



ZIBIA GASPARETTO

GRANDES FRASES



© 2017 por Zibia Gasparetto

© 2019 por Zibia Gasparetto – formato digital

Capa e produção gráfica: Equipe Vida & Consciência

Conversão e-book: Equipe Vida & Consciência

ISBN 978-85-7722-588-0 – formato digital

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida, por qualquer forma ou meio, seja ele mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc., tampouco apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora (Lei nº 5.988, de 14/12/1973).

Este livro adota as regras do novo acordo ortográfico (2009).

Editora Vida & Consciência

Rua Agostinho Gomes, 2.312 – São Paulo – SP – Brasil

CEP 04206-001

editora@vidaeconsciencia.com.br

www.vidaeconsciencia.com.br



ZIBIA
GASPARETTO
GRANDES FRASES

1

Ame-se. Veja sua beleza,

expresse a luz de sua alma.

Sua casa é você. Cuide

bem dela. Torne-a bonita,

agradável, aconchegante.

Faça isso. Deixe-se ser feliz!

2

As posições sociais são
temporárias. Na verdade,
o que realmente conta são
os valores eternos da alma.
Eles é que revelam o nível
de cada um.

3

A voz tem poder.

Quando você se lamenta,

puxa a energia negativa

para dentro de você.

4

É inútil fugir dos
problemas porque assim
você faz com que eles
permaneçam.

5

Cada dor, cada luta,
cada sofrimento tem sua
razão de ser na justiça
perfeitíssima de Deus.

6

A vida guarda a

sabedoria do equilíbrio e

nada acontece sem uma

razão justa.

7

A vaidade é o

caminho direto para

a frustração.

8

De uma hora para outra

tudo pode mudar.

A vida é assim.

9

Cada ser é único. E cada um

encontra a paz interior na

religião que mais se sentir

bem em seu espírito.

10

Confie na vida e não

tenha medo de ousar.

As primeiras vitórias vão

motivá-lo a continuar.

11

É a vida que ensina. São as
nossas experiências que nos
mostram como agir. Errar
é comum, mas também
um aprendizado.

12

Fomos criados para sermos eternos.

Para desenvolvermos nossos

potenciais como espírito

e aprendermos a cooperar com

a natureza e as forças da criação.

13

Aplaudir as vitórias

dos outros é atraí-las

para si.

14

Felicidade só é possível

se você valorizar as

coisas simples da vida.

15

Busque a sua alegria,
cuide-se, ponha a sua
luz para fora. Você veio
para brilhar.

16

Conserve a calma, olhe a
vida boa que conquistamos,
o benefício do progresso no
nosso mundo.

17

Esquecer o passado não significa

esquecer as pessoas que amamos.

No entanto, esquecer coisas

desagradáveis, enganos e situações

que não podemos modificar

é necessário.

18

Há coisas que acontecem

de surpresa em nossa

vida e nos deixam tristes.

Quando a vida tira alguma

coisa de você, ela está lhe

preparando algo melhor.

19

Ciúme é a falta de confiança

em si, é apego, e não amor;

é querer dominar o parceiro.

20

Enfrentar cada desafio

com inteligência é abrir

as portas do progresso.

21

Enfrentar a verdade

pode doer ou frustrar,

mas liberta e fortalece.

22

Desenvolver a

consciência é evoluir e

conquistar a maturidade.

23

Comece o dia bem.

Ligue o rádio, ouça uma

música gostosa, sinta o sol

aquecendo o seu rosto.

24

Disciplinar-se é descobrir

o valor exato das coisas

e não ter nada de mais

nem de menos.

25

Jogue fora o orgulho, que só

tem atrapalhado; a inveja,

porque você é capaz de fazer

igual ou melhor; o ciúme,

porque você é tão bom que,

se alguém não acreditar nisso,

é porque não merece sua

amizade. E cultive a alegria.

26

A mudança sempre
existe e sempre é para
o melhor, embora, às
vezes, ela venha de forma
dolorosa. A resistência
faz que a vida traga um
desafio mais forte. Nada
fica parado.

27

Amor é renúncia em favor

da felicidade do ser amado.

Antes de dormir, chame

seu anjo da guarda para

protegê-lo e guiá-lo

durante o sono.

28

Fique bem e não
absorva os problemas
dos outros, inclusive os
de seus familiares, pois
em vez de ajudar, vai
ficar mal também.

29

Antes de recorrer

à oração, limpe a

cabeça dos maus

pensamentos.

30

Ficar na alegria, na paz,

no bem, esquecer das

preocupações, faz

a gente ter saúde.

31

Enquanto você está distante

e longe do seu momento,

abre a porta ao intruso que

invade seu pensamento.

Iluminar a inteligência
com conhecimento é uma
das mais elevadas e dignas
aspirações do homem.

33

A ligação com o bem, com

os espíritos de luz, fortalece

a imunidade e é nossa

melhor defesa.

34

É você quem se coloca

onde está. Se não está

satisfeito, mude

de lugar.

35

Faça apenas o que

seu espírito gosta.

Quando não gostar, diga

educadamente 'não'.

36

Às vezes pedimos uma coisa

e a vida dá outra, porque

não era o melhor para nós

naquele momento.

37

Faça um esforço para sair
da mágoa. Ela só prejudica
sua vida e é a causadora de
muitas doenças.

38

As forças positivas da
vida é que podem cuidar
de tudo aquilo que não
depende de nós.

39

Humildade é reconhecer

os pontos fracos, tentar

ser melhor e não negar as

suas qualidades.

40

É você quem escolhe onde
quer ficar. Se escolher ficar
no negativo, as coisas não
vão andar mesmo.

41

Estamos reconhecendo

a força da vida. Percebemos

que, quando chega a hora,

ninguém segura e as coisas vão

acontecer, gostando ou não.

42

A inteligência nos ajuda

a viver com menos

sofrimento. Se apoie em

qualquer circunstância.

Você nunca erra!

43

Ajudar os outros é bom,

mas faça quando sentir

no coração, e não

por obrigação.

Há coisas que não
dependem de nós. E é a
própria pessoa que tem
que procurar melhorar.

45

Embora não se lembre,
os fatos do passado estão
em seu inconsciente
e se refletem em seus
sentimentos no presente.

