

EU X EU

O PENSAMENTO INIMIGO

EU X EU

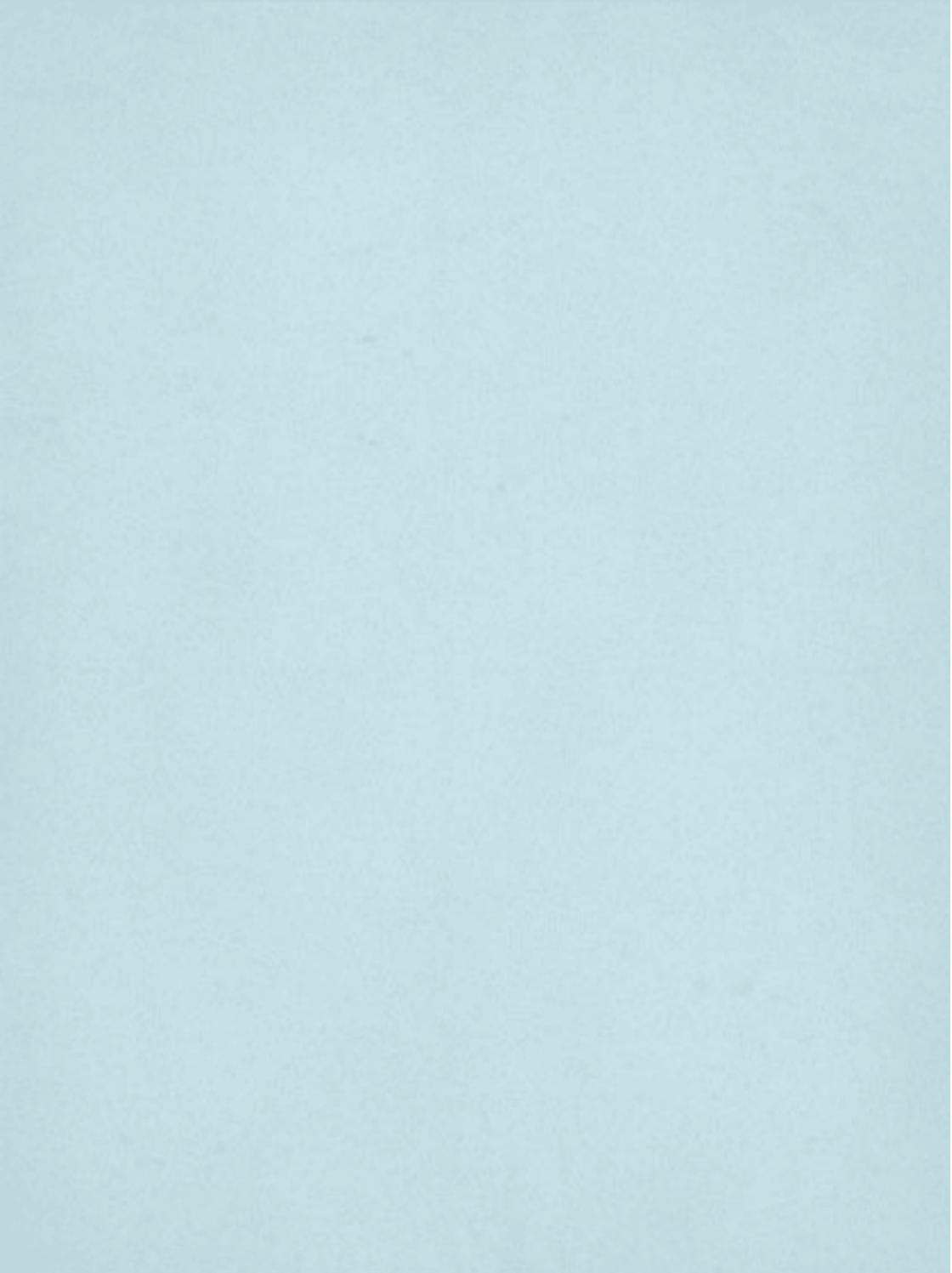


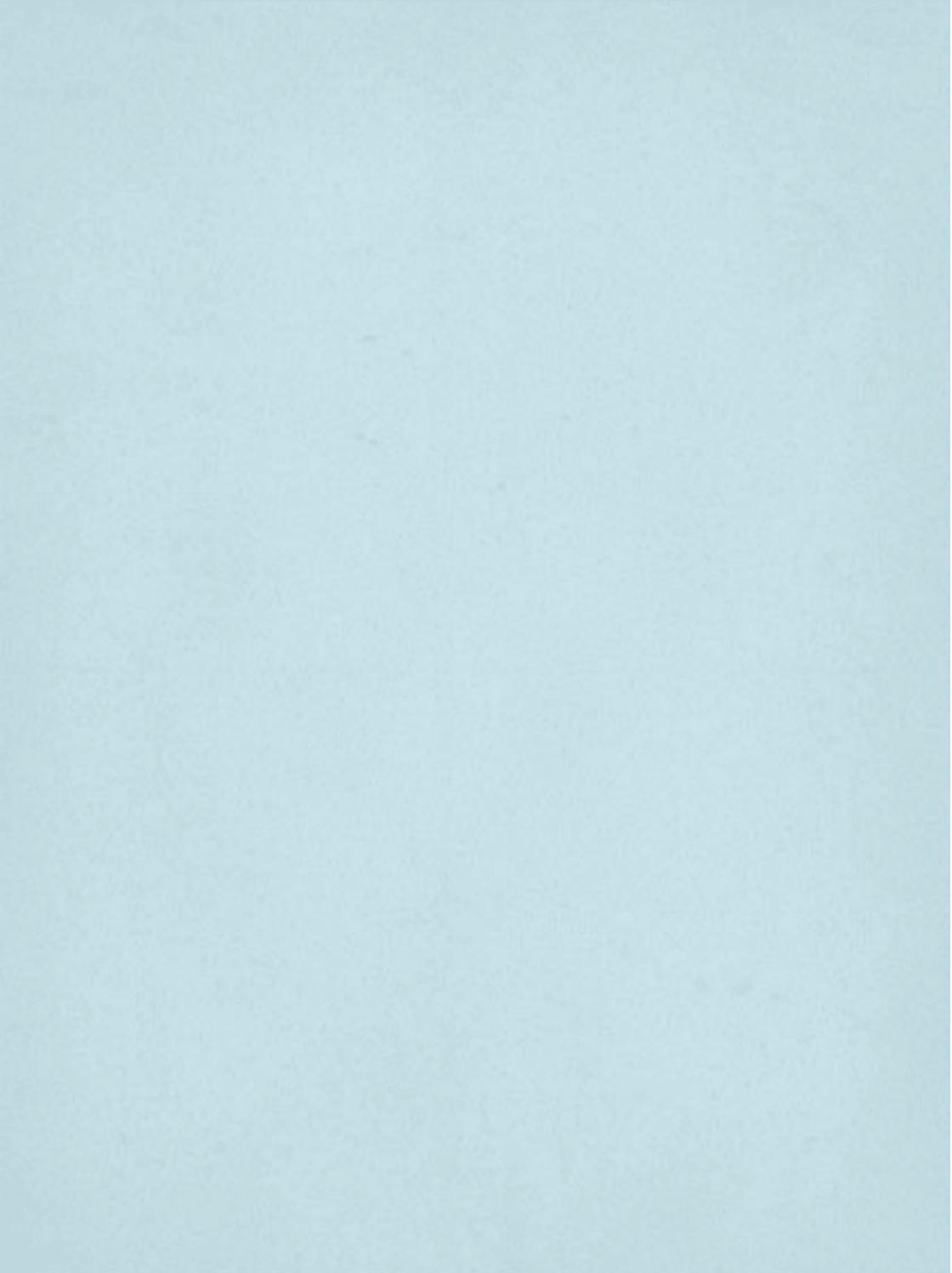
VANESSA ARRUDA

EU X EU

O Pensamento Inimigo

Vanessa Arruda





VANESSA ARRUDA

EU X EU

O PENSAMENTO INIMIGO

1ª edição

São Paulo

2013

SUMÁRIO

SUMÁRIO

PENSAMENTOS SÃO DO QUE SOMOS FEITO?.....	9
PENSAMENTOS AO VENTO.....	10
O EU INIMIGO.....	11
OS SÁBIOS E OS TOLOS.....	12
O MEDO.....	13
LEMBRANÇAS.....	14
PENSAMENTOS INOCENTES.....	15
LER PENSAMENTOS.....	16
POR QUE SOU?.....	17
CONSEQUÊNCIAS.....	18
DIFÍCIL DE LARGAR.....	19
O FOCO.....	20
O ESPELHO.....	21
PENSAMENTOS DOS GÊNIOS.....	22
IMAGINAÇÃO.....	23
MUDE O SEU PENSAMENTO.....	24
DEUS.....	25

BELEZA.....	26
SEJA VOCÊ!.....	27 A FAMÍLIA
AJUDA O NOSSO PENSAR.....	28
A ESPERANÇA.....	29
A PALAVRA.....	30
A ALEGRIA.....	31 MAUS
PENSAMENTOS.....	32 PENSAMENTOS
NEGATIVOS.....	33
ESCOLHA.....	34
AMIGO.....	35 DIFERENTES
PENSAMENTOS.....	36
DECEPÇÃO.....	37
CONQUISTA.....	38
A VIDA É COMO UM JOGO DE FUTEBOL.....	39
SUCESSO.....	40 INTERIOR
EM PAVOR.....	41 COMO SERÁ A
VIDA?.....	42
