do rir concentra e direciona nossa atenção para o modo analógico de pensar.

Numa sociedade onde o pensamento lógico é o de maior valorização, é fácil entender porque controlamos o riso através de regras implícitas de adequação.

Mas, é o riso que aumenta a consciência sensorial (uso mais pleno e consciente dos 5 sentidos), como também nos ajuda a desenvolver as inteligências afetiva e emocional, pertinentes ao hemisfério direito.

Em resumo, o riso é o caminho mais rápido para o pensamento efetivo (integrado) e, viver em ambientes mais positivos, construtivos, lúdicos e com espaço para o riso e o brincar, é tudo o que um cérebro precisa para construir ramificações, novas aptidões e inteligências.

A Terapia do Riso pode:

- No hemisfério esquerdo - fortalecer o pensamento lógico e a percepção da realidade.
- No hemisfério direito - fortalecer a libertação de correias e âncoras, para fazer uso de uma capacidade humana, a de ir além do concreto, do lógico.
- Entre os hemisférios – no corpo caloso – deixar fluir e permitir que as duas vias do pensamento atuem de forma cúmplice e integrada.

### **Bom final de semana!**



Tou fliz

- Hoje é um dia especial! Comece a sorrir mais cedo.
- Pense em coisas boas. Alimente seus sonhos.
- Escute uma música legal e dance, mesmo que sozinho.
- Valorize as pessoas próximas a você.
- Perca o controle. Grite. Espalhe alegria.
- Lembre-se que você é um privilegiado.
- Nem todos têm as mesmas oportunidades. Agradeça.

As coisas mais importantes são aquelas que você não pode ver.

Que tal começar hoje aquela mudança em sua vida que você vem adiando?

Não espere para ser feliz.

Não adianta tentar fugir de seus problemas. Ninguém consegue.

Esqueça deles por um dia. Depois aprenda o que tiver que aprender e os enfrente.

Não se deixe abater. acredite.

Tenha energia. O mundo começará a mudar quando você mudar.

Viver vale a pena.

**Texto recebido pela internet sem autoria**



## Terapia do Riso e as pessoas ganhadoras

É muito engraçado perceber o quanto as pessoas se precipitam sobre o que seria uma Terapia do Riso.

Pensam que se trata somente de ficarem numa sala rindo e alegriños por alguns minutos.

Ledo engano.

A grande proposta do trabalho com a Terapia do Riso é a transformação do ponto de vista de como encarar a vida. A ótica.

Trata-se de uma via terapêutica muito forte, principalmente porque é muito sutil.

Sem dúvidas, a terapia do Riso irá mexer com a sua fisiologia, trazendo muitos benefícios físicos. Mas os benefícios vão muuuuito além do corpo físico.

No primeiro plano: uma mudança de contexto para com os desafios da vida.

No espaço do bom humor, da espontaneidade e flexibilidade, muitos conceitos de rigidez e crenças tipo: não mereço ser feliz, como estar sempre de bom humor? e de bem com a vida, se DISSOLVEM.

Aprender a rir dos próprios defeitos, armaduras, bloqueios e medos, é a etapa de partida e daí para frente vem mais.

Vejam como as diferenças de postura são gritantes e faça a sua escolha.

Quando a pessoa ganhadora comete um erro, diz: "me equivoquei", e aprende a lição.

Quando uma pessoa perdedora comete um erro, diz: "não foi minha culpa", e culpa os outros.

Uma pessoa ganhadora sabe que a adversidade é o melhor dos professores.

Uma pessoa perdedora se sente vítima ante a adversidade.

Uma pessoa ganhadora sabe que o resultado das coisas depende dela.

Uma pessoa perdedora acredita fielmente que a má sorte existe.

Uma pessoa ganhadora trabalha muito forte e gera mais tempo para si mesmo.

Uma pessoa perdedora está sempre "muito ocupada" e não tem tempo para ela nem para os seus.

Uma pessoa ganhadora enfrenta os problemas um a um.

Uma pessoa perdedora dá voltas e procrastina todo o tempo.

Uma pessoa ganhadora se compromete, dá sua palavra e a cumpre.

Uma pessoa perdedora faz promessas, não assegura nada, e quando fala só se justifica.

Uma pessoa ganhadora diz: "sou bom, mas vou ser melhor".

Uma pessoa perdedora diz: "não sou tão mal como muita gente".



Uma pessoa ganhadora escuta, compreende e responde.

Uma pessoa perdedora só espera até que chegue sua hora de falar.

Uma pessoa ganhadora respeita aqueles que sabem mais e trata de aprender algo.

Uma pessoa perdedora resiste aos que sabem mais que ele e só se fixa em seus defeitos.

Uma pessoa ganhadora se sente responsável por algo mais que somente seu trabalho.

Uma pessoa perdedora não se compromete e sempre diz: "faço o meu trabalho".

Uma pessoa ganhadora diz: "deve haver uma forma melhor de fazer isto".

Uma pessoa perdedora diz: "esta é a forma como sempre fizemos".

Uma pessoa ganhadora é parte da solução.

Uma pessoa perdedora é parte do problema.

Uma pessoa ganhadora se fixa em "como se vê a parede em sua totalidade".

Uma pessoa perdedora se fixa "no ladrilho que cabe a ela colocar".

**Conceição Trucom**



### **Eu Decido**

O colunista Sydney Harris conta uma estória em que acompanhava um amigo a banca de jornal. O amigo cumprimentou o jornalista amavelmente, mas como retorno recebeu um tratamento rude e grosseiro.

Pegando o jornal que foi atirado em sua direção, o amigo de Harris sorriu polidamente e desejou um bom fim de semana ao jornalista.

Quando os dois amigos desciam pela rua, o colunista perguntou:

- Ele sempre te trata com tanta grosseria?

- Sim, infelizmente é sempre assim...

- E você é sempre tão polido e amigável com ele?

- Sim, sou.

- Por que você é tão educado, já que ele é tão inamistoso com você?

- Porque não quero que ele decida como eu devo agir. Nós somos nossos 'próprios donos', não devemos nos curvar diante de qualquer vento que sopra, nem estar à mercê do mau humor, da mesquinha, da impaciência e da raiva dos outros. Não são os ambientes que nos transformam; nós é que transformamos os ambientes.

**Texto recebido pela internet sem autoria**



## O riso é importante e cabe a você usá-lo

A gama de pessoas que escreveram e escrevem sobre o riso é inspiradora: Aristóteles, Platão, Hobbes, Freud, Kant, Schopenhauer, Spencer e Koestler. Este último dedicou as primeiras 90 páginas da sua obra (O Ato da Criação) à figura do bobo da corte e a seu papel na criatividade. Este arquétipo do tarot, que simboliza a extrema inteligência, ao criticar os problemas sociais da plebe através da ironia, alegria e bom humor, sem contudo entrar em choque com o Rei, mas somente alertando-o.

Temos um grande número de pesquisadores em muitos campos explorando o papel do riso no bem estar de nosso corpo e mente. Koestler fala dele como um "reflexo de luxo", que só pode estar evoluído nos seres humanos no estágio de "emancipação cortical", quando nos tornamos capazes de perceber nossas "próprias emoções como redundantes, e admitir, sorrindo: fui surpreendido". Ele também afirma que o riso só poderia ter surgido "numa espécie biologicamente segura com emoções redundantes e autonomia intelectual".

Um propósito chave do riso, é que ele nos mantém livres da tirania do nosso passado e de nossa sociedade. Das crenças que costumamos arrastar desde a mais tenra infância e dos contextos sociais robotizantes.

O riso é também uma forma de lidarmos com o que não conseguimos explicar, pois ele nos possibilita o distanciamento temporário de um evento sobre o qual não temos controle, lidar com ele e depois continuar saudável com nossas vidas. O riso após emoções que poderiam nos desequilibrar e roubar a energia necessária para permanecer na realidade, nos purifica e nos recoloca na situação, porém com a atenção desperta.

O riso desenvolve uma habilidade criativa, que estimula a flexibilidade mental e traz portanto uma capacidade ampliada do uso da inteligência.

O riso também pode definir nossa sanidade. Nossa habilidade em associar universos de discursos independentes só funciona quando estamos mentalmente sãos. Koestler define essa habilidade como a chave do riso e da criatividade. O momento em que pacientes clinicamente deprimidos dão risada é um momento de ruptura em direção à cura. Até aquele ponto eles haviam sentido seu mundo como um lugar constantemente amedrontador e hostil.

A vida não deve ser vista de forma tão literal, precisamos ser capazes de usar o contexto "faz de conta", que é a marca registrada de uma criança espontânea e da imaginação humana.

A Terapia do Riso resgata a noção de aprender a brincar com nossa dor e descobrir meios de trazer nossas crenças para o presente, ajustando-as ao que somos hoje, ou seja, à nossa realidade.

As pessoas que conseguem rir lidam de forma muito mais saudável com a sua realidade, percebem o mundo e tudo que as cerca com intensidade e vitalidade. São mais humildes quando têm sucesso e menos derrotadas em momentos difíceis.

É algo como não ter medo de viver o presente, o real, os fatos, porque existe um prisma de positivismo que os faz crer que existem infinitas saídas e formas de transformar os desafios em aprendizados.

Com certeza há coisas mais importantes na vida do que achar engraçado o que fazemos, mas não consigo imaginar qualquer outra coisa que faça a minha vida valer mais a pena.

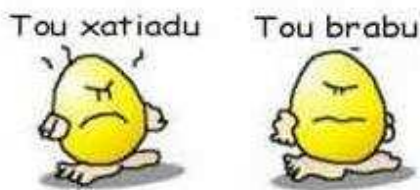
Uma das crenças mais persuasivas que nos impedem de viver a vida que queremos é a de que devemos ser sérios para sermos respeitados. É essa confusão que nos leva a perder contato

com aquele "lugar interior do riso, da brincadeira, da vontade espontânea de aprender" que pode dar alegria às nossas vidas.

Abandonamos a nossa criatividade em prol da responsabilidade e do respeito.

Não acho que seja uma questão opção, pois ao contrário do que os "condicionamentos sociais" querem pregar, podemos ser criativos, respeitáveis e responsáveis, e ao mesmo tempo bem humorados e positivos. E mais, livres internamente.

**Conceição Trucom** adaptado do **O poder de cura do Riso - Mariana Funes** – ed. Ground



### **Não se irrite com coisas pequenas**

No filme Feitiço da Lua há uma referência à sabedoria de um velho índio americano que ensinava duas regras básicas de bem-viver:

- a. Não se irritar com pequenas coisas.
- b. Todas as coisas são pequenas.

Nós temos a tendência de valorizar em excesso todas as coisas à nossa volta em determinado momento.

Quando fazemos uma retrospectiva, vemos que certa irritação por algo que nos desagradou há três anos; hoje é totalmente irrelevante. O que ganhamos com todo aquele mal-estar, aquela sensação de "estomago pegando fogo"? O pior é ficar curtindo irritações que nos perseguem por anos a fio sem fazer nada para efetivamente resolver as pendências. Aqui a prática do perdão é uma "dica".

**Texto recebido pela internet sem autoria**



### **Aceite as coisas como elas são**

Nós temos um forte mandato dentro de nós: conquistar e subjugar a natureza. Se por um lado isso trouxe fantásticos avanços tecnológicos, por outro lado nos impele a sempre querer modificar e "consertar" tudo segundo o nosso critério do que está certo e do que está errado. Enfim, queremos deixar a nossa marca no mundo, talvez no desejo de nos eternizar. Isso exaure nossas energias.

A ação de agir no mundo deve ser equilibrada com a de aceitar o mundo, as coisas e as pessoas como são. Isso demanda habilidades de aceitação, para as quais geralmente estamos pouco exercitados.

Nós somos campeões em dizer como as coisas deveriam ser, em estabelecer nossos rótulos, julgamentos, preconceitos e avaliações. Uma fonte de inspiração para incrementar nossas habilidades de aceitação vem da Idade Média, na forma de uma inspirada oração: "Senhor, me dê a coragem de mudar o que deve ser mudado; me dê a humildade de aceitar o que não pode ser mudado; e me dê a sabedoria de diferenciar uma coisa da outra".

**Texto recebido pela internet sem autoria**



### **Felicidade...**

Passamos a vida em busca da felicidade. Procurando o tesouro escondido.

Corremos de um lado para o outro esperando descobrir a chave da felicidade.