46

As leis que regem a vida são

santas, são puras, perfeitas.

Sempre que transgredimos

seus ditames, ela nos faz

colher os resultados para nos

ensinar a ter responsabilidade.

Deus é amor, proteção,

luz. Ele é a maior

inteligência do universo

e, quando nos criou,

colocou em cada um de

nós o poder da escolha.

48

A mente capta as coisas
de fora. A alma tem todos
os sentidos, como o da
intuição. Dê mais atenção
ao sentir da alma e menos
aos pensamentos.

49

Estamos aqui para
experimentar atitudes,
emoções, e aprender
com a vida.

50

Jogue fora o que de

ruim já aconteceu

e acredite que a vida

lhe dá sempre o melhor.

51

Geralmente, a revolta

e o ódio aparecem

quando esperamos das

pessoas mais do que

elas podem dar.

A realidade é a vida
espiritual. As outras
coisas são passageiras.

Só o que o espírito
sente é o que conta.

Ligue-se com seu espírito

e sinta o que é importante

em sua vida agora. Fale com

Deus sobre seus projetos

de sucesso, peça inspiração

divina. Seja otimista.

A tristeza precisa ser
combatida. Sempre
destrói nossas forças e
nunca resolveu nenhum
de nossos problemas.

Lembre-se: em cada caminho

uma luz, em cada porta uma

chave, em cada momento

uma necessidade. Se não sabe

como encontrar o que precisa,

fique atento aos sinais que a

vida lhe dá e siga em frente.

56

A vida nos oferece tudo
e nos acompanha sempre,
cuidando do nosso
amadurecimento. Oferece
todas as oportunidades,
mas não faz a parte que
nos compete.

57

Na busca da paz,

esqueça as mágoas

e note as qualidades

dos familiares. Traga

à tona o que perceber

de bom neles.

A energia do talento

é tão forte que ninguém

consegue sufocá-la por

muito tempo. Ela irrompe

soberana e consegue

agitar multidões.

Lembre-se de que

nós não estamos sozinhos.

Ao nosso lado, há sempre

um espírito de luz

a nos inspirar.

60

Muitos julgam que

são o que não são

e se surpreendem

quando alguém lhes

diz a verdade.

61

A natureza tem tudo de que
precisamos para manter a saúde.

A doença é fruto da nossa falta
de conhecimento, do mau uso
que fazemos dos alimentos, dos
excessos que cometemos
na alimentação e no descontrole

de nossa mente.

Insegurança e medo revelam

falta de fé. Confiar na vida

é a chave para vencê-los.

Compete a você achar essa

chave, que só se mostra

para quem tem coragem

de buscar a verdade, esteja

ela onde estiver.

A arte é a maneira mais
eficiente para sensibilizar
o espírito. A beleza fala da
perfeição da vida, os sons
tangem as cordas da alma.

64

Mude sua maneira de

enxergar a vida. Cuide

de seus sentimentos e

busque somente o que

é bom para você.

65

É bom conviver com os que

amamos, mas quando isso

não é mais possível, vale

a pena tentar ser feliz de

outra forma.

66

Expresse os seus
sentimentos, não se
obrigue a fazer o que
não quer para satisfazer
os outros.

67

A morte não é o fim.

O corpo morre, mas

o espírito é eterno.

Expressar a generosidade

é prazeroso, traz

realização interior.

69

Acredite na vida.

O que você não

pode, Deus pode.

70

Ligue-se no que é

positivo. Você tem

o poder de escolha.

71

Muitas vezes queremos

coisas que não são para nós.

Vamos ser mais modestos,

descobrir o que é para cada

um de nós.

72

Em qualquer situação

procure observar

e discernir. A solução

pode estar passando

por você.

Nada é definitivo no
livro da vida. Nós o
escrevemos todos os dias,
plantando nosso futuro.
Não sabemos nada sobre
as leis da vida.

74

A força de Deus está

dentro de você, mas

é preciso acreditar

nisso para que ela

se manifeste.

75

Cada erro é um
aprendizado e a cada
desafio enfrentado,
ganhamos experiência.

76

Ao acreditar

no positivo, em

coisas boas, você

vence tudo.

Cada um age de acordo
com o que acredita. Não se
deixe influenciar pelo outro,
faça as coisas de acordo
com o seu coração.

Nada acontece por acaso.

As pessoas são unidas
pela vida. Se estão juntas,

é porque uma tem que

aprender com a outra.

Não acredite que as pessoas

sejam essencialmente más.

As pessoas também têm

seu lado bom, mas às vezes

não sabem encontrar

o caminho.

Falsas crenças

assimiladas distorcem

a realidade, fazem

você agir de maneira

equivocada e provocam

resultados ruins.

81

Não há duas pessoas
iguais. Cada espírito tem
seu próprio processo
de evolução, reflete
experiências e necessidades
de outras vidas, traz uma
programação diversa da sua.

A dor é o remédio que
derruba a muralha das
ilusões. Ensina a valorizar
a vida, a saúde, a paz e as
coisas simples do dia a dia.
Reconheça o bem que possui.
Não espere a dor para acordar.

83

Na natureza, nada morre,
apenas se transforma. Todo
ser vivo tem alma e ela
sobrevive quando o corpo
terreno morre. Depois da
morte, eles voltam a viver na
outra dimensão do universo,
onde viviam antes de
encarnar aqui.

84

A intuição é a mais perfeita
forma de conhecer a verdade.

Quando você a contraria,
acaba se machucando.

A justiça de Deus é perfeita.

Confie nela e perdoe.

Nenhum de nós é inocente
ou injustiçado. Cedo ou tarde
colhemos o que plantamos.

Não há mal em querer
melhorar de vida e ter
dinheiro. Ele apenas
representa valor e, em si,
não é bom nem mau. Isso
dependerá do uso que
fizemos dele.

Tudo está certo como Deus

fez. Cada coisa, cada ser,

cada mundo, cada estado de

consciência é manifestação

divina. Tudo é Deus em todo

o universo. Seu poder atua

em tudo, alimentando a vida.

A fé é a claridade da
certeza. É livre dos
preconceitos da religião
e une a criatura ao
criador sem necessidade
de intermediários.