SE AUTO CRITICAR.....	43

INCONSTANTE.....	44	AGIR SEM
PENSAR.....	45	
FAMA.....	46	CAFÉ ME FAZ
MELHORAR.....	47	
DIVERSIDADE.....	48	
O TEMPO.....	49	
PENSAMENTO INIMIGO.....	50	
A PROVA.....	51	GOSTO
AMARGO.....	52	
DINHEIRO.....	53	SER
FORTE.....	54	PARA QUE?
.....	55	TUDO OU
NADA.....	56	
SONHAR.....	57	
DESABAFO.....	58	
O PENSAMENTO NOS FAZ.....	59	OS BONS E
OS MAUS.....	60	
A MENTE.....	61	
ERRO.....	62	
CALMA.....	63	

PENSAMENTOS MATERIAIS	64
PASSADO X FUTURO.....	65
AS LIÇÕES DA	
VIDA.....	66
EXIGÊNCIA.....	67
AMOR.....	68
ROTINA.....	69

PENSAMENTOS SÃO DO QUE SOMOS FEITOS?

O que somos é o que pensamos?

E quando pensamos o que não queremos?

Muitos pensamentos surgem sem escolhermos.

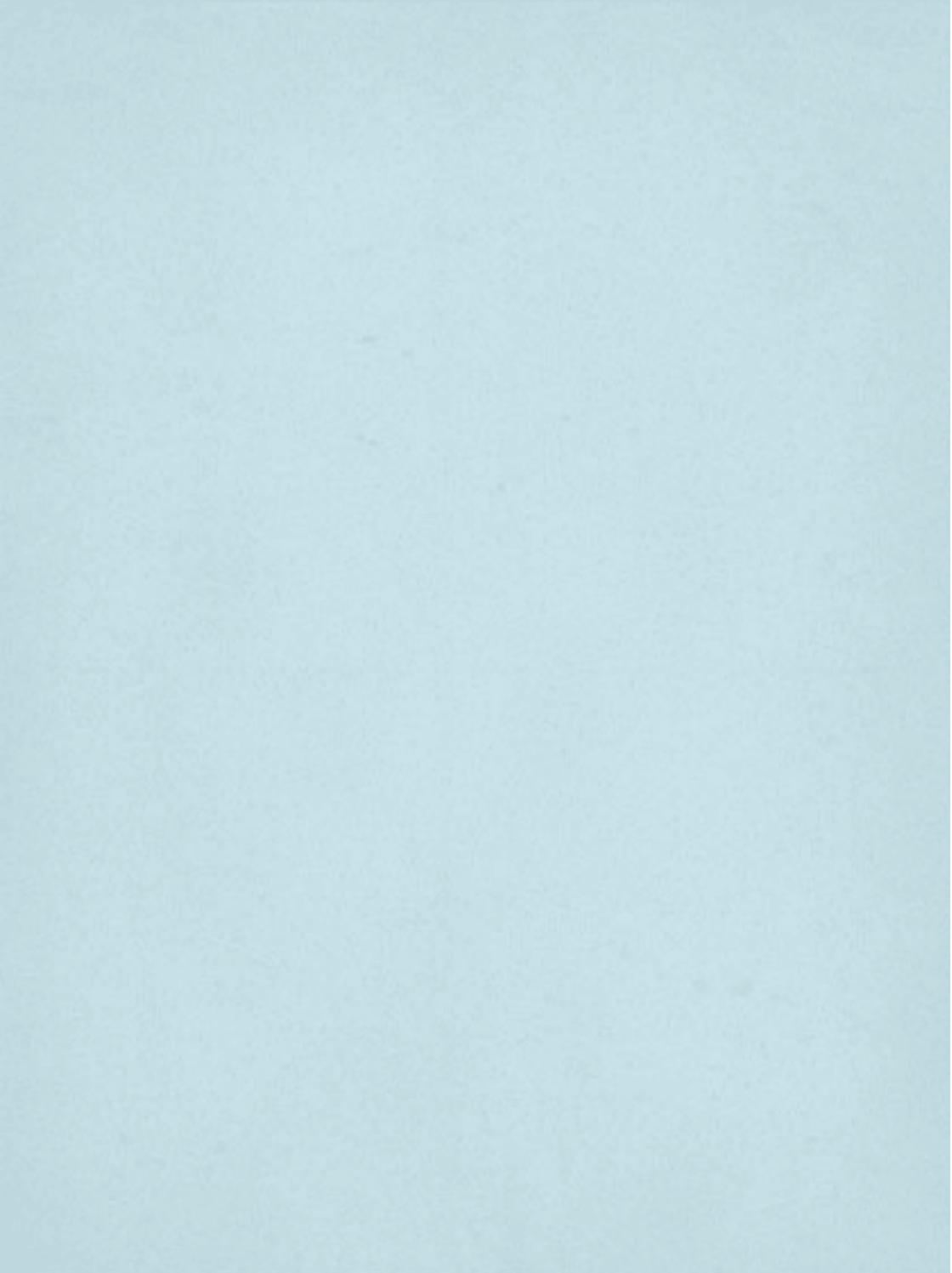
Deles as idéias se transformam em sentimentos.

De sentimentos que viram acontecimentos.

Tudo começa por eles os pensamentos.

De abstratos podem se tornar em algo errado

Ou podemos fazê-los sumirem como fazem os mágicos. A escolha dos seus pensamentos é você quem faz. Pense bem ou pode ser que não de para voltar atrás.