Esperamos que tudo o que nos preocupa se resolva num passe de mágica.  
E achamos que a vida seria diferente, se pelo menos fôssemos felizes.  
E, assim, uns fogem de casa para serem felizes e outros fogem para casa para serem felizes.  
Uns se casam para serem felizes e outros se divorciam para serem felizes.  
Uns fazem viagens caríssimas para serem felizes e outros trabalham além do normal para serem felizes. Uma busca infinda. Anos desperdiçados. Nunca a lua está ao alcance da mão, nunca o fruto está maduro, nunca o vinho está no ponto.  
Sombras, lágrimas. Nunca estamos satisfeitos.  
Mas há uma forma melhor de viver!  
A partir do momento em que decidimos ser felizes; nossa busca pela felicidade chega ao fim. É quando percebemos que a felicidade jamais está à venda.  
Quando não conseguimos achar satisfação dentro de nós mesmos, é inútil procurar em outra parte.  
Sempre que dependemos de coisas fora de nós para ter alegria, estamos fadados à decepção.  
A felicidade não tem nada a ver com o conseguir ter. Consiste em satisfazer-nos com o que temos e com o que não temos. Poucas coisas são necessárias para fazer feliz o homem sábio. Ao mesmo tempo em que nenhuma fortuna satisfaria a um inconformado.  
Saiba: a única fonte de felicidade está dentro de cada um, e deve ser repartida.  
Repartir alegrias é como espalhar perfumes sobre os outros: sempre algumas gotas acabam caindo sobre você mesmo.  
Na incerteza do amanhã, aproveite o hoje para ser feliz.

**Autor desconhecido**



## **INSTANTES**

Se eu pudesse viver novamente  
Trataria de cometer mais erros  
Não tentaria ser tão perfeito  
Viveria de forma mais "relax"  
Seria mais tolo  
Não levaria as coisas tão a sério  
Correria mais riscos  
Faria mais viagens

Contemplaria mais entardeceres  
Subiria mais montanhas,  
Nadaria mais rios, lagos e mares,  
Conheceria mais lugares  
Comeria mais sorvetes e menos pão  
Teria mais problemas reais e menos imaginários  
  
Fui uma pessoa querendo viver a sensatez mundana  
Claro que tive momentos de alegria  
Mas se pudesse voltar atrás

Trataria de usar meu tempo para perceber os bons momentos  
Pois agora sei que disto está feita a vida  
Só de momentos  
Não perca o agora

Eu não ia a nenhuma parte  
Sem um termômetro, uma bolsa de água quente e um guarda chuvas  
Se pudesse voltar a viver viajaria mais leve  
Começaria a andar descalço no início da primavera  
Até fechar o outono

Andaria mais de mãos dadas  
Ficaria abraçado por mais tempo  
Acordaria mais cedo para contemplar o amanhecer  
E brincaria muito mais com as crianças

### **Texto recebido numa palestra para doentes crônicos**



### **MEDO**

Nosso medo mais profundo não é o de sermos inadequados.  
Nosso medo mais profundo é de sermos poderosos além da medida.

É nossa luz, não nossa escuridão, que mais assusta.  
Nós nos perguntamos: quem sou eu para ser brilhante, atraente, talentoso e fabuloso?

Na verdade, quem é você para não ser?  
Você é uma criança do Espírito.  
Você, pretendendo ser pequeno não serve ao mundo.  
Não tem nada de iluminado no ato de se encolher para que os outros se sintam inseguros ao seu redor.

Nascemos para manifestar a glória do Espírito que está dentro de nós.  
E a medida que deixamos nossa luz brilhar, damos permissão para os outros fazerem o mesmo.  
A medida que libertamos nosso medo, nossa presença libera outros.

**Nelson Mandela**



### **Não estrague o seu dia**

A sua irritação não solucionará problema algum...

As suas contrariedades não alteram a natureza das coisas...

Os seus desapontamentos não fazem o trabalho que só o tempo conseguirá realizar...

O seu mau humor não modifica a vida...

A sua dor não impedirá que o Sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus...

A sua tristeza não iluminará os caminhos...

O seu desânimo não edificará a ninguém...

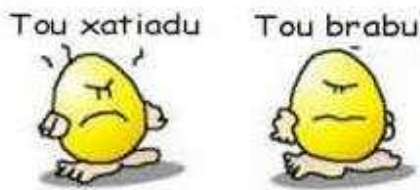
As suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade...

As suas reclamações, ainda mesmo afetivas, jamais acrescentarão nos outros um só grama de simpatia por você...

Não estrague o seu dia...

Aprenda, com a Sabedoria Divina, a desculpar infinitamente, construindo e reconstruindo sempre para o Infinito Bem.

**Chico Xavier**



### **Quem não conhece a desagradável sensação de estar irritado?**

Muitas vezes nós nem nos damos conta do momento em que começamos a nos irritar. Nossos músculos tornam-se tensos, sentimo-nos abafados em nosso próprio corpo. Surge em nós a necessidade de nos movermos para extravasar "algo" contido, não expresso.

A irritação é energia mal parada, mal elaborada, mal direcionada.

Nos tornamos impacientes, intolerantes à frustração, aos ruídos e às aglomerações. Nossa mente fica espremida, sem espaço.

Sentimos calor e palpitações no coração. Qualquer estímulo surge como uma provocação: queremos distância, espaço e tempo!

Quando estamos sob o domínio da irritação, temos dificuldade em aceitar opiniões diferentes da nossa, o que aumenta nossos problemas de relacionamento. Por exemplo, escutamos alguém nos dizer algo e, antes que tenhamos compreendido o seu verdadeiro sentido, reagimos de maneira explosiva, respondendo com insultos ou até violentamente.

A irritabilidade é um conjunto de emoções associadas por semelhanças. Costumamos dizer: "Fulano ou aquela coisa me irritam porque me lembram sicrano, quando...".

Emoções impostas ou reprimidas na infância fazem parte do "bolão" de nossa irritação. Quando crianças, muitas vezes o que dizíamos não era ouvido ou nem mesmo considerado. Agora, quando nos expressamos e alguém nos trata com displicência e falta de atenção, sentimos novamente a sensação de estarmos falando sozinhos, o que nos faz sentir muito irritados!

A irritação é, portanto, um subproduto de uma forma-pensamento que por sua vez sustenta um sentimento de carência de amor. Quando irritados, nós nos sentimos mal amados e sem capacidade de dar amor.

Quando irritados, não gostamos de ser acariciados e nem temos disposição para abraçar quem gostamos.

Quando a mente está acelerada e a irritação se instala, ficamos reativos, arredios. No entanto, precisamos desacelerar a mente para compreender o que se passa em nosso interior. A irritação passará à medida que compreendermos sua mensagem subliminar.

Se escutarmos com honestidade nossos próprios lamentos, poderemos observar que o pano de fundo da irritação é a sensação de estarmos sendo pressionados a aceitar algo que nos foi imposto, sem aviso prévio ou sem que estivéssemos de acordo. Há um sentimento de termos sido invadidos com idéias abusivas: "Não tenho que escutar isso" ou "Quem ele pensa que é para fazer isso comigo?". Perdemos a sintonia com nós mesmos quando focamos a razão de



nossa situação sob o domínio de forças alheias. Por isso, assim que começarem a aparecer os sinais de irritação, em vez de perguntar a si mesmo "O que torna esta situação tão irritante para mim?", pergunte-se: "O que torna esta situação tão importante ao ponto de me perturbar assim?" ou "O que pode ocorrer comigo se eu continuar assim?".

Não podemos controlar as situações exteriores, mas podemos controlar como nossa mente irá reagir a elas. Em geral, a irritação passa quando conseguimos nos posicionar frente a nós mesmos. Isto é, quando recuperamos as rédeas de nossa mente.

Os pensamentos que sustentam nossa irritação terão menos poder sobre nós, se não os sobrecarregarmos de idéias apenas racionais. Isto é, não devemos levar tão a sério nossa irritação. Mesmo que tenhamos toda razão do mundo para estarmos indignados, a irritação nos sinaliza que nos afastamos de nossa essência. Ao considerarmos nosso bem-estar interior mais importante do que o peso da pressão externa, algo mágico ocorre: conseguimos rir de nós mesmos. Isso acontece porque nos conectamos com a realidade de nosso próprio paradoxo.

Outro dia, eu estava muito irritada. Quando me dei conta que estava levando a sério algo que eu considerava absurdo, comecei a rir.

Pensei: "Isso é tão absurdo que não é digno de ser considerado". Querendo compreender como poderia me adaptar àquela situação, estava cada vez mais presa a ela! Foi quando compreendi que o segredo estava em sair desta situação... Encontrei uma solução totalmente nova, na qual pude me desconectar daquilo que me irritava.

A indignação nos prende à irritação. Muitas vezes não nos livramos de quem nos irrita exatamente porque estamos presos ao pensamento auto-imposto de que não temos saída frente àquela situação!

"É a nossa própria consciência nos constringendo desnecessariamente. O que quer que façamos está sendo constantemente vigiado e censurado" - escreve Chögyam Trungpa Rimpoche em seu livro "Além do materialismo espiritual" (Ed. Cultrix), sobre a falta de humor como uma visão da ironia básica da justaposição de extremos, de modo que não somos surpreendidos levando-nos a sério, nem seriamente fazemos seu jogo de esperança e medo. "O senso de humor significa ver os dois pólos de uma situação como eles são, de um ponto de vista espacial. Há coisas boas e más e as vemos com uma visão panorâmica, como se as víssemos de cima". "O senso de humor parece provir de uma alegria que tudo penetra, de uma alegria que tem espaço para expandir-se numa situação completamente aberta porque não está empenhada na batalha entre "isto" e "aquilo". A alegria se desenvolve na situação panorâmica de ver ou sentir todo o terreno, o terreno aberto. Essa situação aberta não tem sinal de limitação ou de solenidade forçada".

Hugh Prather em seu livro "Não leve a vida tão a sério" (Ed. Sextante), sugere: "Antes de dormir, anote as seguintes palavras e coloque-as num lugar em que possa vê-las quando acordar: nada dará certo hoje. Por isso, relaxarei e me divertirei. Pode parecer um objetivo um tanto estranho, mas ele põe em prática o que acabamos de ressaltar - ou seja: o essencial para a liberdade mental é ver o mundo exatamente como ele é e delicadamente recusar qualquer apelo interior ou exterior para mudar nossa natureza básica".

**Bel Cesar**



## **Como despertar a felicidade**

Segundo a filosofia do budismo tibetano, somos realmente felizes quando nos encontramos num estado energético, positivo, de permanente abertura e disponibilidade para apreciar e interagir com nós mesmos, com o ambiente e com as pessoas à nossa volta.



Não somos felizes quando perdemos nosso espaço interno: estamos tão sobrecarregados de idéias preconcebidas, expectativas e exigências que não conseguimos mais nos mover dentro de nós mesmos! Sentimos a rigidez de nosso mundo interno e tudo à nossa volta passa a ser insatisfatório.

Uma mente flexível é uma mente feliz. Flexibilidade é uma capacidade que só adquirimos quando percebemos tanto as nossas necessidades quanto as dos outros. Portanto, ter abertura para trocar idéias com os outros é um sinal de felicidade, pois indica que já não estamos mais atados em nós mesmos e ao mesmo tempo também já não nos perdemos nos desejos dos outros...

O segredo para ser feliz está em conquistar esse espaço energético dentro de nós. Lama Gangchen, mestre do budismo tibetano, ensina um método para ganhar espaço interno: coloque dentro de caixas os objetos que representam seus problemas ou escreva-os num papel.

Muitas vezes precisamos nos separar literalmente dos problemas para reconhecer o quanto eles eram de fato pesados e negativos. É como viver numa cidade tão agitada como São Paulo. Só quando passamos uns dias fora dela é que nos damos conta do quanto a cidade é barulhenta e poluída!

O mais importante é aprender a separar-se da negatividade que o problema desperta em nós. Uma vez que soubermos recuperar nossa energia interna o problema em si deixa de ser "um problema".

É difícil de admitir, mas temos apego aos nossos problemas. O pior sofrimento é o apego ao sofrimento. Muitas vezes estamos tão apegados aos nossos problemas que não sabemos como nos desfazer deles. Afinal estamos tão familiarizados com o drama de nossos problemas que nem sabemos mais quem seríamos sem ele.