Cada pessoa tem um
caminho. E o universo
trabalha para levar
cada um para
seu determinado
caminho.

89

A vida trabalha

sempre em favor da

nossa evolução e faz

o melhor.

Não entre no que não é bom.

É preciso ficar alerta com

o magnetismo que você

emite e que você capta.

91

À medida que nos ligamos ao
nosso espírito, desenvolvemos
nossa consciência e
aprendemos os verdadeiros
valores espirituais.

Descubra o seu caminho,

o que é para você. Não

adianta querer o que é

do outro porque cada

um tem o seu caminho.

Melhor esquecer o
passado. Afinal, tudo é
temporário. Se aceitar que
Deus não erra, deve saber
que o melhor momento
para nós é o hoje, o agora.

Não julgue ninguém.

Lembre-se de que cada

um acredita que sempre

está fazendo o melhor

para si e não tem intenção

de magoar as pessoas.

95

Quem usa a própria força

com inteligência anda

mais depressa.

Liberte-se do que o

incomoda. Valorize

somente o bem.

A prece nos liga com as
dimensões de luz e abre
espaço para que os espíritos
iluminados possam nos
envolver e auxiliar.

As pessoas não são
aquilo que gostaríamos.
Elas têm seus limites,
seu próprio processo
de evolução.

Não dê força para
o noticiário violento.
As coisas estão ruins,
mas não precisamos
entrar nelas. Mantenha
o equilíbrio interior.

100

A indiferença e a frieza

podem ser a forma de

impedir o sofrimento,

de ferir o coração. Uma

maneira de defesa

para evitar a dor.

101

Não há nada melhor
do que a verdade. Ela
é a deusa suprema sem
a qual a evolução não pode
ocorrer. Ela é propulsora do
nosso progresso e de todas
as conquistas.

No amor é preciso ousar, falar

o que vai ao coração. Não

dá para ficar imaginando

coisas no comportamento

do parceiro sem saber se são

verdadeiras, criando barreiras

que distanciam um do outro.

103

Cada um tem o direito de
escolher. Quem cultiva a
maledicência não pode viver
em paz, da mesma forma que
quem não distribui amizade
não pode ser amado.

104

Não dê importância

para o que os outros

pensam. Cuide de

você, melhore seus

conhecimentos, aceite

as diferenças.

105

A força está em você.

Precisa acreditar que

é capaz. Não se iluda com

as aparências do mundo.

Na vida, é preciso acreditar

nas coisas boas para que

elas se materializem. O

poder está dentro de você.

107

Quando mudamos

por dentro, acabamos

mudando as coisas de fora.

A verdadeira alegria é

aquela que sentimos sem

precisar de motivo algum.

109

Ignore pensamentos

negativos e siga

em frente.

110

Acredite na sua

alma e não no que

a cabeça fala.

Há muita gente ainda
que precisa assumir a
responsabilidade sobre
a própria vida. Você é
uma delas?

112

Confie na vida

e ligue-se com o

Eu Espiritual. Esse

é o segredo da

serenidade e da paz.

113

Na reencarnação está
a chave da maioria dos
problemas mentais,
explicando as fobias e até
os problemas da vida atual.

O amor é eterno e o
espírito também. Para
que segurar o passado?

Ele passou, deixe-o

ir embora.

A vida é uma aventura.

Portanto, viva, faça

o que lhe dá prazer,

renove-se.

Não se deixe envolver pelas

coisas dos outros. Temos

que aprender a ouvir, mas

não dar palpites.

117

Nós somos livres para

escolher, mas é a vida

que conduz.

O amanhã ninguém

sabe. Não vale a pena

atormentar-se com ele.

Nós só vamos conseguir
equilíbrio e ficar no bem,
se ficarmos alegres desde
agora. Olhemos o futuro
como uma coisa boa.

120

O amor é uma coisa boa.

Ninguém pode ficar a

vida inteira mudando de

companhia, sem uma

relação estável.

121

Dizer não pode ser

difícil para você,

mas o sim, às vezes,

pode complicar

muito mais.

122

Não adianta fugir dos
problemas porque
enquanto não os enfrentar
eles continuarão em
seu caminho.

123

Não coloque regras nem

fantasias na cabeça.

A verdade sempre aparece.

É só pensar, não julgar;

apenas observar e fazer

o que é melhor para você.

A vida é isso. Reúne e
separa pessoas. Mesmo
vivendo juntos uma vida
inteira, há sempre a hora
da separação, quando cada
um deve seguir o seu rumo.

Meditemos na bondade

divina, permitindo

a todos nós, apesar dos

erros, recomeçar e refazer

nossos caminhos.

O amadurecimento do
espírito e o desenvolvimento
da consciência são
trabalhos individuais
e intransferíveis.

127

A vida trabalha

incessantemente para

a nossa felicidade.

Não é o amor que traz

a infelicidade, e sim

a maneira como se ama.

As coisas boas que
deseja conquistar estão
ao seu alcance, mas
é você quem precisa
encontrar o caminho.

130

Não podemos mudar
ninguém. Não temos esse
poder. Isso é uma pretensão
e pretensão é querer ser
maior do que é.

Ao passo que se coloca na posição

de assumir seus verdadeiros

sentimentos, você permite que

seu espírito se expresse.

Não podemos acreditar em

tudo o que os outros falam.

Precisamos ouvir o nosso

sentir, o nosso coração.

Ninguém é tão sábio que

não precise aprender um

pouco mais.

134

Fale menos e observe

mais. A ansiedade

distorce os fatos.

135

Assuma que você é
responsável por tudo
quanto lhe acontece;
saiba que tem o poder de
mudar, de escolher melhor
como dirigir sua vida.

Nós precisamos entender que

viver neste mundo é utilizar

todos os recursos que ele nos

oferece para o progresso do

nosso espírito e o bem-estar

de todos.

137

Não espere nada dos
outros, porque, na vida,
você só pode contar com
você mesmo.

138

A gente só tem o agora.

O amanhã a Deus

pertence!

139

A vida não exige das
pessoas o que elas ainda
não estão em condições
de dar.

140

Nesta vida, o que vale

a pena é a gente ficar

bem. O que você faz

para ficar bem?

141

Ninguém consegue parar

o tempo, as mudanças.