PENSAMENTOS AO VENTO

Pensamentos são como folhas ao vento

Pensamentos vêm e vão

Cabe a você a qual dar a razão

Ao bem ao mal será sua conclusão

Pense e não magoe nenhum coração

As influências surgem e invadem nossa mente

Será que seremos suficientemente inteligentes

Fracos os que são manipulados

Fortes os que possuem opinião

Qual time será o campeão

Faça você a sua decisão

O EU INIMIGO

O nosso pior inimigo é nós mesmos

O interior em desconhecimento

A falta de entendimento

A confusão nos nossos pensamentos

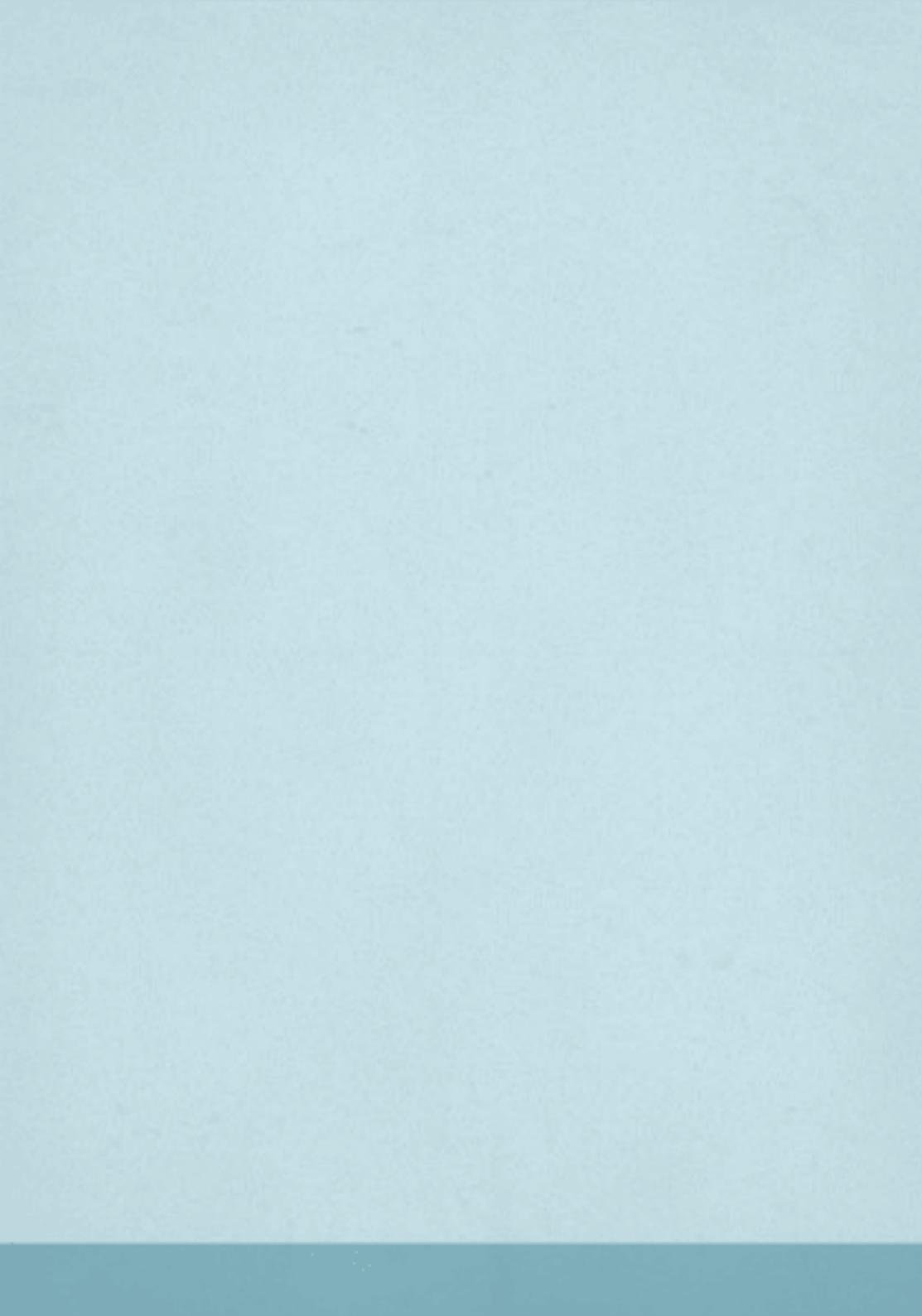
Os erros cometidos nos acontecimentos

O mal no sentimento

O aperto no peito por não melhorar

O medo em que rumo à vida vai tomar

Agora mesmo comece a orar.



OS SÁBIOS E OS TOLOS

Os sábios pensam antes de agir

Os tolos agem para depois pensar

Os sábios sabem refletir

Os tolos sabem agredir

Os sábios pensam antes de falar

Os tolos sabem gritar

Os sábios discutem com sabedoria

Os tolos usam sua covardia

Ambos pensam, mas a diferença.

O sábio usa a consciência.

O MEDO

O medo é um pensamento

O sentimos se pensarmos

O tememos por criá-los

Criamos ao imaginá-los

O imaginamos às vezes errado

Não sabemos se tal medo é fato

Mas tenha um pouco, pois é necessário.

Pense que o medo é fraco

E você vai ver o resultado

LEMBRANÇAS

As lembranças estão nos nossos pensamentos. Boas,
más todos os momentos.

Muitas podem entrar no esquecimento

Pois só nos fornece o tormento

Mas também há as alegrias

As quais nunca esquecemos

Todas elas fazem parte dos sentimentos

As decepções, as tristezas, as fraquezas, fazem parte
da nossa natureza.

São delas que formam as nossas experiências.