Por isso Lama Gangchen insiste ao nos dizer: "Coloquem seus problemas nas caixas e, um dia, vocês podem desfazer-se delas. Mas se vocês quiserem manter seus problemas com vocês, deixem-nos dentro das caixas! Deixem os problemas num espaço fora de vocês. Cada um tem que fazer sua experiência para entender o que estou falando. Se vocês ficarem com saudade de um problema, podem abrir a caixa e olhar para ele. Vocês logo vão sentir que não querem mais o problema, que não precisam mais dele. Na realidade, os problemas não fazem parte da natureza de nossa mente. A energia da mente deve ser sempre um espaço limpo e leve. Assim poderemos reconhecer o espaço de nossa mente como algo muito precioso. Algo tão precioso que queremos preservar acima de tudo".

Lama Gangchen notou que para nós ocidentais a palavra paciência já está contaminada por um sentimento de sustentar uma dificuldade ao invés de nos libertarmos dela. Então ele sugere que troquemos a palavra paciência por espaço. Na próxima vez que você se disser: "Preciso de paciência com fulano", diga para si mesmo: "Preciso de criar espaço entre eu e fulano". Não se trata de distanciar-se de alguém como numa fuga, mas sim de recuperar a sua autonomia emocional, isto é, não ficar mais vulnerável às condições externas adversas.

Podemos ter "paciência" com as situações adversas e ficarmos exaustos. Isto acontece quando suportamos o sofrimento externo a custo de muito sofrimento interno.

Ron Leifer em Projeto Felicidade (Ed.Cultrix) escreve: "Aceitar a confusão é um passo em direção à clareza. Quando fica claro que estamos confusos, então a nossa busca pelo menos começa num momento de clareza sincera".

Alegrear-se com a sua determinação de sair de um problema é um estado de regozijo interno. Enquanto não formos capazes de superar um problema, podemos gerar a determinação de sair dele. Gostar de resolver seus problemas é um sinal de boa auto-estima.

Felicidade e infelicidade sempre andam juntas. Poderemos lidar positivamente com nossa tristeza se nos aproximarmos dela com a intenção de curá-la. Ao escutar nossa dor, ela nos informa o que estamos precisando fazer por nós. Isto é, que energia precisamos gerar. Assim, aos poucos criamos uma nova estrutura interna que nos permite lidar com a dor e continuar crescendo. Essa estrutura interna é fortalecida a cada vez que abandonamos uma atitude mental de vítima ou de auto-rejeição. Quando aceitamos o fato de que podemos experimentar conscientemente nossa dor, então estamos prontos para nos liberar dela! Finalmente rompemos o hábito de auto-comiseração e estamos aptos para ser felizes.

**Bel Cesar**



### **Felicidade é uma viagem, não um destino**

Por muito tempo eu pensei que a minha vida fosse se tornar uma vida de verdade. Mas sempre havia um obstáculo no caminho, algo a ser ultrapassado antes de começar a viver, um trabalho não terminado, uma conta a ser paga.

Aí sim, a vida de verdade começaria.

Por fim, cheguei a conclusão de que esses obstáculos eram a minha vida de verdade.

Essa perspectiva tem me ajudado a ver que não existe um caminho para a felicidade.

A felicidade é o caminho!

Assim, aproveite todos os momentos que você tem. E aproveite-os mais se você tem alguém especial para compartilhar, especial o suficiente para passar seu tempo; e lembre-se que o tempo não espera ninguém.

Portanto, pare de esperar até que você termine a faculdade; até que você volte para a faculdade; até que você perca 5 quilos; até que você ganhe 5 quilos; até que você tenha tido seus filhos; até que seus filhos tenham saído de casa; até que você se case; até que você se divorcie; até sexta à noite; até segunda de manhã; até que você tenha comprado um carro ou uma casa novos; até que seu carro ou sua casa tenham sido pagos; até o próximo verão, primavera, outono, inverno; até que você esteja aposentado; até que a sua música toque; até que você tenha terminado seu drink; até que você esteja sóbrio de novo, ou até que você morra e decida que não há hora melhor para ser feliz do que AGORA MESMO...

**Fernando Mineiro**



### **Rir é um ato santo**

Um homem santo era esperado na China e o imperador foi recebê-lo e encontrou-o com um sapato no pé e outro na cabeça.

O imperador ficou embaraçado, as pessoas riram.

Pensou: "Afim de contas que homem é esse? Esperei tanto por ele, pensando que ele era um homem sagrado, um sábio e agora ele parece mais um palhaço."

Perguntou-lhe na primeira oportunidade: Por que se apresenta assim? Todos estão rindo e eu estou envergonhado. Você é um santo e devia se comportar como um santo.

O santo disse: Só os que não são santos é que se comportam como santos, e se você prestar atenção ao seu comportamento ele deixa de ser espontâneo.

Não entendo: com um sapato na cabeça você parece mais um palhaço.

Ora, tudo pode ser visto como uma palhaçada: Você, como imperador, de manto e coroa, também, parece um palhaço. Tudo na vida é representação, o real não está no exterior. Não olhe para o meu corpo, olhe para mim.

O imperador pensou: "Esse homem é raro e, no entanto, todos podem brincar com ele e ele está sempre rindo."

Por que você sempre ri?

Uma pessoa iluminada está sempre rindo: onde existe seriedade há algo errado, porque a seriedade faz parte de um ser doente.

Nenhuma flor é séria, a menos que esteja doente.

Nenhum pássaro é sério, a menos que haja algo errado.

Toda vez que há algo errado a seriedade aparece.

Quando tudo está bem o riso aparece.

### Conto Oriental



### Viva a vida com espaço para o bom humor

A vida só é válida se houver alegria e bom humor. Como afirma Jesus no livro dos milagres: "A vida é uma brincadeira – Desapegue-se – Tudo passa, bom ou ruim – Desfrute dessa experiência". Nada é tão definitivo que justifique a rigidez.

Manter o bom humor é fazer da vida uma saudável brincadeira. É a melhor maneira de exercitar o cérebro e permanecer jovem.

Descubra o entusiasmo da vida! Seja capaz de transformar as coisas e fazelas acontecerem.

Nós é que temos que transformar a nossa vida, não espere ter as condições ideais para se entusiasmar.

A pessoa com sentido do humor consegue ser mais humilde frente à arrogância, mais serena diante do isolamento e menos encabulada, tanto que não abre mão em poder rir de si mesma.

Rir é o melhor remédio.

**O humor é a distância mais curta entre duas pessoas.**

"Onde não tem humor não tem humanidade. Onde não tem humor existe o campo de concentração".

**Eugene Ionesco**



### Humor e entusiasmo nas empresas

O entusiasmo gera soluções criativas.

O entusiasmo é uma das características mais privilegiadas pelas empresas, já que o entusiasta acorda o ambiente.

Entusiasmo pode ser adquirido. Tratar problemas com bom humor ou com mau humor é uma questão de escolha, porém, os resultados podem ser muito diferentes. Geralmente a criatividade e a geração de idéias acontecem em um ambiente receptivo e descontraído.

Divertimento não significa falta de seriedade no trabalho. Significa uma outra maneira de trabalhar e que faz bem para a saúde.

Não tem melhor forma de quebrar o gelo em uma reunião que provocar o riso. O ambiente entre desconhecidos muda de forma instantânea. O riso é capaz de provocar amizade, inclusive, amor a primeira vista.

O humor potencializa os canais de comunicação e ajuda a quebrar os momentos de silêncio angustiantes. Fomenta as relações de confiança e amizade. Projeta com esperança o futuro, Repara velhas feridas. Devolve a ilusão para ver a vida com maior serenidade.

Freud já dizia em 1928 que o humor relaxa a tensão e, ao relaxá-la, mediante o riso, facilita o aprendizado e o crescimento pessoal. Diminui as hostilidades e comunica as qualidades humanas com ternura, amizade e aceitação.

## **Humor e saúde**

O corpo se fortifica pela alegria e se debilita pela tristeza.

A Bíblia foi o primeiro livro de medicina do mundo. "Um coração festivo e alegre cura como uma medicina, mas um espírito triste, esgota os ossos". (Provérbio XVII-22).

Tensão. Se você ri a tensão é liberada bruscamente no momento em que o organismo se abandona ao riso.

Já está demonstrado cientificamente que os estados depressivos debilitam nosso sistema imunológico, entretanto, o bom humor robustece nossa capacidade imunológica, aumentando o nível de endorfina, incrementando o valor das imunoglobulinas, com o que o organismo se defende das agressões.

A carência absoluta do sentido do humor pode causar: enfermidades cutâneas; enxaquecas; hipertensão arterial; úlceras de estômago; reumatismo; anorexia, etc.

Lembre-se: se você melhorar o seu ânimo, melhora a sua saúde.

Cada vez mais podemos comprovar o valor inestimável do humor e da risada, seus efeitos terapêuticos no âmbito mental, emocional, social e comunicativo.

Viva com humor, entusiasmo, pensamento positivo. Você chega lá!

**Manuela M. Rodriguez**



### **"Mantenha seu foco naquilo que você quer, jamais no que você não quer, ou não tem" - Wayne Dyer**

Para sobreviver, o Homo sapiens ganhou um cérebro que funciona, basicamente assim: tudo aquilo que tem a sua atenção, ganha sua força e sua ação... e tende a crescer.

Apesar de parecer uma frase vaga e pouco técnica, ela está correta e precisamos entender o seu real significado em nossas carreiras, nossas empresas, nossa vida pessoal e nosso autocontrole. Leia a frase novamente: tudo aquilo que tem a sua atenção, ganha sua força e sua ação... e tende a crescer.

Este simples mecanismo permitiu a construção da civilização como a conhecemos, incluindo nossos erros e acertos. Por quê? Porque nosso cérebro não faz nenhuma distinção entre as coisas que queremos ou que não queremos.

Ele somente se concentra em encontrar meios de obtermos aquilo que está em nossa cabeça, mesmo que seja o que não queremos. Por isso Wayne Dyer afirma: *"Mantenha seu foco naquilo que você quer, jamais no que você não quer, ou não tem"*

Algumas pessoas acham que isso tem elementos esotéricos, paranormais ou de fé religiosa; não tem. Na verdade é biologia darwiniana e matemática pura, pois a mente não tem meios de avaliar a qualidade relativa de cada um dos 50 mil pensamentos gerados diariamente pelos neurônios. Por isso ele, de modo simples e direto, ajuda você a conseguir aquilo em que você pensa.

Sempre.

Se você pensa o dia inteiro no dinheiro que não tem, nas dívidas para pagar, nas noites solitárias e nos defeitos das pessoas...; seu cérebro, obedientemente, vai procurar modos de conseguir mais daquilo em que você pensa. Você tenderá a conseguir mais falta de dinheiro, mais dívidas para pagar, mais noites solitárias e encontrará ainda mais defeitos em mais pessoas... Repito, isso não tem mágica envolvida, só biologia.

É impossível explicar neuropsicologia em um texto de oito parágrafos, mas observe se isso não ocorre em todo lugar. Tudo aquilo que tem a sua atenção, ganha sua força e sua ação... e tende a crescer. Sejam pensamentos que ajudam ou atrapalham você.

Embora praticamente todos os livros de sucesso digam isso (com palavras diferentes) o impacto que este conceito pode ter, por aqueles que o entendem e o aplicam, é poderoso, seja dentro da cultura de uma empresa, uma equipe de trabalho, um casamento, um time e até dentro de nossa própria cabeça.

Tudo aquilo que tem a sua atenção, ganha sua força e sua ação... e tende a crescer, por isso, faça como sugere Wayne Dyer: mantenha seu foco naquilo que você quer, jamais no que você não quer, ou não tem.

**Aldo Novak** - [www.academianovak.com.br](http://www.academianovak.com.br)



## Quem morre

Morre lentamente quem não viaja, quem não lê, quem não houve música, quem não encontra graça em si mesmo.

Morre lentamente quem destrói o seu amor próprio; quem não se deixa ajudar.

Morre lentamente quem se torna escravo do hábito, repetindo todos os dias os mesmos trajetos, quem não muda de marca, Não se arrisca a vestir uma nova cor ou não conversa com quem não conhece.

Morre lentamente quem faz da televisão seu guru.

Morre lentamente quem evita uma paixão, quem prefere o negro sobre o branco.

E os pontos sobre os "is" em detrimento de um redemoinho de emoções.

Justamente as que resgatam o brilho dos olhos, sorrisos dos bocejos, corações aos tropeços e sentimentos.

Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz com o seu trabalho.

Quem não arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho.

Quem não se permite pelo menos uma vez na vida fugir dos conselhos sensatos.

Morre lentamente, quem passa os dias queixando-se da sua má sorte ou da chuva que cai incessante.

Morre lentamente, quem abandona um projeto antes de iniciá-lo.

Não pergunta sobre um assunto que desconhece ou não responde quando lhe indagam sobre algo que sabe.

