

## **Começar bem o dia**

Segundo um dito popular, há duas maneiras de começar o dia: com o pé direito ou com o pé esquerdo.

Já te aconteceu, com certeza, e vezes sem conta, acordar mal-humorado, isto é, levantar-te com o pé esquerdo. Ora bem, o que deves saber, que isso não é devido a um destino cego ou às circunstâncias adversas. Depende de ti. És tu o grande artífice da tua vida, depende de como tu programar o teu dia, o que tu quiseres dele.

Se acordaste com o pé esquerdo é porque a tua mente estava carregada de pensamentos negativos e, assim, vai passar o dia, por assim dizer, arrastado pela má sorte, trocando os pés pelas mãos. Eis, então, algumas dicas - só algumas - que te poderão ajudar a levantar-te com o pé direito, como deve ser:

1 - A noite, antes de te deitar, reconcilia-te com a vida, decidas que, depois de um sono saudável, assim acordarás alegre, positivo, cheio de energias e bem-disposto. Se és crente, agradece o Senhor pelo dom da vida e pede-Lhe perdão pelos teus pecados, e que te conceda uma noite tranquila.

2 - Ao acordar, agradece a Deus pelo dia, sorri, abençoa a jornada que inicia, é uma nova oportunidade que o Senhor te concede para fazer o bem, coloca-te sob a Sua proteção, que Ele te conduza por bons caminhos. Tenhas pensamentos positivos.

3 - Toma o pequeno almoço bem-disposto, animado, sorrindo, brincando. Não permitir que a tua disposição

dependa das circunstâncias, escolhe a boa disposição e a alegria.

5 - Ao sair de casa pede a Deus que te proteja.

6 - No local de trabalho, abençoa o trabalho, a empresa e teus colegas. Não guardar mágoa de quem quer que seja, tão pouco tentes derrubar alguém. O descaminho nunca levará ao bom caminho.

7- Na hora do almoço, ficas tranquilo, bem-disposto, atencioso para com todos. Agradece a Deus pela refeição. Alimenta-te com calma.

8 - Chega em casa bem-humorado, deixa de lado o cansaço do dia, sejas sorridente, feliz da vida. Falas de coisas positiva, alegres.

9 - Não te deixar apanhar pelo pessimismo, procura ver os aspetos positivos em todas as circunstâncias. Escuta os teus familiares, dá atenção às crianças. Escolhas programas que alimentem a tua boa disposição.

10. Ao deitar-te, tenhas teu coração agradecido a Deus, pois cada minuto é dom do Seu amor.

- Se faltar alguma coisa, poderás acrescentá-la.

*(padreleo.org)*