PENSAMENTOS INOCENTES

Pensamentos inocentes

Pensamentos carentes

Pensamentos sem maldade

São os pensamentos da pouca idade

São os pensamentos das crianças

Ainda nos resta esperança

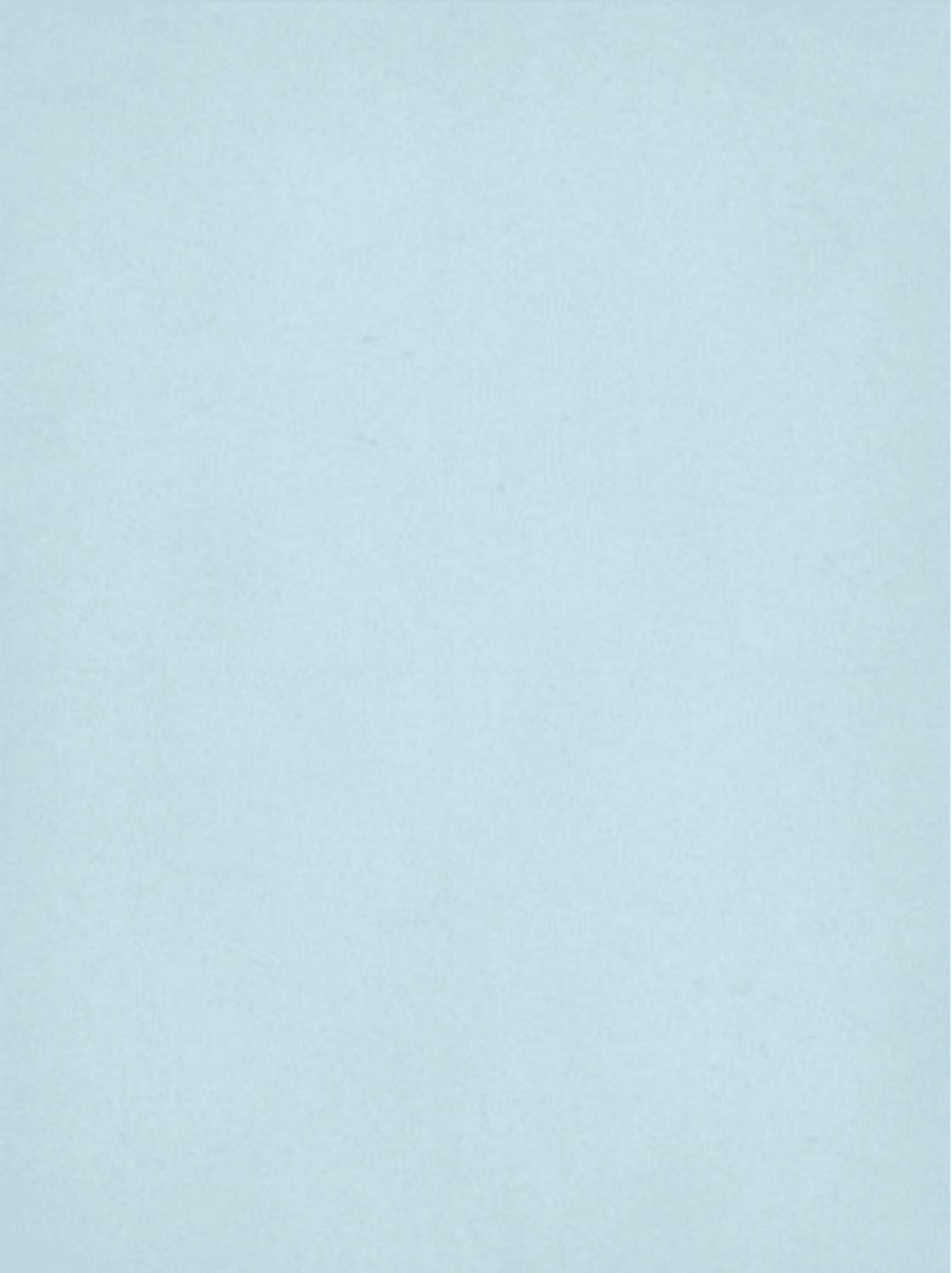
Pensam em seus brinquedos

Ainda chupam os dedos

Bondade tem o pensamento infantil

Diferente de alguns adultos

Que de pensamentos maldosos há muitos.



LER PENSAMENTOS

Se pudéssemos ler pensamentos Iriamos descobrir o
eu verdadeiro

Iriamos descobrir os interesseiros

Ver todos os seus preceitos

Quais seus conceitos

A culpa dos preconceitos

Seus reais sentimentos

Ou apenas pensamentos corriqueiros

Mas não iria haver dúvida

Se você é o verdadeiro eu que conhecemos

Ou se é um ator que vemos

Mas como não podemos

Seu diário leremos.

PORQUE SOU?

Por que sou tão negativa?

Por que essa energia?