Evitemos a morte em doses suaves, recordando sempre que estar vivo exige um esforço muito maior que o simples fato de respirar.

Somente a perseverança fará com que conquistemos um estágio esplêndido de felicidade.

**Pablo Neruda**



### **Viva Melhor**

Faça como os passarinhos: comece o dia cantando. A música é alimento para o espírito.

Cante qualquer coisa, cante desafinado, mas cante!

Cantar dilata os pulmões e abre a alma para tudo de bom que a vida tem a oferecer.

Se insistir em não cantar, ao menos ouça muita música e se deixe absorver por ela.

Ria da vida, ria dos problemas, ria de você mesmo. A gente começa a ser feliz quando é capaz de rir da gente mesmo.

Ria das coisas boas que lhe acontecem, ria das besteiras que você já fez.

Ria abertamente para que todos possam se contagiar com a sua alegria.

Não se deixe abater pelos problemas. Se você procurar se convencer de que está bem, vai acabar acreditando que realmente está e quando menos perceber vai se sentir realmente bem.

O bom humor, assim como o mau humor, é contagiante. Qual deles você escolhe?

Se você estiver bem-humorado, as pessoas ao seu redor também ficarão e isso lhe dará mais força.

Leia coisas positivas. Bons livros, boas poesias, porque a poesia é a arte de aceitar a alma.

Leia romances, a Bíblia, histórias de amor, ou qualquer coisa que faça reavivar seus sentimentos mais íntimos, mais puros.

Pratique algum esporte. O peso da cabeça é muito grande e tem de ser contrabalançado com alguma coisa! Você certamente vai se sentir bem disposto, mais animado, mais jovem.

Encare suas obrigações com satisfação. É maravilhoso quando se gosta do que faz, ponha amor em tudo que está ao seu alcance.

Desde que você se proponha a fazer alguma coisa, mergulhe de cabeça!

Não viva emoções mornas, próprias de pessoas mornas.

Você pode até sair arranhado, mas verá que valeu muito mais a pena.

Não deixe escapar as oportunidades que a vida lhe oferece, elas não voltam!

Não é você quem está passando, são as oportunidades que você deixar de usufruir.

Nenhuma barreira é intransponível se você estiver disposto a lutar contra ela; se seus propósitos forem positivos, nada poderá detê-lo.

Não deixe que seus problemas se acumulem, resolva-os logo. Fale, converse, explique, discuta, brigue: o que mata é o silêncio, o rancor.

Exteriorize tudo, deixe que as pessoas saibam que você as estima, as ama, precisa delas, principalmente em família. AMAR NÃO É VERGONHA, pelo contrário, É LINDO!

Volte-se para as coisas puras, dedique-se à natureza. Cultive o seu interior e ele extravasará beleza por todos os poros.

Não tente, faça. Você pode!

**Autor desconhecido**



## **Sentidos e sentimentos**

Nossos sentidos, quando mal orientados e mal dirigidos, terminam por tolher nossos sentimentos.

Cinco são os nossos sentidos, mas quantos deles usamos em sua total plenitude?

Tomemos a visão como exemplo: quantos de nós enxergamos realmente as coisas como elas são?

Olhamos sempre sob o prisma distorcido pela raiva e do mal se amar e amar.

Citemos o dom da fala: quantas vezes abrimos nossa boca para soltarmos palavras de fé, compaixão, compreensão ou amor?

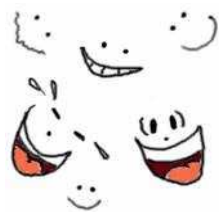
Não estou me referindo àquelas palavras ditas da boca para fora; estou me referindo às palavras que saem do fundo do coração.

Quanto à audição: por quantas vezes não nos prontificamos a ouvir um amigo, para logo depois criticá-lo, usando exatamente os fatos que ouvimos em confiança? Nossos ouvidos estão a serviço do que? Da harmonia ou do caos?

Portanto, o que está mandando em nossa vida são os sentidos, não nossos sentimentos. Estes sim é que deveriam comandar nosso dia-a-dia: os sentimentos que equilibram o sentir com um pensar, posteriormente um AGIR na CORAGEM e na AÇÃO (CORAÇÃO) . Devemos estender a todos que nos rodeiam, como se fossem uma só família neste mundo.

Quando chegarmos ao ponto de deixar aflorar somente os bons sentimentos; quando nos tornarmos pessoas transbordantes no CORAÇÃO, estaremos transformando todo este mundo em um paraíso terrestre.

**Autor desconhecido**



## **Experimente sorrir**

Se você já gritou, já chorou, já reclamou, já ficou bravo e nada resolveu, experimente sorrir.

Isto lhe garantirá menor sofrimento e melhor saúde física e mental.

Sorria com misericórdia.

Sorria para não sintonizar com a situação desagradável.

Um sorriso sincero acende uma luz na expressão de nossos rostos.

Convida o companheiro à aproximação.

Abre portas à reconciliação e ao entendimento.

Aprendamos com o Pai, que nunca se exaspera.

Ao sorrir para a dor, ela se intimidará.



Ao sorrir para a contrariedade, ela se amenizará.  
Ao sorrir para a ofensa, ela perderá sua razão.  
Segundo a Lei de Causa e Efeito,  
Ao sorrir para a vida,  
A vida nos sorrirá.

**Rita Foelker**



## **Milênio e Shabat**

O dia 31 de Dezembro deste último ano do milênio no calendário ocidental ocorre numa Sexta-feira à noite, quando começa o shabat para a tradição judaica.

Shabat é o conceito que propõe descanso ao final do ciclo semanal de produção inspirado no descanso divino no sétimo dia da Criação. Muito além de uma proposta trabalhista já conquistada em grande parte das sociedades do planeta, shabat entende a pausa como fundamental para a saúde de tudo que é vivo. A noite é pausa, o inverno é pausa, mesmo a morte é pausa. Onde não há pausa, a vida lentamente se extingue.

Para um mundo no qual funcionar 24 horas por dia parece não ser suficiente; onde o meio-ambiente e a terra imploram por uma folga, uma pausa; onde nós mesmos não suportamos mais a falta de tempo - shabat é uma necessidade do planeta. A terra, Gaia, nós e nossas famílias precisamos da pausa que revigora. Prazer, vitalidade e criatividade dependem destas pausas que estamos negligenciando.

Hoje o tempo de "pausa" é preenchido por diversão e alienação. Lazer não é feito de descanso, mas de ocupações para não nos ocuparmos. A própria palavra "entretenimento" indica o desejo de não parar. É a busca de algo que nos distraia para que não possamos estar totalmente presentes. Estamos cansados mesmo quando descansados. E a incapacidade de parar é uma forma de depressão. O mundo está deprimido e a indústria do entretenimento só pode crescer nestas condições.

Nossas cidades se parecem arquitetonicamente cada vez mais com a Disneylândia e o tipo de emoções que buscamos, também. Longas filas para aproveitar experiências pouco interativas.

Fim de um dia com gosto de vazio; um divertido que não é nem ruim nem bom. Dia pronto para ser esquecido não fossem as fotos e a memória de uma expectativa frustrada que ninguém revela para não dar o gostinho ao próximo.

Estamos entrando o milênio num mundo que é um grande shopping. A internet e a televisão não dormem. Não há mais insônia solitária; solitário é quem dorme. As bolsas de Ocidente e Oriente se revezam fazendo do ganhar e perder, das informações e dos rumores atividade incessante. A CNN inventou um tempo linear que só pode parar no fim.

Hoje não se consegue parar a não ser que seja no fim. Mas as paradas estão por toda a caminhada e por todo o processo. Sem acostamento, a vida parece fluir mais rápida e eficiente, mas ao custo fóbico de uma paisagem que passa. Os olhos não têm muito tempo para ver e recorrem à memória para recuperar o que a retina apreendera. O futuro é tão rápido que se confunde com o presente.

As montanhas estão com olheiras, os rios precisam de um bom banho, as cidades de uma cochilada, o mar de umas férias, o domingo de um feriado, a noite de penumbra e o simples de uma lipo.

Nossos artistas só sabem fazer instalações - dispor para funcionar. Nossos namorados querem "ficar", trocando o "ser" pelo "estar".

Saímos da escravidão do século XIX para o leasing do século XX - um dia seremos nossos. Do escambo por carinho e tempo, evoluímos para a compra de carinho e tempo. Quem tem tempo não é sério, quem não tem tempo é importante. Nunca fizemos tanto e realizamos tão pouco.

Nunca corremos tanto e deixamos tanto inacabado. Nunca tantos fizeram tanto por tão poucos.

Parar não é interromper. Muitas vezes continuar é uma interrupção. Mas isto nos parece difícil de entender. E assim o sol não pára de nascer e a semana de acabar. O mês passa rápido - menos que o salário - mas quando se viu o ano já passou. Do jeito que estamos, não tarda muito, o milênio já foi.

Shabat é pausa. O dia de não se trabalhar não é o dia de distrair - literalmente "tornar desatento".

É um dia de atenção, de ser atencioso consigo e com sua vida. A pergunta que se fazem as famílias no descanso -- "o que vamos fazer hoje?" -- é marcada por ansiedade. E sonhamos com uma longevidade de 120 anos quando não sabemos o que fazer numa tarde de domingo.

O tempo por não existir faz mal a quem quer controla-lo. Quem "ganha tempo", por definição perde. Quem "mata tempo", se fere mortalmente. E este é o grande "radical livre" que envelhece nossa alegria - o sonho de fazer do tempo uma mercadoria, um artigo.

Em tempos de milênio temos que resgatar coisas que são milenares. A pausa é que traz a surpresa e não o que vem depois. A pausa é que dá sentido à caminhada.

A prática espiritual deste milênio será viver as pausas. Não haverá maior sábio do que aquele que souber quando algo terminou e quando algo vai começar. Afinal, por que mesmo que o Criador descansou? Talvez porque mais difícil do que iniciar um processo do nada, seja dá-lo como concluído.

**Rabino Nilton Bonder**



### **A arte de não adoecer**

*Se não quiser adoecer - Fale de seus sentimentos.*

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

Com o tempo a repressão dos sentimentos degenera até em câncer.

Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos segredos, nossos pecados. O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia.

*Se não quiser adoecer - Tome decisões.*

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões.

A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagens e valores para ganhar outros.

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

*Se não quiser adoecer - Busque soluções.*

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas.

Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo.

Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão.

Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe.

Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera perda de energia que se transforma em doença.

*Se não quiser adoecer - Não viva de aparências.*

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho, etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas.

São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

*Se não quiser adoecer - Seja honesto.*

Este fato está muito co-relacionado com o anterior. Hoje o maior foco de ausência de saúde é nas empresas. Mas por quê?

Porque vivemos um momento delicado de falsidade e desonestidade (marketing pessoal, intrigas, mentiras, armações, planos maquiavélicos para , puxar o tapete).

Nada mais doentio do que isso. Finge-se que tudo está bem.

Nada pior para a saúde das duas faces da moeda, ou seja, para quem atinge e para quem é atingido, é essa busca desenfreada pelo materialismo. Estamos vivendo um novo momento, onde a busca é pelo equilíbrio espiritual. Nunca buscou-se tanto Deus, como se procura hoje. Busque a sua "Inteligência Espiritual".

*Se não quiser adoecer - Aceite-se.*

A rejeição de si próprio, a ausência de auto-estima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores.

Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.

*Se não quiser adoecer - Confie.*

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

*Se não quiser adoecer - Não viva sempre triste.*

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

A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive.

O bom humor nos salva das mãos do doutor.

Alegria é saúde e terapia.

**Dr. Dráuzio Varella**



### **A alimentação afeta o humor**

Cada vez mais a ciência vem provando que a composição dos alimentos que comemos pode afetar o funcionamento do cérebro, modificando o humor, incluindo o estado de alerta e até a percepção à dor.

Os alimentos que conferem tais poderes? A habilidade de alterar a produção e liberação de neurotransmissores, mensageiros químicos que carregam informações de uma célula nervosa para outra. Apesar de tudo isso parecer complicado, veja o que podemos fazer na prática.

**As proteínas:** alimentos ricos em proteínas quando digeridos se quebram em aminoácidos. Um aminoácido, conhecido como tirosina, pode aumentar a produção de dopamina e adrenalina que são neurotransmissores capazes de aumentar a energia e o estado de alerta.

As boas proteínas são as de origem vegetal, que encontramos nas sementes, nos feijões, entre eles a soja e seus derivados, no trigo o glúten e nas algas. As proteínas de origem animal são os peixes, carnes, aves, leites e laticínios e os ovos.