Quer estejamos

conscientes ou não, quer

desejemos ou não.

142

Escolha ficar na alegria

do espírito. Escolha fazer

do seu dia um dia feliz,

aprender algo novo,

pensar no seu bem-estar.

143

Ninguém está só.

Entregue para Deus

o que você não pode

resolver. Ele lhe mostra

os caminhos. Mas isso só

acontece se você estiver

em paz.

Envolvidos pelo magnetismo do

mundo material, muitas vezes

não nos lembramos que nosso

estágio aqui é temporário e

deixamos de realizar os projetos

de progresso que viemos buscar.

É hora de acordar!

Errar é humano, perdoar
é divino. Como nós ainda
somos pouco divinos
e muito humanos,
continuamos errando
muito e perdoando pouco.

146

Não tenha medo de
olhar de novo para cada
sentimento, cada situação,
cada experiência, pois
sempre encontrará algo
mais a aprender.

A vida é amorosa, não
abandona ninguém. Por
pior que pareça a situação,
nós nunca estamos sós.

148

Não é feio dizer 'não', desde

que faça educadamente

e seja verdadeiro em

seu coração.

A vida não castiga. Apenas

ensina. De acordo com

suas atitudes, ela responde

com desafios que abrem

a consciência e fazem

amadurecer. A vida é muito

sábia e trabalha sempre

para o melhor.

150

Ninguém sofre nada
além da sua necessidade
de aprender. Se você
aprende pela inteligência,
certamente vai se poupar
de muitos sofrimentos.

151

A crítica, a condenação

e a culpa infelicitam

e constroem as pessoas.

Se você quer amor, precisa

dar amor.

Nós todos estamos aqui

para aprender. Erros

acontecem. E errando

vamos aprender cada

vez mais.

A aflição atrai as
dificuldades. Quem fica na
aflição não confia em si e na
vida, não se dá força.

154

É inútil querer

mais de alguém

que não tem

para dar.

Cuidado com as cobranças.

Elas podem revelar o que

você também não faz.

Negar sua alegria é cobrir-se

com o véu da tristeza, alimentar

o desânimo e andar para trás.

Nossa alma tem a essência

divina dentro de si, sabe

tudo, tem tudo, pode fazer

tudo. Nós é que ainda não

desenvolvemos a consciência

para poder vê-la em toda

a sua plenitude.

A sabedoria da vida vai

renovando situações,

colocando desafios em

nosso caminho, visando ao

nosso progresso. Mas só o

faz quando já estamos em

condições de vencê-lo.

Nosso espírito é eterno
e continua vivo depois
da morte. Nunca é demais
repetir. Acredite. Essa
é a verdade da vida.

A reencarnação é uma
dádiva maravilhosa,
uma oportunidade de
progresso e de experiências
enriquecedoras.

161

A fé quando é sincera é muito
poderosa. Não permita que
mágoas do passado machuquem
seu coração e perturbem sua
vida. Perdoe. Liberte-se da dor
e deixe o passado ir embora.

Nossas atitudes criam um
campo magnético que forma
nossa aura, atraindo energias
afins. Portanto, podemos sentir
com clareza as energias das
outras pessoas.

163

A vida só traz o desafio

quando ela sabe que você

pode vencê-lo. A vida não

joga para perder.

164

Ninguém sabe o futuro,

mas dá para imaginar.

Quem caminha no escuro

só pode se machucar.

165

O amor verdadeiro

não é dor, é prazer,

bem-estar. O resto são

ilusões e sonhos que

a vida vai destruir.

A vida tira algo que não está

bom e coloca algo melhor

no lugar. É assim que

funciona. Ela sempre troca

o pior pelo melhor.

Como as leis que regem

o destino são imutáveis

porque perfeitas,

a evolução do espírito

se processa lenta

e seguramente.

168

Nosso arbítrio

é completamente livre;

você escolhe livremente

tudo, mas você colherá

o resultado dessas

escolhas.

169

A pessoa quando

planta o mal também

vai colher o resultado

de suas escolhas.

170

O ansioso quer estar

lá na frente, mas na

verdade está andando

para trás.

171

A verdade machuca,

mas sempre é mais

proveitosa do que

a ilusão.

O arrependimento

sincero é como uma

vacina evitando a

reincidência no mal.

Ninguém é vítima.

Cada um é responsável

pelas suas atitudes e são

elas que determinam os

fatos que a pessoa atrai

em sua vida.

Cultivar o pensamento

positivo, mesmo que para

alguns pareça ilusório,

imuniza contra o mal

e mantém a ligação com

a fonte superior da vida.

175

A maldade é

temporária, mas

o bem é eterno.

176

Não tema o amanhã.

Na verdade, você só

tem o agora.

177

De tanto

experimentar uma

situação, a pessoa aprende

a tornar-se imune.

178

Ninguém sabe o que

vai ocorrer logo mais.

Confiar na vida traz paz

e revela sabedoria.

Nós não temos como
mudar os outros, mas
podemos escolher não
entrar na maldade deles.

180

Cada um erra por
sua própria cabeça;
ninguém é responsável
pelo erro do outro.

Ninguém é de ninguém.

As pessoas são livres

para escolher o próprio

caminho. O amor é

espontâneo. Não se pode

forçar os sentimentos.

182

O corpo é o espelho

onde se reflete o espírito.

O espírito tem sabedoria,

ele é luz, essência divina.

Deixe seu corpo refletir

essa luz.

183

O erro decepciona, mas

nos ajuda a descobrir

o caminho certo.

184

A confiança na vida

é uma coisa muito

boa, isso dá paz.

As pessoas são diferentes

umas das outras. O que

comove uma até as lágrimas

deixa outras indiferentes.

É melhor não julgar e respeitar

as emoções de cada um.

Obedecendo à nossa

consciência, estaremos

agindo sempre bem.

Afinal, o que são alguns

poucos anos aqui na Terra

frente à eternidade?

O futuro pertence a Deus,

mas quando semeamos o

bem tudo pode acontecer.

Deus pode fazer tudo

quanto nós não podemos.

A fé remove montanhas.

A humanidade encontra-se

dividida em dois grandes

grupos: os que sabem e os

que ignoram, ou seja, os

que já entenderam e

os que estão cegos.