Queria sentir mais alegria

Gostaria de ser mais positiva

Mas penso na pior expectativa

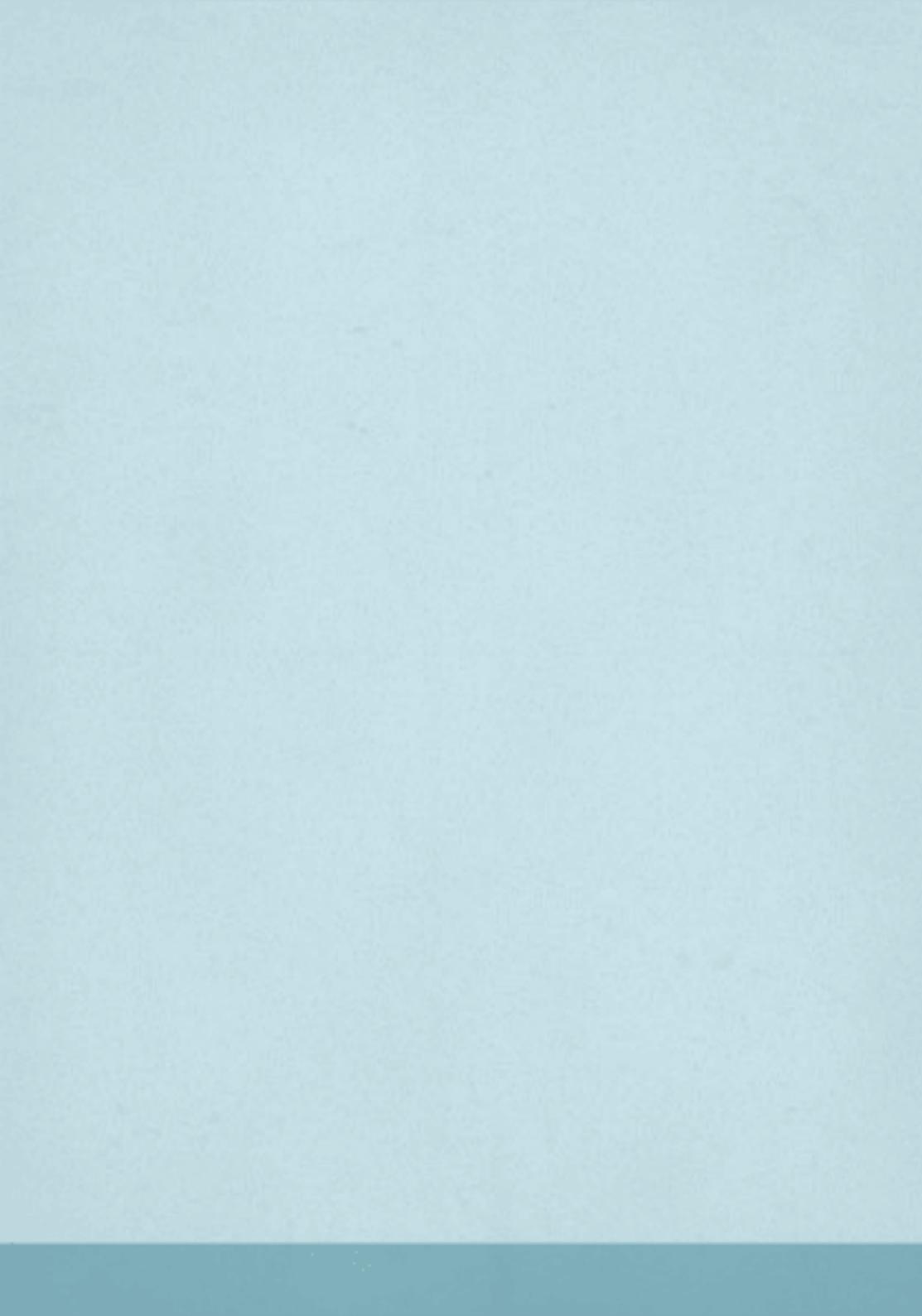
Como é ruim assim a vida

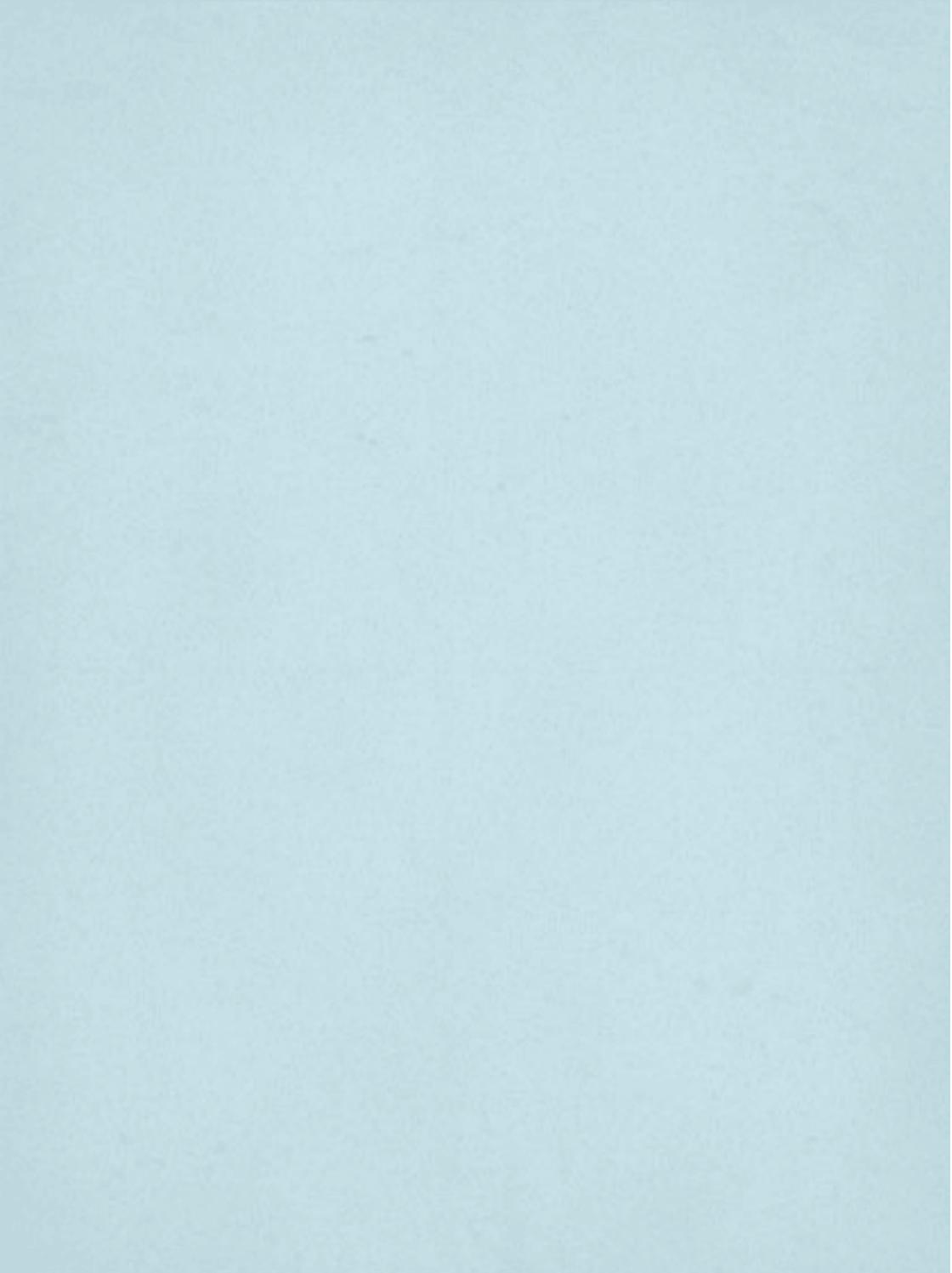
Por que eu sou minha própria inimiga?

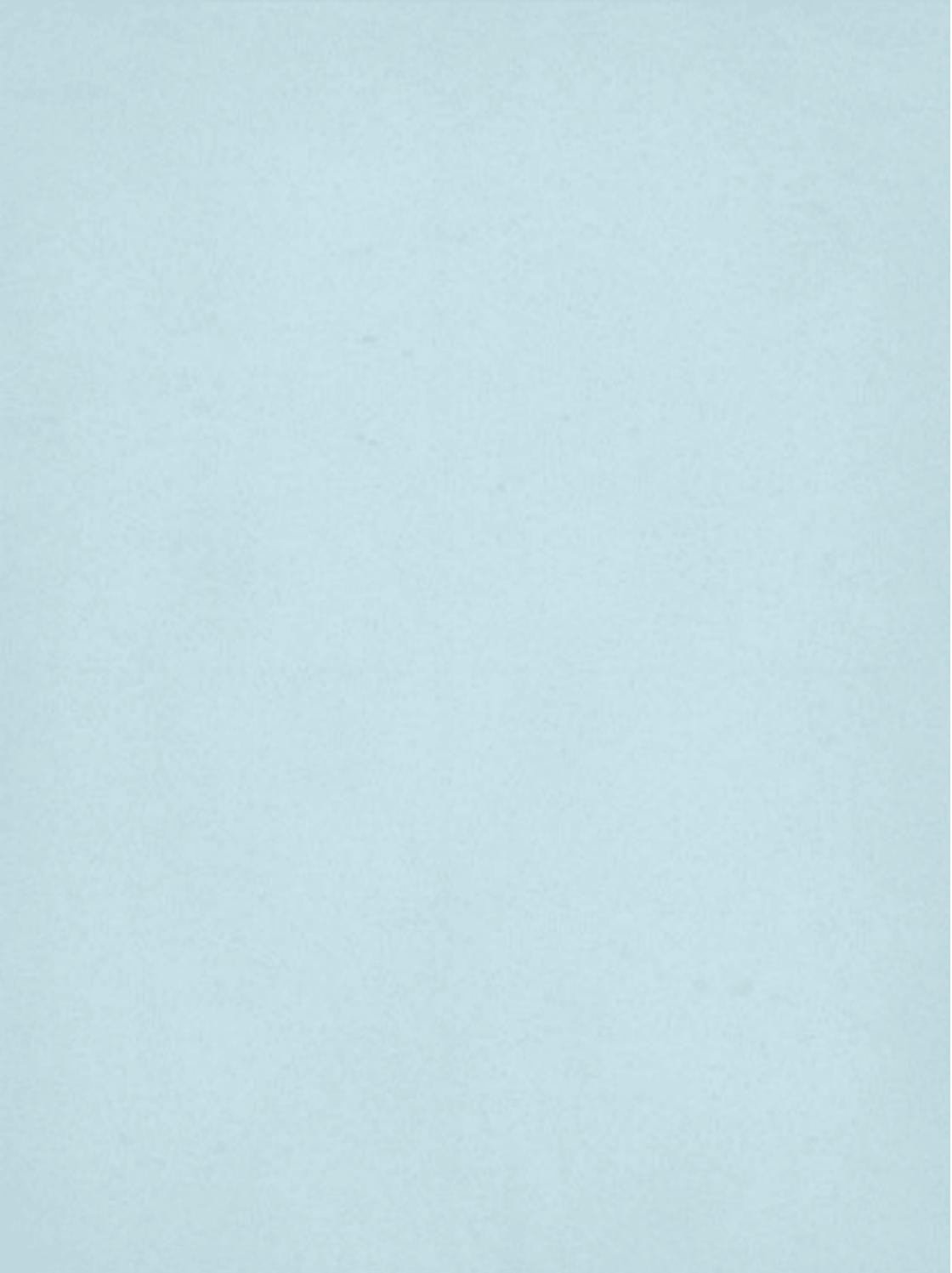
Queria eu ser minha amiga

Mas não sei essa melancolia

Ainda eu ei de ter mais sabedoria







CONSEQUÊNCIAS

Sonhar é pensar

Sonhar em realizar

Realizar e melhorar

Melhorar e prosperar

Prosperar e mudar

Mudar e focar

Focar e tocar

Tocar e pegar

Pegar e aproveitar

Aproveitar e agradecer

Ajudar quem precisar

Pra sempre vencer.

