



Sociedade das Ciências Antigas

Celebrando um novo dia

Tomar decisões simples e conscientes sobre a sua vida do dia-a-dia pode influenciar o bem estar físico e mental. Seguir resoluções corretas com relação à sua saúde e estilo de vida não é tão difícil, especialmente se você tiver uma idéia clara das áreas que deseja melhorar, compreendendo que passos pequenos e graduais normalmente produzem melhores resultados do que medidas do tipo “tudo ou nada”.

Tire um tempo no dia de hoje para analisar as áreas da vida que deseja melhorar. Você pode estar querendo se tornar mais saudável, mais generoso, menos estressado ou simplesmente mais otimista. Quando determinar um objetivo, crie um ritmo e siga alguns passos simples. Pense em seus pontos fortes e o quanto podem ajudar em seu caminho, assim como nas suas fraquezas e a melhor forma de lidar com elas. Caso você tenha uma recaída durante o processo, continue a olhar para frente. Muitos objetivos são alcançados apesar dos dias bons e ruins.

A transformação é um processo misterioso que inclui em si muitas mudanças: a lagarta que se transforma em borboleta, o creme em manteiga, o chumbo em ouro. De um nível para o outro uma alquimia interior se processa e, num instante inesperado, somos borboleta, manteiga ou ouro transformados numa nova dimensão. A transformação acontece naturalmente à medida que nos entregamos ao fluxo da energia divina que tudo permeia e vivifica.

Fim