189

Ao dar amor às

pessoas, às coisas e à

vida, expandimos nossa

alma, alimentamos

nosso espírito.

O desafio é proporcional

à necessidade. A vida

o manda para a pessoa

mudar, perceber

algumas coisas.

191

O humilde sabe amoldar-se

às condições mais singelas

da vida sem sofrimento

nem humilhação interior.

É preciso ser humilde para

ser realmente grande no

concerto universal.

A oração acalma, fortalece,
ajuda. A crença na
espiritualidade apoia, consola,
esclarece. Porém, o que move
os fatos em nossa vida e os
modifica são as nossas crenças
profundas e nossas atitudes.

193

A maior missão do

ser humano é cuidar

de si mesmo.

194

Não tenha medo dos
desafios, aprenda a lidar
com eles.

Nós podemos direcionar

a força energética para o

bem e criar um mundo

melhor que aquele que

imaginamos.

O maior segredo da vida

é que ela trabalha por

mérito. Quando você faz,

você tem, quando não

faz, não tem.

O livre-arbítrio é respeitado,

mas por certo tempo. Quando

esse tempo se esgota, a vida

age, criando desafios que

nos obrigam a mudar e nos

ensinam a compreender.

Cada um é inteiramente

responsável pelas suas

atitudes e escreve o

próprio destino. Pensando

assim, não é melhor

escolher apenas o bem?

199

O estado natural da
nossa alma é a alegria.

Ela está sempre lá.

A gente que às vezes

não a deixa sair.

200

Nós estamos aqui para
resolver os nossos problemas
emocionais, abrir nosso
entendimento, aprender
como a vida funciona.

201

Embora o sol não esteja
à vista em certos momentos,
lembre-se de que, apesar do
que parece, ele continua no
mesmo lugar.

202

O auxílio dos amigos

espirituais só vem para

quem se ajuda, quem se

dispõe a fazer as coisas da

melhor forma.

203

O mal é temporário.

Você crê no mal, ele

aparece. Jogue-o fora.

Ele não vale nada.

204

Aprenda a dizer “não”

quando for preciso. Para

ser aceito, você não precisa

concordar com tudo.

A qualidade de nossa
energia depende das
crenças que mantemos.

Sentimentos nobres elevam
nosso padrão energético,
enquanto os mesquinhos
nos empurram para baixo.

206

O otimismo, a ética,
o respeito e a ordem,
a confiança em si e na vida
traduzem-se em sucesso
e evitam a captação
das energias ruins que
circulam à nossa volta.

É na paz que a gente
consegue as coisas boas da
vida. Primeiro a gente fica
na paz, depois as coisas se
desenvolvem e acontecem.

208

O nosso lar é lugar de
proteção e conforto. Faça
uma oração antes de se
deitar, sinta a paz, que seja
uma noite tranquila.

Deus é a bondade

perfeita. Por que nos

destinaria à dor? Nosso

destino é a beleza, a luz,

o amor. Entregue a Deus

o que não pode mudar.

210

O poder da escolha é
absoluto. Nem Deus vai
se envolver quando você
escolhe. Quando você
escolhe, tem que honrar
suas escolhas.

211

Não se deixe levar pela

inquietação do mundo.

A serenidade fortalece

o espírito, melhora a saúde

e faz tudo na sua vida

funcionar melhor.

212

O tempo de cada um
é contado conforme seu
ritmo. Alguns andam
mais depressa, outros
mais devagar, mas no fim
chegam ao mesmo lugar.

213

Nós sabemos que a vida

é generosa e, às vezes, as

coisas acontecem porque

o homem escolheu mal

o seu caminho.

214

Os sonhos podem revelar

segredos de nosso mundo

interior ou nos levar ao

encontro de pessoas de

outras dimensões.

215

A paixão é uma ilusão que

faz sofrer o tempo todo. Já

o amor traz alegria, força,

bem-estar.

216

O orgulho é o maior

obstáculo à felicidade.

Ilude, infelicita, destrói...

Cuidado com ele!

217

É chegada a hora de
o homem aprender que
pode evoluir sem sofrer.

A alegria e a felicidade
são o nosso destino, seja
qual for o nosso caminho.

218

Os espíritos de luz tentam
abrir nossos olhos, enviando
mensagens que nos fazem
refletir e acabar com as
falsas crenças que nos
tornam infelizes.

219

A verdade só é útil

quando chega na

hora certa.

220

O preconceito aparece

porque você não entende

as coisas como elas são.

221

Observe as qualidades
de todos, especialmente
daqueles que costuma
criticar.

222

Ao ligar-se com o seu
mundo interior, está sendo
unido com Deus. Essa união
acalma e fortalece.

Para falar com Deus

através da oração, não

é preciso de fórmula

alguma. Deixe que seu

pensamento fale, e Deus,

que tudo vê e tudo sabe,

saberá ouvir e ajudar você.

O lugar onde nós vivemos fica

impregnado com as nossas

energias. Por isso, o ambiente

do nosso lar depende só de

nós. Para formar um ambiente

bom, todos que moram na

casa precisam saber disso.

225

Abençoar a vida é abrir

a porta para a luz entrar.

226

O bem de uns pode

não ser o de todos.

Para se ligar com Deus,

basta a alegria no

coração, a sinceridade

nos propósitos, o respeito

pelas diferenças alheias,

a disposição para fazer

o melhor, enfim,

a permanência no bem.

O medo nos paralisa, limita,
alimenta ilusões, fazendo-nos
sofrer com coisas que nunca
acontecerão. Ele é reflexo de
situações difíceis vividas em
outras vidas, cujas marcas
ainda conservamos em
nosso inconsciente.

O amor nos impulsiona e tudo

consegue: força, paciência,

coragem, perseverança, porque

no fundo, no fundo, todos

sabemos que o amor é a maior

força de todas as coisas e que

no fim, se perseverarmos,

sempre será o mais forte e nos

ajudará a vencer.

230

Às vezes, o que chamamos de

liberdade é apenas o poder

de fazer o que nos agrada.

E, muitas vezes, é justamente

o que nos agrada nos aprisiona.

A única liberdade verdadeira e

eterna é a do nosso espírito. Essa,

por mais que escravizem nosso

corpo, ninguém pode roubar.