**Ovos:** os nutrientes dos ovos que garantem o bom humor são a tiamina, a niacina (vitaminas o complexo B), o ácido fólico e a acetilcolina. A carência deles pode causar apatia, ansiedade, comprometer a memória e da capacidade de concentração. Entretanto, seu consumo deve ser planejado sem excessos, é claro.

**Frutos do mar:** são ricos em zinco e selênio que agem no cérebro, diminuindo o cansaço e a ansiedade. Também são boas fontes de proteína e gordura saudável (ômega 3), essencial para o bom funcionamento do coração.

**Os carboidratos – fontes de energia:** a ingestão equilibrada e sábia de carboidratos – integrais, frescos, idealmente crus e orgânicos - leva ao aumento nos níveis de insulina, que auxiliam na "limpeza" de aminoácidos do sangue, menos do triptofano. Este aminoácido, uma vez no cérebro, aumenta a produção de serotonina, que é um neurotransmissor capaz de reduzir a sensação de dor, diminuir o apetite, produzir sensação de calma e até induzir ao sono. Dietas com baixo teor de carboidratos ou com elevado teor de carboidratos refinados e demasiadamente processados, por vários dias podem fazer com que o humor fique mais depressivo.

Alimentos saudáveis ricos em carboidratos incluem arroz e cereais integrais, frutas, verduras, raízes, legumes, sementes, germinados e brotos.

**LIMÃO:** rico em ácido cítrico, vitamina C, cálcio e vitaminas do complexo B, a ajuda o sistema nervoso a trabalhar adequadamente. O cálcio, presente em sua composição, é relaxante muscular e combate o estresse. Um agente laxante e alcalinizante, ajuda o organismo a se aliviar prontamente de suas toxinas e resgatar uma condição ideal de harmonia metabólica.

**UVA:** rica em vitaminas do complexo B, que ajudam no funcionamento do sistema nervoso. A vitamina C e os flavonoides da uva são antioxidantes, que retardam o envelhecimento da pele e ajudam a combater o colesterol. Além disso, rica em frutose é energética, hidratante e previne a fadiga.

**BANANA:** diminui a ansiedade e ajuda a garantir um sono tranquilo. Ajuda na conquista do bom humor por ser rica em frutose (energia), potássio, magnésio e biotina. A banana também dá o maior pique porque possui vitamina B6, que produz energia.

**JABUTICABA:** essa frutinha contém ferro - que combate a anemia - e vitamina C, que aumenta as defesas do organismo. Suas vitaminas do complexo B agem como antidepressivos.

**Ácido fólico e bom humor:** a deficiência de ácido fólico tem sido associada à depressão em alguns estudos, por levar à queda nos níveis de serotonina no cérebro. Quantidades pequenas como 200 microgramas já são suficientes para melhorar o humor e podem ser obtidos numa xícara de chá de espinafre cozido ou em um copo de suco de laranja.

**Vitamina B6:** também é um ingrediente necessário na produção de serotonina, portanto, alimentos ricos nessa vitamina podem auxiliar no bom humor. Alguns exemplos de alimentos ricos em B6 e carboidratos saudáveis são: a banana, a uva passa e cereais integrais.

**Cálcio:** sabe-se que o cálcio ajuda a reduzir irritabilidade e nervosismo em mulheres que sofrem de TPM (tensão pré-menstrual). O ideal é ingeri-lo com regularidade, em torno de 1.200 mg por dia. Está presente nas raízes, sementes, leite, iogurte e queijos.

**Selênio, juventude e bom humor:** especula-se que o selênio possa ter alguma função neurológica, ainda desconhecida, porque seu mecanismo de ação ainda é um mistério. Sabe-se que indivíduos que sofrem de carência de selênio são mais irritados, ansiosos e depressivos e a sua suplementação normaliza o humor.

Os alimentos ricos em selênio são as oleaginosas como a Castanha do Pará (a mais rica de todas), nozes, amêndoas, semente de girassol, cereais integrais e o atum.

**Camomila:** já era usada em 1800 para acalmar crises histéricas. Atualmente é usada também para diminuir a ansiedade. Devido a seu efeito antiespasmódico, auxilia no alívio de cólicas e problemas digestivos.

**Folhas verdes e o Magnésio:** está envolvido também na regulação de serotonina e, portanto, no controle do humor. Alimentos ricos em magnésio são as folhas verdes (clorofila), os cereais integrais e as frutas secas.

**ALFACE:** ótima para amenizar a irritação. O talo tem lactucina, substância que funciona como calmante. Além disso, é rica em fosfato. A falta desse elemento no organismo causa depressão, confusão mental e cansaço.

**ESPINAFRE:** contém potássio e ácido fólico, que previnem a depressão. Além disso, espinafre tem magnésio, fosfato e vitaminas A, C (quando crua) e do complexo B, que ajudam a estabilizar a pressão e garantem o bom funcionamento do sistema nervoso.

## Conceição Trucom



### FELICIDADE

Essa é uma estória interessante sobre a felicidade...

Um dia, os "Deuses do Mundo" se reuniram e decidiram criar um homem e uma mulher. Planejaram criá-los à sua imagem e semelhança.

Então, um deles disse: Esperem! Se vamos criá-los à nossa imagem e semelhança, eles terão um corpo, força e inteligência igual a nós! Devemos pensar em algo que os diferencie de nós, ou estaremos criando novos deuses. Devemos tirar-lhes algo. Mas o que poderíamos tirar?

Depois de muito pensarem, chegaram a conclusão que deveriam tirar-lhes a FELICIDADE. Mas onde escondê-la para que nunca a encontrassem?

Então os deuses começaram a confabular...

Vamos escondê-la na montanha mais alta da Terra!

Não te recordas que demos força a eles? Alguém conseguirá subir até o topo desta montanha e a encontrarão.

Então vamos escondê-la no fundo do mar!

Também não seria um bom lugar, pois lhes demos inteligência e alguém certamente vai criar alguma forma de submergir e encontrá-la.

Quem sabe, possamos escondê-la em um planeta bem distante!

Também não seria eficaz, pois lhes demos a curiosidade e a ambição, portanto irão querer ultrapassar limites, e logo criarão algo para voar pelo espaço e certamente a encontrarão.

Depois de muito discutirem e não chegarem a nenhuma conclusão, o único Deus que ainda não havia falado, pediu a palavra e disse:

Creio que sei onde poderemos colocar a FELICIDADE. Seria em um lugar onde eles nunca descobrirão!

Todos ficaram espantados e lhe perguntaram...

Então nos diga, onde?

Ele respondeu: Colocaremos a FELICIDADE dentro deles, pois estarão tão preocupados buscando-a fora, que nunca a descobrirão.

Todos ficaram de acordo e desde então assim tem sido...

*O homem passa a vida toda buscando a felicidade, sem perceber que ela está dentro dele mesmo.*

**Autor desconhecido**



## Sessão PIADAS

---

Proibida para menores e pudicos, pois contém expressões xulas, palavrões, etc. e tal. Piadas, sabe?

Algumas são pesadas e sujas, outras são sutis e ousadas, mas com certeza têm algo em comum: te farão RIR muito e ainda contagiar todos os que te cercam.

Elas podem, algumas vezes, levantarem alertas sobre preconceitos, mas este não é o foco desta coleção de piadas. Distância disso certo?

O propósito é o RIR e o GARGALHAR, lembrando que o preconceito faz parte do mundo da ilusão pois não SOMOS o que pensamos ser. Apenas ESTAMOS numa forma específica, para vivermos uma experiência de evolução.

Portanto, a título de exemplo, a Conceição Trucom não É mulher, branca, carioca ou brasileira, apenas ESTÁ mulher, branca, carioca e brasileira, nesta experiência de vida que vai de 1955 até ... Vai saber?

Qual o script que vivi antes desta vida e qual viverei após esta vida? Vai saber!

Bem, chega de papo e vamos ao que interessa!

### Leis de Murphy atualizadas

- A. Nada é tão fácil quanto parece, nem tão difícil quanto a explicação do manual.
- B. Tudo leva mais tempo, do que todo o tempo que você tem disponível.
- C. O modo mais rápido de se encontrar uma coisa, é procurar outra.
- D. Conclusão: você sempre encontra, aquilo que não está procurando.
- E. Quando te ligam se você tem caneta, não tem papel. Se tiver papel, não tem caneta. Se tiver ambos, ninguém liga.
- F. Qualquer esforço para se agarrar um objeto em queda, provocará mais destruição do que se deixássemos o objeto cair naturalmente.
- G. Se você consegue manter a cabeça enquanto em sua volta todos estão perdendo a deles, provavelmente você não está entendendo a gravidade da situação.
- H. Só sabe a profundidade da poça, quem cai nela.
- I. Especialista é aquele cara que sabe cada vez mais, sobre cada vez menos.
- J. Superespecialista é aquele que sabe absolutamente tudo, sobre absolutamente nada.
- k. Se o curso que você mais desejava fazer só tem 'x' vagas, pode ter certeza de que você será o aluno 'x' + 1 a tentar se matricular.
- L. Oitenta por cento do exame final da sua faculdade será baseado na única aula que você perdeu, baseada no único livro que você não leu.
- M. Cada professor parte do pressuposto de que você não tem mais o que fazer senão estudar a matéria dele.
- N. A citação mais valiosa para a sua redação, será aquela cujo nome do autor você não consegue lembrar.



- O. Se estiver escrito 'tamanho único' é porque não serve em ninguém.
- P. Todo corpo mergulhado numa banheira faz tocar o telefone.
- Q. A probabilidade de o pão cair com o lado da manteiga virado para baixo, é proporcional ao valor do carpete.
- R. A fila ao lado, sempre anda mais rápido.
- S. Existem dois tipos de esparadrapo: o que não gruda e o que não sai.
- T. Na guerra, o inimigo ataca em duas ocasiões: quando ele está preparado, e quando você não está.
- U. Toda partícula que voa sempre encontra um olho aberto.
- V. Por que será que números errados nunca estão ocupados?
- W. Quando você está trabalhando em algo realmente importante, ninguém está prestando atenção em você. Mas é só você acessar a Internet, ou dar uma olhada em seus e-mails que certamente até o seu chefe entrará em sua sala.... e vai achar que você não tem nada para fazer.

---

## **Para se cagar de rir**

Aeroporto Santos Dumont, 15:30. Senti um pequeno mal estar causado por uma cólica intestinal, mas nada que uma urinada ou uma barrigada não aliviasse.

Mas, atrasado para chegar ao ônibus que me levaria para o Galeão, de onde partiria o voo para Miami, resolvi segurar as pontas.

Afinal de contas são só uns 15 minutos de ônibus: "chegando lá, tenho tempo de sobra para dar aquela mijadinha esperta, tranquila." O avião só sairia as 16:30 horas.

Entrando no ônibus, sem sanitários, senti a primeira contração e tomei consciência de que minha gravidez fecal chegara ao nono mês, e que faria um parto de cócoras assim que entrasse no banheiro do aeroporto.

Virei para o meu amigo que me acompanhava e, sutil, falei: "cara, mal posso esperar para chegar na merda do aeroporto, porque preciso largar um barro."

Nesse momento, senti um urubu beliscando minha cueca, mas botei a força de vontade para trabalhar e segurei a onda. O ônibus nem tinha começado a andar quando, para meu desespero, uma voz disse pelo alto falante: "Senhoras e senhores, nossa viagem entre os dois aeroportos levará cerca de 1 hora, devido a obras na pista". Aí o urubu ficou maluco querendo sair a qualquer custo.

Fiz um esforço hercúleo, para segurar o trem de merda que estava para chegar na estação ânus a qualquer momento. Suava em bicas.

Meu amigo percebeu e, como bom amigo que era, aproveitou para tirar um sarro. O alívio provisório veio em forma de bolhas estomacais, indicando que pelo menos por enquanto as coisas tinham se acomodado. Tentava me distrair vendo TV mas só conseguia pensar em um banheiro, não com uma privada, mas com um vaso sanitário tão branco e tão limpo que alguém poderia botar seu almoço nele. E o papel higiênico então: branco e macio, com textura e perfume e, ops, senti um volume almofadado entre meu traseiro e o assento do ônibus e percebi, consternado, que havia cagado. Um cocô sólido e comprido daqueles que dão orgulho de pai ao seu autor. Daqueles que dá vontade de ligar pros amigos e parentes e convidá-los a apreciar na privada. Tão perfeita obra, dava para expor em uma bienal.