DIFÍCIL DE LARGAR

Pensamentos nos deixam doentes

Fazem-nos ranger os dentes

Deixam-nos impacientes

Deixam-nos carentes

Quando são impertinentes

Queria pensar diferente

Por mais que sejamos inteligentes

E difícil largar a gente

Adoram enlouquecer a mente

São pensamentos que não nos deixam contentes Por
serem tão maldosos nos deixam prepotentes.

O ESPELHO

Fico a pensar o que o espelho reflete?

É a nossa imagem a mostrar

E se interiormente pudéssemos visualizar?

Será que iríamos gostar?

Ou nem se quer poderíamos suportar?

Talvez a imagem não agradasse o olhar

Nem consigo imaginar

Talvez para não se assustar teríamos que parar de
pecar

Para o espelho não rachar

Mas como ele não pode nos julgar

Somente a beleza vai enxergar

E o importante você não vai achar

Pois ele não consegue refletir o que você sentir.

IMAGINAÇÃO

O pensar nos leva a imaginação

A imaginação nos leva a um mundo encantado

Um mundo por nós montado

Feito com o nosso cenário

Às vezes improvisado

A imaginação nos trás inspiração

Onde não existe a razão

Onde tudo pode acontecer

Tudo o que quiser ver

Ela pode ser feita pelos sonhos ou pelos medos Cada

um imagina do seu jeito

Mas é bom imaginar o que te faz sonhar

O que faz sua alegria estourar

Assim quando ela aparecer você vai explorar.

MUDE O SEU PENSAMENTO

Tudo muda com um simples pensamento

Ele muda o seu sentimento

Comece a mudar por dentro

Pare e melhore o seu jeito

Das boas mudanças não tenha medo

Pois se pensarmos melhor tudo muda ao nosso redor

Pare de se contentar com o pior

Valorize seu suor

Os pensamentos tem a ver com as nossas virtudes

Comece hoje a mudar as suas atitudes

Que elas não sejam inconsequentes

Mas sim que sejam surpreendentes.

DEUS

Meu DEUS me ajuda mesmo sem eu merecer Mesmo
sem em troca eu nada oferecer
Deus sempre me ampara ao ver meu sofrer
Ou se algum problema ocorrer
Ele não nega e vem me socorrer
Por isso que temos que em Deus crer
O mal ele faz morrer
A Deus devemos temer
Pois faz tudo se mover
Não há melhor companhia que a de Deus ter
Siga os seus mandamentos se não quer enfraquecer E
seu caminho jamais vai escurecer
Deus é nosso rei e pra sempre vai ser.

BELEZA

A beleza não é nada sem a inteligência

Pois a inteligência nunca irá acabar

Sempre você a irá usar

E a beleza depois de um tempo você vai notar Como
diferente vai estar

Por isso o interior temos que admirar

Não só a beleza olhar

Quem é realmente bonito não precisa se maquiar

Nem precisa ser vulgar

A beleza é ser natural

Não toda artificial

O bonito é ser você

E não o que você quer parecer

A beleza é como você veio de natureza.

SEJA VOCÊ!

Às vezes queremos ser o que não somos

Queremos mudar o que sentir

Queríamos um novo eu descobrir

Mas isso é a nós mesmos mentir

Não adianta se forçar a rir

Quando mesmo seu coração está a partir Deus e bons

conselhos devemos ouvir

Para assim tentar melhorar e prosseguir

Temos que nos aceitar e reagir

Mudar nossas escolhas e outro caminho seguir

Não adianta se iludir

Valorize o seu existir

E não deixe de desistir

Você ainda vai conseguir

A FAMÍLIA AJUDA O NOSSO PENSAR

Quando temos pessoas boas por perto

Tudo melhora nos aconselha certo

Não existe deserto

Nos ajuda, nos conforta, nos anima

É tão bom ter assim companhia

Nos faz sentir mais alegria Isso é a família

Nos sentimos protegidos

Cheios de amor e carinho

Sentimento verdadeiro e não fingido Ajuda e

companheirismo

Sempre quando preciso

A família é como nosso melhor amigo

A diferença é que não é escolhido

Nos sentimos como num ninho Isso faz o pensar

positivo.

A ESPERANÇA

A esperança sempre devemos sentir
Não devemos dela desistir
Ela é o que nos faz insistir
Faz acreditar em algo a mudar
Em coisas novas a acreditar
Um novo dia a iluminar
Novas idéias a funcionar
Esperança de um problema solucionar
Futuramente a conquistar
A Esperança sempre lembrar
Ela não deixa nosso caminho bloquear
Nos faz querer superar
E ter forças para levantar e continuar
A tristeza não deixe te derrubar
Pois com a esperança não dá pra desanimar.

A PALAVRA

A palavra é o nosso falar

É um dos modos de se expressar

A palavra é se libertar

Pois são nossos pensamentos a mostrar

Por isso devemos pensar bem antes de pronunciar

Devemos o certo e o errado separar

Por que ela pode muito machucar

Com as palavras devemos argumentar

Para com as pessoas se comunicar

Sorte de quem tem a inteligência dela corretamente

usar

Com elas pode ao longe se chegar

Às vezes é necessário se silenciar

Mas é muito importante conversar

Para seus objetivos alcançar.

A ALEGRIA

A alegria é o nosso brilho
É o que deixa tudo colorido
Muda nosso sentido
Faz feliz nosso espírito
Nos faz ter amigos
Tudo fica mais divertido
Vemos o lado positivo
A alegria contagia
Nunca se torna tardia
Nunca deixe dela senti-la
Ou se tornará uma pessoa inativa
A alegria é como uma boa melodia
Faça dela sua filosofia
Nos faz ter simpatia
Ela é nossa amiga.

MAUS PENSAMENTOS

Maus pensamentos podem atrapalhar nossas ações

Podem nos acarretar superstições

Pode formar más opiniões

As quais nos traz discussões

Pensamos só em diversões

E esquecemos as obrigações

Só procuramos assim confusões

As quais geram acusações

Maus pensamentos caem nas tentações

Seguem sempre errado as direções

Pois pensamentos ruins não têm orientações

Os faça bons para não partir corações.

PENSAMENTOS NEGATIVOS

Pensamento negativo é um perigo

Quando se torna obsessivo

Eles tem que serem polidos

Para pensamentos positivos

Se não se tornam obstáculos

Faz negativos os atos

Quando o negativo se torna hábito

Nos tornamos de nós mesmos escravos

É um pensamento ruim imaginado

Ele consegue nos deixar entediado

Mesmo sendo um pensamento antecipado

Por nos fazer sentir algo não desejado

Por isso pensou negativo pare rápido

ESCOLHA

São as escolhas que nos fazem o que queremos ser
São elas que nos fazem crescer
Temos que fazê-la certa para sucesso obter
Para nenhuma boa chance perder
Pois a sorte duas vezes é difícil bater
Se você fez a escolha errada pode interromper Temos
que as oportunidades escolher
São elas que demonstram nosso conhecer
Pois a partir delas um pouco da pessoa da pra saber
As escolhas erradas suas consequências já dá pra
prever

AMIGO

Amigo de verdade é difícil de encontrar

Você vai achá-lo quando precisar

Quanto será que vão restar?