231

A certeza de que o espírito é
eterno e de que continuamos
vivendo depois da morte do
corpo físico conforta e abre
nossa mente, fazendo-nos
entender melhor os mistérios
aparentes que nos rodeiam.

Quando você ultrapassa a barreira

do medo, quer enxergar a vida

como ela é, começa a perceber

detalhes e fatos que antes não via.

Tem uma visão elevada da vida,

fica mais lúcido e confiante

no futuro.

233

Diga não à violência,

construa para si uma paz

duradoura que lhe ofereça

momentos de alegria

e prazer. Usufrua da vida,

você merece!

234

O trabalho é uma
força positiva. Você
se sente útil, bem. O
trabalho traz novos
conhecimentos, você
faz novos amigos.

A ajuda dos espíritos
em nossa vida tem se
manifestado de várias
formas, mesmo quando
não percebemos.

O que você realmente

faz por você? Ou você

age de acordo com

as 'regras' impostas

pela sociedade?

O sofrimento cansa. Quando
descobrimos que ele não é
imprescindível à conquista
de nosso progresso, nos
deslumbramos e colocamos todo
o empenho em viver melhor.

Precisamos cuidar muito

de nós mesmos. Somos

impotentes para entrar

no sentimento dos outros

e fazer que mudem.

Só a vida faz isso.

239

É preciso se ligar à sua
alma, sentir os valores do
seu espírito, irradiar sua
luz. É preciso ser para
atrair e ter todo o bem
que deseja.

240

O universo é regido por
leis divinas que trabalham
ativamente para o
progresso da humanidade
e para manter o equilíbrio
da natureza.

241

A conquista da

felicidade é de

responsabilidade

pessoal e intransferível.

242

Os desafios existem porque

temos que aprender.

São eles que nos fazem

caminhar para frente.

243

Capriche no que faz,
trate-se com carinho, seja
positivo. Acredite que
merece o melhor. Se quer
realizar seus projetos,
faça sua parte.

244

Para tornar-se mais

consciente, lúcido

e desenvolver o bom

senso, é preciso ir

além do que as coisas

parecem ser.

Cada um tem as próprias

experiências dentro do

processo de evolução.

246

O mundo tem muitas
coisas boas a oferecer para
quem tem a ousadia de
buscá-las.

247

Aceitar o que não se pode
mudar revela sabedoria. Confie
na vida. Ela sempre sabe o que
é melhor para você.

248

O que importa é a alegria,

a felicidade, o bem-estar.

E isso é você quem tem

que buscar, criar.

249

É com amor que a providência

divina nos devolve o resultado

das nossas escolhas para que

possamos aprender

a viver melhor.

250

Quando fazemos coisas

novas, aumentamos os

neurônios do nosso cérebro,

e ele continua cada vez

mais lúcido e melhor.

251

As pessoas constroem
suas fantasias, mas a vida
as destrói facilmente.

Assim vamos selecionando
ideias e aprendendo os
verdadeiros valores
do espírito.

Para descobrir como
a vida funciona, é preciso
experimental, observar como
as coisas acontecem, analisar
suas crenças e questioná-las
a fim de descobrir até que
ponto são verdadeiras.

253

O que você chama

de doença foi cura.

O que você chama

de morte foi vida.

254

Aceitar o que

não tem remédio

é sábio e evita

sofrimento. Reaja.

Pessoas que procuram
resolver seus problemas
prejudicando os outros serão
penalizadas pela vida, que
sempre responde de acordo
com a atitude de cada um.
Nós vamos pensar no bem,
pedir ajuda espiritual, porque
só o bem vence o mal.

256

O mais importante é saber

aproveitar as oportunidades.

Se você observar a vida de uma

pessoa que obteve sucesso em

todos os aspectos, perceberá

que ela nunca perdeu uma

boa oportunidade. Nunca teve

medo de ousar, de mudar

e procurar aprender.

257

Quando você entra na
sua alma, se conecta com
o mundo interior, tem
condições de escutar
o que precisa.

258

Olhar uma situação
com bom humor reduz
metade do problema
e facilita achar a solução
da outra metade.

259

Por mais que os desafios
apareçam, são as experiências
boas que lhe dão força maior
para perceber que a vida
vale a pena.

260

A felicidade é conquista que

tem diferentes portas, e só

a encontra quem descobre

sua porta e a própria chave

para abri-la.

261

Cultivar sonhos truncados e
esperanças mortas é colecionar
ilusões daninhas que destroem
oportunidades, limitam
o progresso, obscurecem
a mente, atraem o pior.

Quando um pensamento

ruim surgir, não lhe dê

importância e troque-o por

outro bom. Tudo a que você

dá importância passa a fazer

parte do seu mundo interior.

263

O silêncio sempre fala,

ainda que sem palavras.

A interpretação depende

da cabeça de cada um.

264

Quando nasceu, você trouxe

um projeto divino para sua

vida e é responsabilidade

sua executá-lo.

265

O trabalho é uma
bênção em nossa vida,
nos ajuda a seguir por
um caminho mais útil.

266

Precisamos ter

equilíbrio. Vamos

observar, analisar, deixar

de julgar, de ser radical.

267

Progredir, seja pela
inteligência ou pela dor,
é fatal a todos, mas
a escolha é sua.

268

Cada espírito possui

uma vocação e só se

sente feliz quando

consegue utilizá-la.

As leis universalistas

são sábias, perfeitas.

Visam ao equilíbrio do

Universo e ao progresso

do homem. Agem com

amor e sabedoria.

270

Quando você quer
mesmo, as forças da
vida o ajudam a realizar,
seja para que lado for. É
melhor analisar muito
bem o seu querer.

271

Os animais são muito

amorosos e merecem

nosso carinho. O amor

deles é incondicional.

272

Quando a pessoa é firme

no que quer e sabe fazer

do jeito certo, a vida dá

uma ajudinha.

273

Ajudar é levantar a
pessoa e fazê-la perceber
que ela é capaz. É fazê-la
descobrir seu lado bom,
é motivá-la a buscar
algo melhor.

Quando compreendemos

o porquê de nossa vida

terrena e construimos nosso

mundo no espírito, jamais

seremos despojados dos

bens conquistados.