Mas sem dúvida, a situação estava tensa. Olhei para o meu amigo, procurando um pouco de solidariedade, e confessei sério: "Cara, caguei."

Quando meu amigo parou de rir, uns cinco minutos depois, aconselhou-me a relaxar, pois agora estava tudo sob controle.

"Que se dane, me limpo no aeroporto." Pensei. "Pior que isso não fico."

Mal o ônibus entrou em movimento, a cólica recomeçou forte. Arregalei os olhos, segurei-me na cadeira mas não pude evitar, e sem muita cerimônia ou anúncio, veio a segunda leva de merda. Desta vez, como uma pasta morna. Foi merda para tudo que é lado, borrando, esquentando e melando a bunda, cueca, barra da camisa, pernas, panturrilha, calças, meias e pés. E mais uma cólica anunciando mais merda, agora líquida, das que queimam o fiofó do freguês ao sair rumo à liberdade.

E depois um peido tipo bufa, que eu nem tentei segurar, afinal de contas o que era um peidinho para quem já estava todo cagado. Já o peido seguinte, foi do tipo que pesa. E me caguei pela quarta vez.

Lembrei de um amigo que certa vez estava com tanta caganeira que resolveu botar modess na cueca, mas colocou as linhas adesivas viradas para cima e quando foi tirá-lo levou metade dos pêlos do rabo junto.

Mas era tarde demais para tal artifício absorvente. Tinha menstruado tanta merda que nem uma bomba de cisterna poderia me ajudar a limpar a sujeirada.

Finalmente cheguei ao aeroporto e saindo apressado com passos curtos, supliquei ao meu amigo que apanhasse minha mala no bagageiro do ônibus e a levasse ao sanitário do aeroporto para que eu pudesse trocar de roupas. Corri ao banheiro e entrando de boxe em boxe, constatei a falta de papel higiênico em todos os cinco.

Olhei para cima e blasfemei: "Agora chega, né?"

Entrei no último, sem papel mesmo, e tirei a roupa toda para analisar minha situação (que concluí como sendo o fundo do poço) e esperar pela minha salvação, com roupas limpinhas e cheirosinhas, e com ela uma lufada de dignidade no meu dia.

Meu amigo entrou no banheiro com pressa, tinha feito o "check-in" e ia correndo tentar segurar o voo. Jogou por cima do boxe o cartão de embarque, minha mala de mão e saiu antes de qualquer protesto de minha parte.

Ele tinha despachado a mala com roupas. Na mala de mão só tinha um pulôver de gola "V". A temperatura em Miami era de aproximadamente 35 graus. Desesperado comecei a analisar quais de minhas roupas seriam, de algum modo, aproveitáveis. Minha cueca, joguei no lixo. A camisa era história.

As calças estavam deploráveis e assim como minhas meias, mudaram de cor tingidas pela merda. Meus sapatos estavam nota 3, numa escala de 1 a 10. Teria que improvisar.

A necessidade é mãe da invenção, então transformei uma simples privada em uma magnífica máquina de lavar. Virei a calça do lado avesso, segurei-a pela barra, e mergulhei a parte atingida na água.

Comecei a dar descarga até que o grosso da merda se despreendeu. Estava pronto para embarcar. Sai do banheiro e atravessei o aeroporto em direção ao portão de embarque trajando sapatos sem meias, as calças do lado avesso e molhadas da cintura ao joelho (não exatamente limpas) e o pulôver gola "V", sem camisa. Mas caminhava com a dignidade de um lorde.

Embarquei no avião, onde todos os passageiros estavam esperando o "RAPAZ QUE ESTAVA NO BANHEIRO" e atravessei todo o corredor até o meu assento, ao lado do meu amigo que sorria. A aeromoça aproximou-se e perguntou se precisava de algo.

Eu cheguei a pensar em pedir 120 toalhinhas perfumadas para disfarçar o cheiro de fossa transbordante e uma gilete para cortar os pulsos, mas decidi não pedir: "Nada, obrigado. Eu só queria esquecer este dia de merda!!!"

Luis Fernando Veríssimo

---

## Remédio para Tosse

O farmacêutico entra na sua farmácia e repara num homem petrificado, com os olhos esbugalhados, mão na boca, encostado em uma das paredes.

Ele pergunta para o auxiliar:

- Que significa isto? Quem é esse cara encostado naquela parede?
- Ah! É um cliente que queria comprar remédio para tosse. Ele achou caro, então eu vendi um laxante.
- Você ficou maluco? Desde quando laxante é bom para tosse?
- É excelente. Olha só o medo que ele tem de tossir!

Humor Tabela

---

## Rir é o melhor remédio

### MATEMÁTICA DO AMOR

Homem esperto + Mulher esperta = Romance  
Homem esperto + Mulher burra = Caso  
Homem burro + Mulher esperta = Casamento  
Homem burro + Mulher burra = Gravidez

### ARITMÉTICA DO ESCRITÓRIO

Chefe esperto + Empregado esperto = Lucro  
Chefe esperto + Empregado burro = Produção  
Chefe burro + Empregado esperto = Promoção  
Chefe burro + Empregado burro = Hora Extra

### MATEMÁTICA DO SHOPPING

Um homem pagará R\$ 2,00 por um item de R\$ 1,00 que ele precisa.  
Uma mulher pagará R\$ 1,00 por um item de R\$ 2,00 que ela não precisa.

### EQUAÇÕES GERAIS & ESTATÍSTICA

Uma mulher se preocupa com o futuro até ela conseguir um marido.  
Um homem nunca se preocupa com o futuro até ele conseguir uma esposa.  
Um homem de sucesso é aquele que consegue ganhar mais dinheiro do que sua esposa consegue gastar.  
Uma mulher de sucesso é aquela que consegue encontrar este homem.

### FELICIDADE

Para ser feliz com um homem, você deve entendê-lo bastante e amá-lo um pouco.  
Para ser feliz com uma mulher, você deve amá-la bastante e jamais tentar entendê-la.

### LONGEVIDADE

Homens casados vivem mais do que homens solteiros.

No entanto, os homens casados são os que têm mais vontade de morrer.

### **PROPENSÃO À MUDANÇA**

Uma mulher casa com um homem esperando que um dia ele mude, mas ele não muda.  
Um homem casa com uma mulher esperando que ela não mude nunca, mas ela muda.

### **DISCUSSÃO TÉCNICA**

Uma mulher sempre tem a última palavra em qualquer discussão.  
Qualquer coisa que um homem diga depois disso é o começo de uma nova discussão.

### **COMO IMPEDIR AS PESSOAS DE FICAREM TE CHATEANDO SOBRE CASAMENTO**

Durante os casamentos, tias velhas costumavam vir até mim, me cutucar nas costelas e dizer: "Você é o próximo".

Elas pararam depois que eu comecei a fazer a mesma coisa com elas nos funerais.

---

### **Antes e depois do amor**

**1. ANTES** - Você me tira o fôlego

DEPOIS - Você está me sufocando

**2. ANTES** - Duas vezes por noite

DEPOIS - Duas vezes por mês

**3. ANTES** - Ela diz que adora o jeito como eu controlo a situação

DEPOIS - Ela diz que eu sou um maníaco egocêntrico e manipulador

**4. ANTES** - Os embalos de sábado à noite

DEPOIS - O futebol de domingo à tarde

**5. ANTES** - Não pare

DEPOIS - Nem vem

**6. ANTES** - Você vai comer só isso?

DEPOIS - Talvez fosse melhor comer só a salada, querida

**7. ANTES** - É como se eu estivesse sonhando

DEPOIS - Estou tendo um pesadelo

**8. ANTES** - Concordamos em tudo

DEPOIS - Ela não pode tomar nenhuma decisão?

**9. ANTES** - Victoria's Secret

DEPOIS - Hering

**10. ANTES** - Adoro suas curvas

DEPOIS - Eu nunca disse que você está gorda

**11. ANTES** - Ele está completamente perdido por mim

DEPOIS - Porque ele não pede informações?

**12. ANTES** - O tempo pára

DEPOIS - Esta relação não vai a lugar nenhum

**13. ANTES** - Croissant e Capuccino

DEPOIS - Café e pão com margarina

**14. ANTES** - Você fica tão sexy de preto

DEPOIS - Suas roupas são deprimentes

**15. ANTES** - Camarão

DEPOIS - Isca de peixe

**16. ANTES** - Não acredito que tenhamos nos encontrado

DEPOIS - Não acredito...

**17. ANTES** - Paixão!

DEPOIS - Que horas são?

**18. ANTES** - Era uma vez

DEPOIS - Fim

---

## Mãe é Mãe

Raquel, jovem esposa desesperada vai ao psicanalista:

- Ai, doutor, eu não agüento mais. Meu marido não me dá a menor bola. Desde que nos casamos, ele só fala na mãe.
- Já experimentou preparar um jantar especial?
- Já. E não adiantou!
- Ouça, tenho uma idéia. Se há um domínio onde sua sogra não pode rivalizar, é na cama. Esta noite vista lingerie preta. Calcinha preta. A cor preta é muito sexy e excitante. Incluindo uma cinta-liga negra também. Maquie-se com uma sombra negra. Ponha lençóis negros também.
- Raquel seguiu à risca o plano, sem esquecer de nenhum detalhe. Ela nunca esteve tão sexy.
- O marido chega em casa e diz: Raquel, você está toda de preto! Aconteceu alguma coisa com a minha mãe?

Humor Tadela

---

## Seguro de Carro

São POLO, S10.11.98, modelo 99.

CARRO amigo,

Veja que barato é o Seguro Ouro Automóvel!

Você sabe que, hoje em dia, o seguro é indispensável. Não se pode deixar nossos BENZ a MERCEDESses ladrões que fazem a FIESTA nessa HONDA de assaltos por aí. Quem não segura seu automóvel pode se FERRARI e depois só GM pelos cantos, perguntando: KADETT meu carro?

Seguro é o TIPO do negócio difícil MAZDA para resolver, sem ficar com cara de BESTA no final. O Seguro Ouro Automóvel é um PRÊMIO para quem não faz a pesquisa de mercado em VAN. Se TEMPra todo veículo então tem PARATI também. POISE, na hora de renovar o seguro do

seu carro, pensa nas VARIANTes, afinal, QUANTUM mais opções melhor. Você vai ver que o nosso seguro é legal as PAMPA, por isso ele ofUSCA os demais, e vai marcar um GOL na hora do 'de ACCORD'.

Não deixe o prazo PASSAT.

MONZA obra, venha LOGUS.

Estamos KOMBInados?

ESPERO seu contato.

Visite qualquer agência do banco baVESPA e fale com a RENAULTa ou com o volksWAGNER.

Boa VOYAGE e POINTER final.

Seguro Ouro Automóvel, bem melhor KIA concorrência!

PS.: Se você achou isto um sarro, CHEROKEE e MONDE-o para um amigo, tá o KA?

Humor Tabela

---

## Caixa eletrônico

As agências bancárias dos referidos bancos informam que a partir do próximo mês estarão disponíveis ao público os novos caixas automáticos, do tipo Drive-thru, que permitem a retirada de dinheiro sem sair do seu veículo.

A fim de facilitar aos nossos clientes a utilização dos referidos caixas, foram estabelecidos os seguintes procedimentos que convidamos a ler atentamente:

### PROCEDIMENTO MASCULINO

- 1 - Aproximar o veículo do caixa automático.
- 2 - Descer o vidro e introduzir o cartão.
- 3 - Introduzir o código.
- 4 - Introduzir o valor do montante desejado.
- 5 - Retirar o cartão, o dinheiro e o recibo.
- 6 - Fechar o vidro e pôr o veículo em andamento.

### PROCEDIMENTO FEMININO

- 1 - Aproximar o veículo do caixa automático.
- 2 - Fazer marcha-ré e tentar conseguir alinhar a janela com o caixa.
- 3 - Voltar a pôr o motor em funcionamento, após ter morrido.
- 4 - Descer o vidro.
- 5 - Encontrar a bolsa e despejar tudo no banco do passageiro para encontrar o cartão.
- 6 - Encontrar o estojo de maquiagem e retocar o batom no retrovisor.
- 7 - Tentar inserir o cartão no caixa.
- 8 - Abrir a porta do veículo devido à excessiva distância do caixa.
- 9 - Inserir o cartão.
- 10 - Voltar a inserir o cartão, desta vez na posição correta.
- 11 - Voltar a abrir a bolsa para encontrar a agenda onde está a senha.
- 12 - Digitar a senha.
- 13 - Cancelar a operação e digitar a senha correta.
- 14 - Digitar o valor desejado.
- 15 - Retirar o dinheiro e o recibo.
- 16 - Abrir a bolsa para encontrar a carteira e guardar o dinheiro.
- 17 - Digitar novo montante pois lembrou que é dia de pagar a empregada.

