



*Sou livre para  
ser quem sou*

*Tudo o que você sempre quis  
está do outro lado do medo*

*George Addair*



Uma das Mais Belas Lições que  
tenho aprendido com o  
sofrimento: Não julgar,  
definitivamente, Não julgar a  
quem quer que seja

Chico Xavier



**Uma mente calma é  
a maior arma contra  
os nossos desafios.  
Portanto, relaxe.**

**Bryant McGill**

A close-up, colorful painting of a Buddha's face. The face is rendered in a palette of earthy tones including browns, greens, and yellows, with a prominent crown of flowers in shades of orange, yellow, and red. The eyes are half-closed in a serene expression. The background is dark, making the vibrant colors of the face stand out.

Tudo o que somos  
é resultado  
do que pensamos

Buda

POSSUÍMOS o que  
damos

EMMANUEL

A photograph of a man in a white t-shirt and green shorts performing a cliff jump. He is in mid-air, having just leapt from a large, light-colored rock on the left. The background is a vast, dark blue ocean. The image has a slightly grainy texture.

Aja  
corajosamente

Faça uma atividade física  
todos os dias



Pratique a resiliência



Seja grato todos os dias





Para lembrarmos todos os dias:  
cuidemos de nossos pensamentos  
quando estivermos sozinhos e de  
nossas palavras quando estivermos  
com alguém.

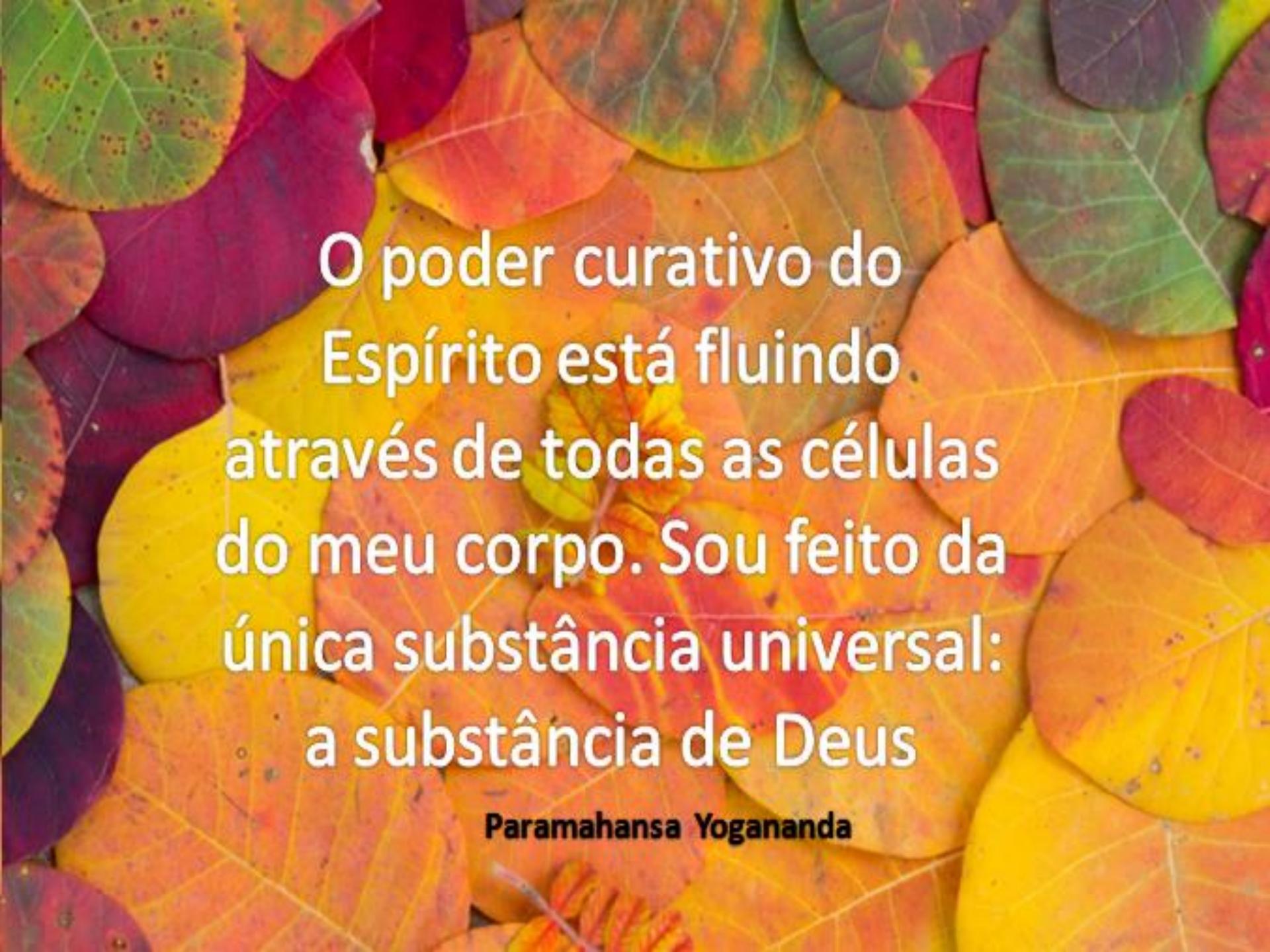
A maior conquista na vida é ter a  
habilidade de criar um mundo à  
sua volta que combine  
perfeitamente com o sonho que  
você possui em sua mente

Mike Dillard



Se você quiser mudar o que acontece ao seu redor  
mude o que acontece dentro de você.

Billy Cox



O poder curativo do  
Espírito está fluindo.  
através de todas as células  
do meu corpo. Sou feito da  
única substância universal:  
a substância de Deus

**Paramahansa Yogananda**

A photograph of a tree in full bloom, with numerous pink and yellow flowers covering its branches. The background is a clear, vibrant blue sky. The overall composition is a vertical rectangle.

*Sou abençoado  
diariamente com  
pequenos  
presentes divinos*