275

Aprenda a falar o que
sente. Quando expressa
os sentimentos, você está
se valorizando.

276

O universo tem um
tempo certo, e se a
pessoa não muda, vai
aumentando os desafios.

A vida é criativa e sábia.

Tem por objetivo nos

conscientizar de que fomos

criados para a alegria, a

beleza, a felicidade. Cultivar

esses sentimentos é ligar-se

ao espiritual e viver melhor.

Quem possui sensibilidade
para o belo, sabe transformar
tudo o que toca em beleza,
tem olhos para ver o encanto
e dispor as coisas de tal
forma que torna o ambiente
acolhedor, amigo.

A alegria e o otimismo

trazem imunidade às

doenças. Acredite no

melhor, coloque-se em

primeiro lugar.

280

Quem acha que tudo se

resolve e deixa o barco

correr ao sabor dos

ventos fortes vai colher

tempestades.

281

Aceite as coisas como são.

Não adianta sofrer por algo

que não podemos mudar.

Não pode resolver, entregue

nas mãos de Deus.

Preste atenção aos
pensamentos que surgem
em sua cabeça, porque
muitos deles vêm de outras
pessoas, não são seus.

Os valores eternos do
espírito, quando mais
cedo forem aprendidos,
melhor. É mais
importante para um
jovem saber lidar com
suas emoções, poder
discernir, olhar a vida pelo
lado mais verdadeiro,

do que toda a cultura

aprendida no mundo.

284

Carma é o destino que criamos

com nossas crenças e vai

continuar da mesma forma

enquanto não mudarmos nossas

atitudes. Teste suas crenças,

jogue fora a que for falsa. Tirando

a causa, o efeito desaparece.

Cedo ou tarde, teremos de arcar

com as consequências de nossas

ações. A verdade fará

sofrer menos.

285

Se você não colocar a
sua força e cuidar do seu
equilíbrio pessoal, não vai
conseguir ficar bem.

286

As energias que você
irradia são responsáveis
por tudo o que você atrai
na sua vida.

287

A vida provoca, cria
situações desafiadoras,
muitas vezes opostas, a fim
de forçar nosso comodismo
e empurrar-nos para o
amadurecimento.

288

Quem pode conhecer

a verdade que se esconde

através de vidas passadas

e os compromissos que

assumimos uns com

os outros?

Quando a pessoa
experimenta e faz,
acontece. Você precisa
experimentalmente para saber
o que funciona.

Às vezes, quando você quer

ajudar o outro, absorve

as energias da pessoa e

fica mal. Então, antes de

qualquer coisa, proteja-se!

291

A vida trabalha para

a harmonia do ser. Ninguém

pode ter saúde física e mental

sem limpar o coração, largar

o passado e perdoar

a ignorância alheia.

292

Quanto mais força você
põe em lutar contra, mais
demonstra sua insegurança.

Quando você acredita em
algo, sabe que é verdade
e não precisa lutar.

A ansiedade e a angústia

não favorecem o

sucesso; pelo contrário,

atrapalham a lucidez e a

intuição necessárias para

o sucesso de qualquer

empreendimento.

São suas crenças que

atraem os fatos e as pessoas

à sua volta. Se as coisas não

estão como você quer, peça

à vida que lhe mostre a

verdade. Ela sempre mostra.

Fique atento aos sinais.

295

A morte é só uma

mudança de estado;

depois dela passamos a

viver em outra dimensão.

Se você não tomar posse de si,

cuidar do seu mundo interior,

vai ficar sempre mal, com a

vida sempre atrapalhada.

Pense no bem, seja otimista,

aceite o presente de Deus

em todos os minutos dentro

de você. Ele é seu provedor.

Diante da vida cada um é
responsável por si e pelas
suas necessidades. Supri-las
é o primeiro dever.

É preciso aceitar as diferenças,

entendendo que cada um se

manifesta conforme seu nível

de evolução e está tentando

fazer o melhor tanto quanto

ocê. Cada um só pode dar

o que tem.

300

Salvar o mundo não é
tarefa nossa. A justiça
universal é perfeita e cada
um recebe de acordo com
o que dá. Liberte-se das
cadeias, viva plenamente,
torne-se alegre, livre e feliz.

301

Se você sentir no

coração que deve fazer

algo para alguém, faça.

O seu espírito sabe, o seu

coração sente quando é

para ajudar.

302

É preciso ter

discernimento, até para

fazer o bem e ajudar os

outros. Não podemos

entrar no problema dos

outros e sim ajudá-los.

303

As coisas acontecem

porque têm que acontecer.

Sempre têm um motivo.

A vida faz tudo certo.

304

Quando a sensibilidade

abre, você capta energia

de tudo. É preciso

aprender a lidar com isso.

305

Quando tudo dá errado,

a sabedoria da vida está

sinalizando que é hora de

mudar suas atitudes.

306

Às vezes, a vida age

preparando uma cilada.

Mas depois da tempestade,

a alma sai renovada.

307

Se você reconhecer que tem

o poder de mudar a sua

vida e ligar-se às energias

divinas, conquistará

o equilíbrio.

A gente precisa aprender

a cultivar o bem-estar.

Nada é mais importante.

Quando você está bem,

atrai o melhor na vida.

A desilusão dói, mas
sempre será melhor do
que o engano. Para haver
felicidade, é preciso que
ambos desejem a mesma
coisa, ainda que sejam
duas pessoas diferentes.

310

Se você se libertar dos
pensamentos tristes, se
ligar com Deus no coração,
pensar só no bem, ele
agirá através de você, e sua
vida se transformará em
felicidade e luz.

A vida é um livro em
branco. O que vamos
escrever nela depende de
nossas escolhas, do que
queremos fazer.

312

Para você poder fazer o

bem, tem que estar muito

bem. E você só está bem

quando se coloca em

primeiro lugar.

313

O tempo cura todas as
feridas, mas as cicatrizes
precisam de muitas vidas
para desaparecer.

314

Só a luz é que esclarece.

É ela que faz com que

vejamos as coisas como

elas realmente são.

315

Quem critica não sabe

o que os outros vão

pensar. Está mostrando

no espelho o que

deseja ocultar.

316

Sempre, em todas as
circunstâncias, mantenha
a sua paz interior. Não
tente fazer mais do que
você pode.