- 18 - Colocar os recibos na agenda, mais especificamente na parte dos endereços e números de telefone.
- 19 - Pôr o veículo em movimento e avançar dois ou três metros.
- 20 - Fazer marcha-ré até o caixa.
- 21 - Retirar o cartão.
- 22 - Abrir a bolsa para encontrar a carteira e guardar o cartão no respectivo compartimento.
- 23 - Voltar a pôr o motor em funcionamento, após ter morrido.
- 24 - Dirigir durante cinco ou seis quilômetros.
- 25 - Destruir o freio de mão.

---

## Passaporte para o céu

Observando a grande bagunça que tinha virado o céu com tantas pessoas entrando, tanto movimento, São Pedro decidiu tomar algumas providências.

- Vamos mudar tudo aqui disse ele, para os anjos-funcionários. Agora para entrar no céu a pessoa tem que contar a história da sua morte... Se a história for muito triste, a pessoa entra... Senão fica no purgatório, no inferno! Se vira! Isso aqui está ficando muito cheio!

O dia seguinte o céu estava todo cercado com portões altos e formou-se uma grande fila na portaria. E o anjo Gabriel foi orientando o pessoal:

- Gente! O negócio é o seguinte: cada um de vocês vai contar como morreu e eu vou decidir se vocês vão ou não entrar no céu, OK?

Então o primeiro homem da fila começou a contar sua história:

- Eu estava desconfiando que minha mulher estava me traindo então hoje cheguei mais cedo no meu apartamento, no décimo segundo andar, pra pegar ela no flagra. Quando eu cheguei ela estava pelada na cama, mas eu revirei a casa inteira e não achei ninguém!

Quando já estava desistindo, olhei pra sacada e vi duas mãos penduradas... Ah, era o desgraçado!

Não pensei duas vezes, fui até a sacada e pisei nas mãos dele até ele cair... Mas o filho da mãe caiu em cima de um toldo e sobreviveu... Aí corri pra dentro de casa pra pegar a coisa mais pesada que tivesse e jogar em cima dele.

Reuni minhas forças, carreguei a geladeira até a sacada e joguei no miserável... Acertei em cheio! Mas fiz tanta força que fiquei tonto e caí, bem em cima do imbecil... Aí eu morri...

- É, boa história! — disse o anjo, ainda meio confuso nessa nova função — Pode entrar... Próximo!

- Er, oi anjo! — disse o próximo sujeito da fila — Eu estava no meu apartamento, no décimo terceiro andar, fazendo meus exercícios diários na sacada e, de repente, perdi o equilíbrio e escorreguei...

- Por sorte eu me agarrei na sacada do apartamento de baixo, mas quando estava me erguendo, apareceu um maluco pisando nas minhas mãos e gritando... Aí não teve jeito!

- Caí de lá de cima... Por sorte, caí em cima de um toldo aí pensei "Estou salvo", mas o maluco não se deu por satisfeito e jogou uma geladeira em cima de mim! Aí eu morri, né! Fazer o quê...

O anjo se esforçou pra segurar o riso e mandou ele entrar.

Então veio o terceiro homem da fila:

- Olha, você não vai acreditar, mas eu estava pelado, dentro de uma geladeira...

---

Humor Tadela



## **Só Jesus salva**

Certa vez, o Diabo fez um desafio a Jesus: "Aposto como digito muito mais rápido do que você..."

O desafio foi aceito.

No dia marcado Jesus de um lado com um XT - 4.77 Megahertz e o Diabo com um Pentium 4 - 2 Gigahertz, rodando Windows ME, 1024 Mb de memória cachê. Todos a postos. O Diabo estala os dedos enquanto Jesus olha calmamente para o seu oponente.

Inicia-se a competição.

Aquele que digitasse mais texto em 30 minutos seria o vencedor. O Diabo digita de maneira feroz, a uma base de 900 toques/minuto. Do outro lado da sala, Jesus digita usando apenas os dois dedos indicadores, no melhor estilo "catador de milho" em Jerusalém. A platéia fica obviamente nervosa com a performance do Messias, e rói as unhas.

Quinze minutos se passam.

O diabo já digitou cerca de 10Mb de texto, sem erros, enquanto Jesus ainda está na casa dos 5Kb. Os olhares se tornam mais nervosos.

Vinte e cinco minutos passados, o diabo já anda pela casa dos 20Mb de texto. Jesus anda pelos 8Kb...

Vinte e nove minutos passados e aquele suspense!

De repente, PLUM... Acaba a luz...

Desespero geral, pânico, gritaria. Os juízes decidem terminar a competição pelo tamanho final do arquivo.

Tamanho final do arquivo de Jesus: 10 Kb

Tamanho final do arquivo do Diabo: 0 Kb

"Mas não pode ser...", grita o Diabo. "Isso é roubo. Roubo!"

Então os juízes respondem "Você esqueceu de algo muito importante:

- "SÓ JESUS SALVA"

---

## **Mulheres quando se encontram só dá encrenca!**

Três Mulheres estavam jogando conversa fora quando uma falou:

- Vocês já notaram que quando fazem amor, as "bolas" do homem ficam frias? Vi isso no Antonio, meu marido!

A segunda endossou o fato, falando do Pedro, seu marido!

A terceira presente, pensando um pouco, falou:

- Vou verificar isso, nunca havia prestado atenção!

No dia seguinte, ao se reencontrarem; notaram a falta da amiga "pesquisadora" e ligaram para ela. Tiveram a alarmante notícia de que estava internada num hospital.

Resolveram visitá-la. Lá chegando, a amiga toda enfaixada, com muitos hematomas, mal falava.

- Que aconteceu contigo?

- Estava eu com meu marido, e, no auge do momento resolvi, para pesquisar, tocar nas bolas dele...

- Sim e aí?

- Estavam quentes. Então perguntei: Manuel porque tuas "bolas" estão quentes enquanto as de Antonio e Pedro ficam frias?

E foi aquele pauuuuuuuu danado amigas...

---

## **Salvos do terrorismo! O Brasil é naturalmente anti-terror!**

Leia a impressionante saga abaixo relatada...

### **Atentado no Brasil!**

Alguns documentos Ultra Secretos do Serviço de Investigação da Polícia Federal revelados recentemente afirmam que Osama Bin Laden deu ordens aos seus homens para organizar um atentado aéreo no Brasil. Devido ao profundo ódio por festas monumentais (símbolo da globalização da alegria), a cidade escolhida foi o Rio de Janeiro por causa do Carnaval e, mais precisamente, o Cristo Redentor (símbolo maior da religião dos infiéis!!).

Assim, os dois melhores terroristas kamikazes viajaram para o Brasil. Os dois chegaram ao Rio de Janeiro, determinados a impor o castigo de Allah aos infiéis tupiniquins.

A missão, felizmente, não teve sucesso, conforme os registros da Polícia Federal enviados ao FHC, ao Bush e ao Papa.

Eis a estória: Domingo 21:47 horas: Chegam ao Aeroporto Internacional do Galeão, vindos da Turquia. Suas malas são extraviadas e depois de mais de oito horas de peregrinação por diversos guichês conseguem sair do aeroporto após serem aconselhados pelos funcionários da Varig a voltar no dia seguinte, pois assim, talvez, tenham mais sorte ... Pegam um táxi na saída do aeroporto.

O taxista percebe que são estrangeiros e leva uma hora e meia dando voltas com eles pela cidade para abandoná-los em um lugar ermo da Baixada fluminense, tendo parado no caminho para que dois cúmplices os assaltem, batam neles e lhes roubem os dólares.

Segunda-feira 04:30 horas: Graças ao treinamento de guerrilha que receberam nas cavernas do Afeganistão e nos campos minados da Somália, os dois terroristas conseguem chegar a um hotel. Decidem alugar um carro na Hertz, em Copacabana e se dirigem ao aeroporto para seqüestrarem um avião para jogá-lo bem no meio dos braços abertos do Cristo Redentor.

Pegam um congestionamento monstro por causa de uma manifestação de estudantes e professores em greve e ficaram horas parados; além de terem seus relógios roubados em um arrastão no meio do congestionamento.

Segunda-feira 12:30 horas: Decidem parar no centro da cidade e procuram uma casa de câmbio para trocar o pouco que sobrou de dólares e recebem notas de R\$100 falsas, dessas que são feitas grosseiramente a partir de notas de R\$1.

Segunda-feira 15:45 horas: Chegam por fim ao aeroporto do Galeão com a firme intenção de seqüestrar um avião. Os pilotos da VARIG estão em greve por mais salário e menos horas, e os controladores de vôo também estão em greve, querem equiparação com os pilotos. O único avião disponível na pista é um da Transbrasil, que havia sido fretado para a Soletur, mas sem combustível. Os empregados e os passageiros estão acampados na sala de espera e nos corredores do aeroporto tocando pagode e gritando slogans contra o governo, os pilotos e o Roberto Marinho. A polícia de choque chega batendo em todos, inclusive nos terroristas.

Segunda-feira 19:05 horas: Finalmente a calma reina e os dois filhos de Allah, ainda ensangüentados, se dirigem ao balcão da Transbrasil para comprar as passagens. Mas o funcionário que lhes vende os bilhetes omite a informação de que os vôos da companhia estão suspensos por tempo indeterminado.

Segunda-feira 22:07 horas: Os terroristas discutem entre si, na dúvida se destruir o Rio de Janeiro, no fim das contas, é um ato terrorista ou uma obra de caridade.

Segunda-feira 23:30 horas: Mortos de fome, decidem comer alguma coisa no restaurante do aeroporto, pedem um sanduíche de churrasco com queijo e uma limonada.

Terça-feira 04:35 horas: Se recuperam de uma intoxicação alimentar de proporções eqüinas, devido à carne estragada do sanduíche, no hospital Miguel Couto, depois de terem esperado horas para que o socorro chegasse e serem atendidos por uma enfermeira gorda, feia e mal-humorada. Seria questão de dois dias, se não fosse pela cólera devida à limonada feita com água contaminada.

Domingo 17:20 horas: Saem do hospital e chegam próximos ao estádio do Maracanã. O Flamengo acabara de perder em casa para o Bangu, por 6x0. A torcida do Flamengo, confunde os terroristas com integrantes da torcida adversária e aplicam-lhes uma surra sem precedentes. O chefe da torcida é um tal de Pé de Mesa que abusa sexualmente deles.

Domingo 19:45 horas: Finalmente são deixados em paz, com dores terríveis pelo corpo e em algumas partes em particular – e vendo uma barraca de venda de bebida decidem se embriagar (uma vez na vida, mesmo que seja pecado!). Tomam cachaça adulterada com metanol e voltam ao Miguel Couto. Os médicos também diagnosticam gonorréia (Pé de Mesa não perdoa!).

Terça-feira 23:42 horas: Os dois terroristas fogem do Brasil em um barco que roubam na Baía de Guanabara. Juram por Allah que não vão fazer atentados contra o Brasil, que preferem os Estados Unidos... onde as conseqüências são menores...

---

## O que é melhor: Chocolate ou Sexo?

Para o espanto dos entrevistadores a resposta foi: **CHOCOLATE.**

Então foi realizada outra entrevista pedindo para que fossem enumerados os principais motivos para tal resposta.

Confira o que os entrevistados alegaram:

- 1- O chocolate satisfaz mesmo quando amolece.
- 2- Você pode comer chocolate no carro sem ser interrompido pela polícia.
- 3- Você pode comer chocolate na frente da sua mãe.
- 4- Se você morder com força, o chocolate não grita e não reclama.
- 5- Duas pessoas do mesmo sexo podem comer chocolate juntas sem levantar bandeiras.
- 6- Chocolate não reclama que você o comeu muito rápido.
- 7- Você pode pedir chocolate a alguém sem levar um tapa na cara.
- 8- Chocolate não deixa pêlos na sua boca.
- 9- Você não precisa mentir para o chocolate.
- 10- O chocolate não liga se você é virgem ou não.
- 11- Você pode comer chocolate quando está menstruada ou menstruado. Sei lá?