Será que algum pra ajudar?

O amigo mesmo irá ficar

Se seu amigo não ficar da sua lista você o deve tirar

Pois são nessas horas que a amizade se deve
demonstrar

Amigo de verdade não se deve abandonar Amizades
com sinceridade devemos cultivar

Para sempre elas nos significar

DIFERENTES PENSAMENTOS

Modos diferentes de pensar

Fazem às vezes pessoas brigar

Opiniões a questionar

Diferenças às vezes gera violência

Por um lado falhar

A visão da verdade fica a bloquear

Quando não se quer mudar

A diferença também pode nos ajudar

Quando novas idéias diferentes podem clarear

E suas diferenças compartilhar

Talvez um ao outro queira distanciar

Por diferenças encontrar

Ou podem se juntar

Pois assim irão se completar

DECEPÇÃO

Expectativas às pessoas nos dão Imaginamos às vezes
como são

E quando nos dão decepção

Da uma insatisfação

Por magoar nosso coração

Às vezes decepcionam sem compaixão

Depois querem nosso perdão

E se disséssemos não

Mas ainda assim damos a mão

Com a esperança de uma correção

CONQUISTA

Para ao longe se chegar
É necessário um passo após o outro dar
E aos poucos irá se conquistar
A conquista é algo que pode demorar
Às vezes precisamos do baixo começar
Não podemos já para a glória da conquista pular
Temos que antes nos esforçar
Pois sozinha não vai se decolar
A inteligência precisamos usar
Ter vontade e trabalhar
E assim logo você irá desfrutar

A VIDA É COMO UM JOGO DE FUTEBOL

A vida é como um jogo de futebol

Você tem que as chances arriscar

O adversário marcar

Os obstáculos driblar

O certo tentar sempre acertar

Nunca de correr atrás parar

Sempre pra frente chutar

Não deixar o adversário derrubar

E se derrubar a falta o juiz vai dar

Se levante, pois a seu favor vai penalizar.

Nunca deixe desanimar

Pois sua torcida sempre estará a vibrar

Seu prêmio você irá ganhar

Pois seu gol acabou de pontuar

SUCESSO

O sucesso é como pensamos

Se pensarmos alto e além

Ele vem

Se pensarmos negativamente ele se retém

O sucesso é um progresso

Quando se tiver não se esqueça do resto

Comece sendo honesto

O sucesso depende de você fazer

Basta querer

Pense grande e ele irá te escolher

INTERIOR EM PAVOR

Quando está mal o interior

Não passamos a dar as coisas seu devido valor Como
apreciar o perfume de uma linda flor

Não sentir amor

Nada substitui esse calor

Não adianta arrumar o exterior

Se por dentro está em pavor

Ele não vai tirar a dor

Recorra ao senhor

Não há melhor acolhedor

COMO SERÁ A VIDA?

Nossa vida já está programada

Nossas conquistas reservada

Há a saída e a entrada

Que por nós será traçada

As escolhas nos serão dadas

Agora a história será criada

Aja da maneira exata

Para que não seja estragada

Para não torná-la amarga

Siga feliz a estrada

SE AUTO CRITICAR

Se cada um se criticar

E seus erros aceitar

E mais fácil melhorar

E no erro não continuar

Pois ele só sabe prejudicar

Comece a se reparar

Não fique parado no mesmo lugar

Sempre pense em se motivar

Você pode se superar

Tenha forças sem parar

Para as advergências não ligar

Trilhe seu caminho e faça sua direção mudar

INCONSTANTE

A vida é inconstante como o tempo nunca fica parado

Uma hora está nublado

Nos sentimos angustiados, desanimados

Uma hora está ensolarado

Só queremos beijos e abraços assim como os
apaixonados

De repente cai um raio

Sinto-me desamparado

Tudo parece ficar enrolado

Nos sentimos presos como um pássaro

Sem saber o que fazer houve fracasso

A tempestade parece ter se afastado

O sol está acordado

Novamente a paz teria voltado

A vida tem inconstâncias assim como o tempo
devemos ter cuidado

AGIR SEM PENSAR

Agir sem pensar

É o mesmo que dirigir um carro e o desgovernar

É o mesmo que andar e tropeçar

É o mesmo que cozinhar e queimar

É o mesmo que estudar e reprovar

É o mesmo que procurar sem saber o que achar Tudo

é o pensar

Por isso temos que nos ligar

Para maus bocados não passar

Ou consequências más vão deixar

Nossa mente não é para enfeitar

Pense e quando agir comece a analisar

FAMA

Muitos querem a fama
Por que acha que vão nadar na grana
E para isso usam a ganância
Fazem suas ações com ignorância
Para consegui-la não há tolerância
E depois que há consegue se cansa
Há coisas materiais em abundância
Mas a alegria esta em distância
De sua vida simples tem lembrança
E viu que seu sonho era bom apenas na infância

FAMA

Muitos querem a fama

Por que acha que vão nadar na grana

E para isso usam a ganância

Fazem suas ações com ignorância Para consegui-la

não há tolerância

E depois que há consegue se cansa

Há coisas materiais em abundância

Mas a alegria esta em distância

De sua vida simples tem lembrança

E viu que seu sonho era bom apenas na infância

CAFÉ ME FAZ MELHORAR

Água quente na panela a borbulhar

Meu coração junto a esquentar

O bule e o coador preparar Já é hora do café passar

Seu aroma contagia o ar

O café não é só o tomar

É uma reunião do amar

Pois junta todas as pessoas que eu mais gosto de
estar

Tomando café vamos conversar

O café me faz revigorar

Sua cafeína faz minha mente acordar

As xicrinhas e a mesa sempre arrumar

Dos nossos cafés sempre vou lembrar

DIVERSIDADE

Não devemos pelas diferenças as pessoas julgar

Devemos as boas qualidades admirar

A diversidade faz o mundo se ampliar

Pois se todos fossem iguais nada iria mudar

As pessoas e suas diversidades respeitar

Temos que nos gostar

E o outro aceitar

Ao invés de ficarmos a criticar

Por que não começamos a elogiar

Os preconceitos devemos solucionar

O TEMPO

O tempo não deixa de avançar
Nem dormimos e já vamos levantar
Sua cronometragem não dá pra pular
Ele está sempre a marcar
Nenhum bom momento podemos bloquear
E nenhum mau momento podemos escapar
Queria o tempo poder voltar
Para que nada tivesse a desperdiçar
Voltar e tentar parar
Mas o tempo não dá pra controlar

PENSAMENTO INIMIGO

Ele quer destruir comigo

Deixa-me depressivo

Por que ele faz isso

Eu tento me livrar

Mas não consigo

Deixa-me maníaco

Tento distraí-lo

Mas fico inativo

Mas ele é um difícil inimigo

Será assim tão incompreendido?