317

Sempre que você

atende a uma

solicitação da sua alma,

você está no bem.

318

Quando o universo

manda o desafio, é

porque você já pode

resolvê-lo.

319

Só quem cultiva

o discernimento chega

perto daquilo que é.

320

Quem cultiva o mal

atrai o mal. Essa é uma

lei universal.

321

Somos livres para fazer

o que quisermos e para

cuidar de nossa felicidade.

Isso é uma conquista e ela

só depende de nós.

322

Todos os dias fazemos

uma escolha. Quanto mais

você conhecer como as

coisas funcionam, melhor

irá escolher para onde ir.

323

Toda união é proveitosa

quando favorece

o progresso.

324

Se você não investir em

si mesmo, nem Deus

poderá ajudá-lo.

Temos o poder de fazer

escolhas, mas a cabeça é

cheia de ilusões, que nos

fazem, às vezes, escolher

de maneira equivocada.

326

Só o amor consegue fazer
com que as coisas caminhem.

A raiva, a implicância e a
indiferença não funcionam,
só trazem problemas.

Sem a tristeza, a alegria
não seria apreciada, sem
a carência, a abundância
não terá significado. Os
contrastes são necessários
para que a verdade apareça.

Ter pena não é bondade.

É julgar que a pessoa é
incapaz. É pensar que você é
melhor do que ela. A esmola
pode satisfazer sua vaidade,
mas raramente ajuda.

329

Quando você fala a
verdade, sem agredir
a pessoa, ela acaba
entendendo.

330

Todo exagero revela
descontrole. Se quer
manter-se equilibrado,
seja moderado e firme.

331

Sua estada na Terra tem
prazo de validade. Saia do
passado e pense que você
só tem o presente para
programar o futuro. Aproveite
para fazer o seu melhor.

Todos nós temos muitos
amigos que intercedem a
nosso favor no plano espiritual.

Entretanto, isso não nos
garante o equilíbrio. É preciso
cada um fazer a sua parte.

333

Tudo muda neste mundo.

A cada minuto, todas as coisas

estão diferentes. É a pulsação

da vida nos ensinando

o caminho da evolução.

Só quem já disciplinou
a mente, harmonizou seu
mundo interior, tem condições
de fazer alguma coisa pelos
outros. O resto é ilusão.

335

Valorize a vida, seja feliz,

aproveite o momento

presente e crie situações

de alegria e beleza.

Alimentar a alma torna

a vida melhor.

336

Somos pessoas protegidas

pelas forças divinas e Deus

é nosso provedor. Ele é a

fonte de todos os nossos

suprimentos e deseja nos

dar o melhor.

337

Sempre que você

assume seus verdadeiros

sentimentos, permite

que seu espírito mostre

seu brilho.

338

Tudo na vida, na natureza,

é manifestação de amor

e por isso devemos

aprender a amar para

estar com Deus.

339

Precisamos descobrir a
nossa verdade. É a nossa
alma que fala através do
nosso sentimento.

340

Toda queda representa

nova experiência e, ao

mesmo tempo, nos torna

mais fortes para o futuro.

341

Você nasceu para brilhar.

Seu espírito é forte e lindo.

Exerça todo o seu poder

e avance sem medo. Tudo

vai dar certo.

342

Quer se conhecer

melhor? Vá para um

lugar sossegado, feche os

olhos e imagine que está

entrando em seu coração.

343

Você nasceu na Terra

para desenvolver seus

potenciais. Aprender a lidar

com suas emoções. É livre

para escolher, mas terá de

colher os resultados.

344

Sua crença, sua fé, tem

o poder de materializar

a energia de acordo

com aquilo que você

acredita. O poder de

mudar é todo seu.

345

Tudo na natureza é

manifestação do amor; por

isso devemos aprender a

amar para estar com Deus.

346

Todos somos seres divinos.

Estamos aqui para crescer

e aprender. Nós fomos

criados para a felicidade.

347

Toda proteção é boa

quando não tolhe

a liberdade.

348

Quando o tempo não

passa, a felicidade

está ausente.

349

Você não precisa de motivo

para ser feliz. A energia da

alegria e da felicidade está

dentro de você, esperando

que a encontre.

350

Todas as coisas têm

prazo de validade. Chega

o momento em que

sentimos que acabou.

Então, para que continuar?

351

Viva no presente, cultive

alegria e amor, renove as

ideias, seja uma pessoa

melhor. Dessa forma estará

garantindo seu bem-estar.

352

Sua vida é como a

mecânica de um carro: a

dúvida é o ponto morto, só

a certeza do rumo tem a

força para fazê-lo avançar.

353

Você é livre para

escolher o que quiser.

O limite é você quem

impõe. Você é dono

de sua vida.

354

Tudo passa e a

gente sempre se

renova. Em todos os

dias da nossa vida

pode nascer um sol.

355

Só o bem faz bem.

Quem se vinga está

copiando a maldade e

a maldade nunca deve

ser copiada.

356

Quando ficamos

indignados com algo,

acabamos absorvendo

aquilo e a energia fica no

seu corpo.

357

Quem acredita que
trabalhar seja castigo,
joga fora o prazer
da realização.

358

Todo fracasso traz

amadurecimento, nos

torna mais conscientes

e fortes para o futuro.

359

Temos que aprender

o que nos faz feliz,

reconhecer o que nos

toca o coração.

360

Selecione o que entra na
sua cabeça. O que é ruim
não é seu. Jogue esse
pensamento fora.

361

Quando você faz

tudo o que o outro

quer, você está

apagando sua luz.

362

Sempre, em todas as

situações, a verdade

é melhor do que

a mentira.

363

Seja generoso,

próspero, aceite as

diferenças, respeite

o direito dos outros.

364

Quanto menos

dificuldade você criar,

mais prazerosa e rápida

será sua vitória.

365

Tudo tem a sua hora, e muitas
vezes a solução não depende
de nós. A vida é sábia e tem
seus próprios caminhos. Deixe
o tempo correr. Aos poucos,
tudo vai se encaminhar para
o lugar certo.



Rua Agostinho Gomes, 2.312 – SP
55 11 3577-3200

contato@vidaconsciencia.com.br
www.vidaconsciencia.com.br