- 12- Você pode comer chocolate em qualquer dia da semana.
- 13- Um bom chocolate é fácil de se encontrar.
- 14- Você nunca é muito jovem, ou muito velho para comer chocolate.
- 15- Quando você come chocolate os vizinhos não ouvem.
- 16- O tamanho do chocolate não importa, apenas o prazer que ele proporciona.
- 17- O chocolate sempre cheira bem.
- 18- Não dói comer chocolate pela primeira vez.
- 19- Você pode levar o chocolate na bolsa.
- 20- Você pode comer chocolate à vontade, que nunca vai engravidar.
- 21- Você não precisa usar camisinha para comer chocolate.
- 22- Se o seu filho lhe ver comendo chocolate, não vai ficar fazendo perguntas constrangedoras.
- 23- Ninguém termina um casamento por falta de chocolate.
- 24- Você não precisa esperar quase uma hora pra comer outro chocolate.
- 25- Depois de comer, não precisa ficar abraçado com a embalagem.

---

## Palavrões

Os palavrões não nasceram por acaso. São recursos extremamente válidos e criativos para prover nosso vocabulário de expressões que traduzem com a maior fidelidade nossos mais fortes e genuínos sentimentos. É o povo fazendo sua língua. Como o Latim Vulgar, será esse Português Vulgar que vingará plenamente um dia.

"Pra caralho", por exemplo. Qual expressão traduz melhor a idéia de muita quantidade do que "Pra caralho"? "Pra caralho" tende ao infinito, é quase uma expressão matemática. A Via-Láctea tem estrelas pra caralho, o Sol é quente pra caralho, o universo é antigo pra caralho, eu gosto de cerveja pra caralho, entende?

Do gênero do "Pra caralho", mas, no caso, expressando a mais absoluta negação, está o famoso "Nem fodendo!". O "Não, não e não!" e tampouco o nada eficaz e já sem nenhuma credibilidade "Não, absolutamente não!" o substituem. O "Nem fodendo" é irretorquível, e liquida o assunto. Te libera, com a consciência tranqüila, para outras atividades de maior interesse em sua vida. Aquele filho pentelho de 17 anos te atormenta pedindo o carro pra ir surfar no litoral? Não perca tempo nem paciência. Solte logo um definitivo "Marquinhos, presta atenção, filho querido, NEM FODENDO!". O impertinente se manca na hora e vai pro Shopping se encontrar com a turma numa boa e você fecha os olhos e volta a curtir o CD do Lupicínio.

Por sua vez, o "porra nenhuma!" atendeu tão plenamente as situações onde nosso ego exigia não só a definição de uma negação, mas também o justo escárnio contra descarados blefes, que hoje é totalmente impossível imaginar que possamos viver sem ele em nosso cotidiano profissional. Como comentar a bravata daquele chefe idiota senão com um "é PhD porra nenhuma!", ou "ele redigiu aquele relatório sozinho porra nenhuma!". O "porra nenhuma", como vocês podem ver, nos provê sensações de incrível bem estar interior. É como se estivéssemos fazendo a tardia e justa denúncia pública de um canalha.

São dessa mesma gênese os clássicos "aspone", "chepone", "repone" e, mais recentemente, o "prepone" - presidente de porra nenhuma.

Há outros palavrões igualmente clássicos. Pense na sonoridade de um "Putaquepariu!", ou seu correlato "Putaqueo-pariu!", falados assim, cadenciadamente, sílaba por sílaba... Diante de uma notícia irritante qualquer um "putaqueo-pariu!" dito assim te coloca outra vez em seu eixo.

Seus neurônios têm o devido tempo e clima para se reorganizar e sacar a atitude que lhe permitirá dar um merecido troco ou o safar de maiores dores de cabeça.

E o que dizer de nosso famoso "vai tomar no cu!"? E sua maravilhosa e reforçadora derivação "vai tomar no olho do seu cu!". Você já imaginou o bem que alguém faz a si próprio e aos seus quando, passado o limite do suportável, se dirige ao canalha de seu interlocutor e solta: "Chega! Vai tomar no olho do seu cu!". Pronto, você retomou as rédeas de sua vida, sua

auto-estima. Desabotoa a camisa e saia à rua, vento batendo na face, olhar firme, cabeça erguida, um delicioso sorriso de vitória e renovado amor-íntimo nos lábios.

E seria tremendamente injusto não registrar aqui a expressão de maior poder de definição do Português Vulgar: "Fodeu!". E sua derivação mais avassaladora ainda: "Fodeu de vez!". Você conhece definição mais exata, pungente e arrasadora para uma situação que atingiu o grau máximo imaginável de ameaçadora complicação? Expressão, inclusive, que uma vez proferida insere seu autor em todo um providencial contexto interior de alerta e auto-defesa. Algo assim como quando você está dirigindo bêbado, sem documentos do carro e sem carteira de habilitação e ouve uma sirene de polícia atrás de você mandando você parar: O que você fala? "Fodeu de vez!".

Sem contar que o nível de stress de uma pessoa é inversamente proporcional à quantidade de "foda-se!" que ela fala. Existe algo mais libertário do que o conceito do "foda-se!"? O "foda-se!" aumenta minha auto-estima, me torna uma pessoa melhor. Reorganiza as coisas. Me liberta

"Não quer sair comigo? Então foda-se!". "Vai querer decidir essa merda sozinho(a) mesmo? Então foda-se!". O direito ao "foda-se!" deveria estar assegurado na Constituição Federal. Liberdade, igualdade, fraternidade e foda-se.

Millor Fernandes

---

## Ossos do Ofício!

Fim de tarde, um ginecologista aguarda sua última paciente que não chega. Depois de 45 minutos de atraso, ele supõe que ela não virá mais e resolve tomar uma caipirinha para relaxar antes de voltar para casa.

Ele se instala confortavelmente numa poltrona e começa a ler o jornal quando toca a campainha. É a paciente que chega toda sem graça e pede desculpas pelo atraso.

- Não tem importância, responde o médico.

- Eu estava tomando um drink. Lhe sirvo um também para relaxar?

- Aceito com prazer, responde a paciente aliviada.

Ele lhe serve um copo, senta-se na sua frente e começam a bater um papo. De repente, ouvem um barulho de chave abrindo o consultório.

O médico tem um sobressalto, levanta-se bruscamente e diz:

- Ai! É minha esposa! Rápido, tire a roupa e abra as pernas!

## **Verdade verdadeira!**

Uma senhora muito elegante estava retornando do Japão para o Brasil, após visitar seus filhos. Vendo que estava sentada ao lado de um padre muito simpático, perguntou:

- Desculpe-se senhor padre, mas posso lhe pedir um favor?
- Claro, o que posso fazer pela senhora?
- Estou com um problema: eu comprei um novo secador de cabelos, super sofisticado no Japão. Me custou bastante caro, e acho que passei os limites da declaração e estou preocupada de ser confiscado pela alfândega. Será que o senhor poderia levá-lo debaixo de sua batina?
- Claro que sim. Entretanto, a senhora sabe que eu não posso mentir!
- É verdade. Mas o senhor tem uma aparência tão confiável, tão honesta, que estou certa eles não lhe farão perguntas. E lhe deu seu secador.

O avião chegou em Cumbica.

Quando o padre se apresentou à alfândega os fiscais lhe perguntaram:

- Padre, o senhor tem algo a declarar?
- Do alto da minha cabeça até a faixa na minha cintura não tenho nada a declarar, meus filhos, respondeu ele.

Achando a resposta estranha os fiscais perguntaram:

- E da faixa da cintura para baixo o que o senhor tem?

O padre respondeu:

- Eu tenho um equipamento maravilhoso, destinado ao uso doméstico, em especial para as mulheres, mas que nunca foi usado.

Caindo na gargalhada os fiscais exclamaram:

- O Sr. é o máximo senhor Padre! O próximo por favor...

---

## **E Deus fez a mulher...**

E houve harmonia no paraíso.

O diabo assim percebendo resolveu complicar.

Deus deu à mulher cabelos sedosos e esvoaçantes. O diabo deu pontas duplas e ressecadas.

Deus deu à mulher um corpo de Barbie. O diabo inventou a celulite, as estrias e o culote.

Deus deu à mulher músculos perfeitos. E o diabo os cobriu com lipoglicerídios.

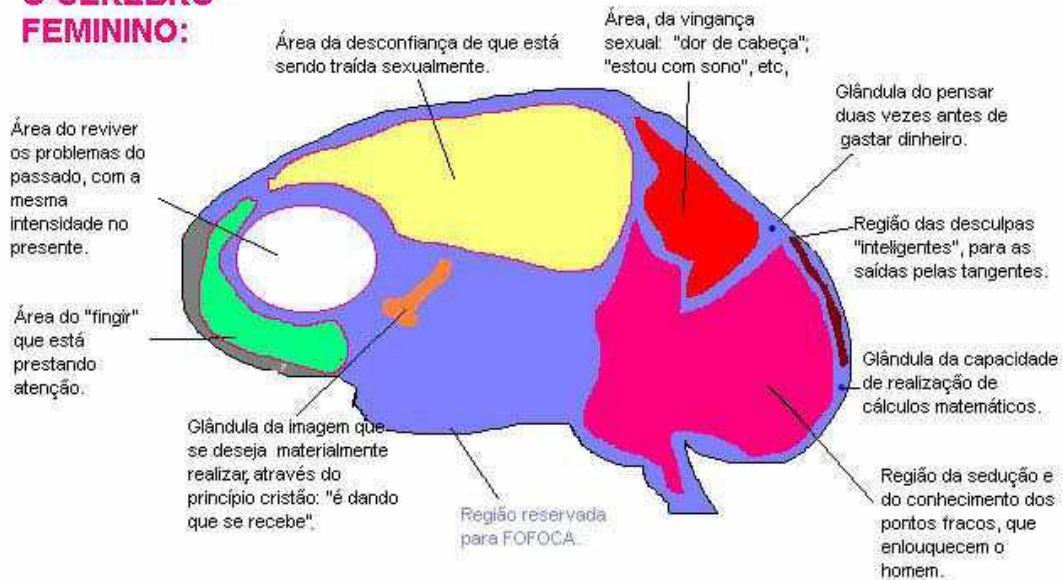
Deus deu à mulher um temperamento dócil. E o diabo inventou a TPM.

Deus deu à mulher um andar elegante. O diabo investiu no sapato de salto alto.

Então Deus deu à mulher infinita beleza interior. E o diabo fez o homem perceber só o lado de fora.

Só pode haver uma explicação para isso: O diabo só pode ser veado!!!!!!!!!!!!!!

## O CÉREBRO FEMININO:



**NOTA:** A glândula faz perceber que o carro está rodando com um pneu furado, não foi detectada no universo de espécimes femininos analisados.

## O CÉREBRO MASCULINO



**nota:** a glândula "ouvir choro de criança no meio da noite" não é mostrada devido à sua natureza ínfima e subdesenvolvida. Visível sob microscópio potente.

## **Bibliografia**

Aldo Novak – [www.academianovak.com.br](http://www.academianovak.com.br)

Ballone G. J. – [www.gballone.sites.uol.com.br](http://www.gballone.sites.uol.com.br)

<http://virtualpsy.locaweb.com.br/index.php?sec=47&art=266>

<http://gballone.sites.uol.com.br/voce/dep.html#2>

Bel Cesar – <http://www.somostodosum.com/belcesar>

Conceição Trucom – Alimentação Desintoxicante – Editora Alaúde – São Paulo – 2004

Conceição Trucom – <http://www.docelimao.com.br>

Conceição Trucom – [www.somostodosum.com/trucom](http://www.somostodosum.com/trucom)

Donaldo Buchwitz - Coleção Piadas – Editora Ciranda Cultural

Eduardo Lambert – A Terapia do Riso – Editora Pensamento – São Paulo – 1999

Fernando Mineiro – GruPan – Grupo de Apoio aos Portadores da Síndrome do Pânico – Belo Horizonte/MG

Humor Tadela – <http://www.humortadela.com.br>

Lawrence Katz e Manning Rubin – Mantenha seu cérebro vivo – Editora Sextante – Rio de Janeiro – 2000

Mariana Funnes – O poder do riso – Editora Ground – São Paulo – 2000

Oliveira, Daniel May – <http://www.ccs.ufsc.br/psiquiatria/981-02.html>

Revista Super Interessante – abril 2002 – Editora Abril

Rita Foelker - Palavras simples, verdades profundas – Editora EME

Conceição Trucom – São Paulo - outubro 2007

[www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br)

[contato@docelimao.com.br](mailto:contato@docelimao.com.br)

**Atenção: A reprodução de todos os textos do Capítulo 1 contidos nesta obra é permitida desde que isolados (somente 01 texto/matéria), citando a autoria e a fonte.**