A PROVA

A vida nos põe a prova na missão

Há vários tipos de situação

Cada uma com um tipo de sensação

Para testar nossa emoção

Algumas nos fazem perder a respiração

Outras gritar de alegria no meio da multidão

Algumas pessoas vivem na ilusão

Outras têm seus pés no chão

Encaram as provas da vida conforme sua educação E

melhor não muito se iludir para não ter chateação

Cada qual com sua percepção

Passe nas provas e tenha motivação

GOSTO AMARGO

Meu coração parece estar aprisionado

Ele fica com um gosto amargo

Quando minha mente pensa errado

O pensamento ruim é como se o estivesse estragado

É como se lá dentro estivesse ocorrendo um tornado

Parece que meu coração está sendo esmagado

Por causa destes pensamentos degradados

Mesmo sem fazê-los me sinto culpado

O pensar ruim me parece falho

Ele tem poder sobre o que eu faço

Deixa meu interior em pedaços

Mas ele não irá me fazer errar os meus passos

DINHEIRO

Muitos fazem de tudo pelo dinheiro
Tornam-se dele prisioneiro
Quando não o tem entram em desespero
Quando tem fazem dele companheiro
Só que ele vem e vai ligeiro
Ainda mais quando é gasto com exagero
Se não bem administrado se torna traiçoeiro
Com dívidas vem o aborrecimento
É necessário tê-lo
Mas desde que seja usado direito

SER FORTE

A mente é como uma televisão

Os pensamentos são os canais há os bons e os banais

Qual mais se aderir

Vai ser o que você preferir

As escolhas dos pensamentos são muito importantes

Por mais que seja a tentação

Não caia na imaginação

Seja forte tenha seus pés no chão

Ser forte não está na força

Mas na decisão das suas escolhas

Não escolha o canal banal

Pois só irá fornecer o mal

Pense no certo e no real

E você será um ser genial

PARA QUE?

Para que correr se pode andar?

Para que gritar se pode conversar?

Para que bater se pode beijar?

Para que se estressar se pode se acalmar?

Para que sofrer se pode brincar?

Para que se distanciar se pode abraçar?

Para que errar quando se pode acertar?

Para que mentir se a verdade se pode falar?

Para que desesperar sem precisar?

Já parou pra reparar?

TUDO OU NADA

Não se adianta ter tudo
Quando se está de mal com o mundo
Quando se está no escuro
Se o coração está com sentimento sujo
Sente um aperto bem no fundo
Parece estar com tudo sem rumo
Um dos defeitos é o orgulho
Enquanto quem não tem nada está puro
A alegria e a paz estão junto
Não tem nada, mas tem muito

SONHAR

O sonhar é acreditar

Acreditar em algo a realizar

Sonhar é querer alguma coisa conquistar

Alguns sonham na loteria ganhar

Meninas sonham em princesas a encantar

Outros o mundo viajar

Há muitos a sonhar

A imaginação fica a esbanjar

Mas devemos saber que muitos são difíceis de
concretizar

Por isso devemos sonhar, mas antes se perguntar Se
não está muito longe para se tocar

Mas mesmo se estiver nunca deixe essa luz se
apagar

DESABAFO

Às vezes é bom desabafar

Nos faz libertar

Seus sentimentos demonstrar

Faz o coração aliviar

Ache alguém em quem possa confiar

Pois não faz bem se segurar

Os seus sentimentos fica a encasular

Uma hora não iremos aguentar

Comece a se soltar

Ou ninguém vai adivinhar

PENSAMENTOS NOS FAZ

Os pensamentos é que nos faz sentir
Quando maus nos fazem cair
Quando bons nos fazem construir
Muitos pensamentos eu queria corrigir
Pois muitos não me fazem sorrir
Me perturbam até na hora de dormir
Queria eu deles fugir
Estão na minha mente e não consigo fingir
Quando positivos deixe os fluir
Os negativos deixe os ir
Tento eles emitir
Mas é difícil minha mente parece explodir

OS BONS E OS MAUS

Quem tem pensamentos de bondade

São os que sabem o que é felicidade

Quem não os tem vive na maldade

Os bons optam pela sinceridade

Já os maus preferem a falsidade

Os bons tem sensibilidade

Os maus possuem crueldade

Os bons tem serenidade

Os maus possuem agressividade

Cada qual com sua identidade

Ambos fazem parte da nossa realidade

Você é quem escolhe a quem dar sua amizade

A MENTE

A mente gosta de criar
Nela é que vamos tudo planejar
É ela que faz as ações comandar
Tudo na mente onde vamos registrar
As informações nela vão constar
Nossos sentimentos ela vai guardar
Os momentos vai recordar
A mente fica a girar
Quando há muito pra se pensar
Nossas ações ela que vai nos guiar

ERRO

Quando erro me arrependo
Pois podia ter sido de outro jeito
E nem sequer ter feito
Bate um aperto
O erro nos causa sofrimento
O tempo parece estar lento
Queria que o erro se fosse ao vento
Assim de novo eu tento
O erro me dá medo
Medo que não tenha concerto

CALMA

Quem não tem calma tem obsessão

Causa um furacão

Faz de pequenas coisas uma revolução

Comete erros sem explicação

Pois tem falta de compreensão

A calma nos faz ter mais visão

Por que ela nos faz focar com mais atenção

A calma e a paz na alma estão em ligação

É uma virtude que precisa de demonstração

Ela se obtém com meditação

Tenha calma antes de qualquer ação

E você acha mais fácil a solução

PENSAMENTOS MATERIAIS

Muitas pessoas só pensam em bens materiais

Em seus níveis sociais

E nas coisas superficiais

E não pensam nas principais

Esquecem as importâncias especiais

Que são as questões sentimentais

Mas nem todos pensam iguais

Há em que outros valores pensem mais

Esquecem-se das coisas banais

Pois são mais racionais

Tem diferentes ideais

Sabem que só pensar em dinheiro bem não faz

E a felicidade o dinheiro não traz

PASSADO X FUTURO

O que fizemos de errado no passado devemos apagar

Pois não dá para editar

Não podemos nele nos bloquear

Temos que pro futuro saltar

Só não volte a escorregar

Temos que um futuro bom desenhar

O mesmo erro não reprisar Em frente a andar

Em novas coisas mentalizar

Muitas conquistas irão se realizar

AS LIÇÕES DA VIDA

As lições da vida nos faz com outros olhos ver
Suas divergências nos faz amadurecer
Delas não podemos correr
As lições servem pra aprender
Pois nos ensina como devemos viver
Muitas nem sempre iremos compreender
Muitas lições não são como o nosso querer
Nem por isso devemos nos esconder
Mas devemos analisá-las e entender
Para conhecimento ter
E nada de errado acontecer
Sempre uma nova lição surgirá ao amanhecer

EXIGÊNCIA

Quando não usamos a inteligência

O corpo é quem paga penitência

O pior é errar em sequência

Esquecem às vezes de usar a coerência

Causam tanta negligência

Temos que tomar uma providência

Com nós mesmos temos que ter exigência

Pode se melhorar basta ter paciência

Mas às vezes temos que fazer uma mudança com
emergência

Temos que dar valor a nossa existência

AMOR

O amor não se pode explicar
Só mesmo o sentir e se expressar
É como o respirar
Não se pode sem ficar
Faz nosso coração pulsar
E qualquer tristeza superar
Não queremos nunca nos desgrudar
E jamais deixar de amar

ROTINA

Fico a natureza a admirar
Como enfeita o olhar
Ela nos faz desestressar
É tão belo o pássaro cantar
As borboletas entre as flores voar
O verde e o mar
Há tanto para contemplar
Mas às vezes nem paramos observar
A rotina nos faz estagnar
Parece nos robotizar
Muitas coisas a nossa volta deixamos de enxergar
Temos que um pouco parar
Um tempo para nós mesmos dar
Ao nosso redor temos que melhor valorizar

Felicidades a todos os leitores, que este livro possa ter ajudado em algum momento nesta turbulência do dia a dia. Vanessa