

Jacqueline Shor

# *Mil Beijos em Frases*

*gotas de sabedoria para indicar caminhos*



Nobel

*mil beijos em frases*



*Jacqueline Shor*

*mil beijos em frases  
gotas de sabedoria  
para indicar caminhos*

A Editora Nobel tem como objetivo publicar obras com qualidade editorial e gráfica, consistência de informações, confiabilidade de tradução, clareza de texto, impressão, acabamento e papel adequados. Para que você, nosso leitor, possa expressar suas sugestões, dúvidas, críticas e eventuais reclamações, a Nobel mantém aberto um canal de comunicação.

Entre em contato com:

CENTRAL NOBEL DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Fone: (11) 3933-2800 — Fax: (11) 3931-3988

End.: Rua da Balsa, 559 – São Paulo – CEP 02910-000

Internet: [www.livrarianobel.com.br](http://www.livrarianobel.com.br)

*beijo*

Quando conseguimos tocar  
a outra pessoa com amor...  
Isso é o beijo.

© 1999 Jacqueline Shor  
Direitos desta edição reservados à  
**Livraria Nobel S.A.**  
Rua da Balsa, 559 — 02910-000 — São Paulo, SP.  
Fone: (11) 3933-2800 — Fax: (11) 3931-3988  
e-mail: ednobel@livrarianobel.com.br

*Assistência editorial:* M. Elisa Bifano  
*Revisão:* Ana Luiza França e Maria Aparecida Amaral  
*Capa:* AG Design  
*Composição:* CompLaser Studio Gráfico  
*Impressão:* Paym Gráfica e Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Shor, Jacqueline

Mil beijos em frases / Jacqueline Shor. – São Paulo: Nobel, 1999

ISBN 85-213-118-4

1. Citações 2. Máximas 3. Provérbio I. Título.

99-4673

CDD-869.9802

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Citações: Literatura brasileira 869.9802

### É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos por Lei nº 9.610/98.

Impresso no Brasil/ *Printed in Brazil*

## *dedicatória*

*Dedico este livro às minhas mães: tia Anita, que não conhece limites para a bondade; tia Bia, que confirmou minha fé nos sonhos; tia Sarita, sensibilidade e força muito adiante das novas gerações; à minha mãe, que é tanto que nenhuma palavra é completa para dizê-la.*



## *agradecimentos*

*A Lucero, pela colaboração com fontes  
para esta compilação.*

*A Marcia, que recebeu o trabalho deste livro  
com suas claras afirmativas.*

*Ao meu querido pai, que acredita em mim  
mais do que eu mesma.*

*À generosidade dos célebres pensadores, que  
permaneceu nas palavras escritas.*

## *sumário*

Amor	13
Amizade	28
Generalidades	41
Provérbios chineses	54
Sonho	63
Mulher	69
Vivências	77
Auto-estima	98
Alma	105
Bondade	117
Mãe	124



## *introdução*

Muitos são os momentos em que precisamos da palavra do outro para poder pensar, organizar nosso caos, compreender, conhecer, reconhecer. Então, surge uma citação cômica, romântica, positiva, irônica ou reflexiva... e pronto! Como um espelho, dá forma à nossa experiência, dá nome ao que sentimos ou intuímos, faz sentido, abre um caminho!

Estas frases aparentemente pequenas, sob forma de provérbios, exprimem o resultado condensado de fortes experiências, de impressões e de conhecimentos profundos que seus autores conquistaram.

Partindo da relação amorosa que estabeleci com essas frases, venho ao encontro do leitor. As frases foram colhidas das mais variadas fontes, em diferentes momentos de minha vida. Organizei essas *falas companheiras*, sob forma de livro, com a certeza do poder que têm para trazer auxílio. Esta é a minha contribuição para a perpetuação desse modo de dizer simples e tocante, patrimônio da humanidade, como o beijo.

Neste livro elas se reúnem conforme os beijos que me deram:

Amor

Amizade

Generalidades

Provérbios chineses

Sonho

Mulher

Vivências

Auto-estima

Alma

Bondade

Mãe

Uma fatia do grande encontro amoroso humano.

Que façam companhia ao leitor, na aventura de todo dia que é descobrir os sentidos da vida.

Entrego-as, assim como a boca oferece os beijos.

*Jacqueline Shor*

Primavera de 1999

## *AMOR*

Você já viu energia mais capaz de gerar vida,  
de engendrar sonhos, de dar perspectiva ao nosso futuro?

- |   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Quem não ama a vida não a merece.   | <i>Leonardo da Vinci</i>    |
| 2 | Amor é como vinho, e como vinho, a uns reconforta e a outros abate.   | <i>Stefan Zweig</i>         |
| 3 | A razão e o amor são eternos inimigos.  | <i>Pierre Corneille</i>     |
| 4 | Amar é admirar com o coração. Admirar é amar com o cérebro.   | <i>Téophile Gautier</i>     |
| 5 | O amor é a aceitação de que entre mim e meu semelhante existem muitas e preciosas diferenças a serem respeitadas. | <i>Ana Verônica Mautner</i> |

- 6 | Prudência e amor não foram feitos um para o outro: à medida que cresce o amor, diminui a prudência. *Duque de la Rochefoucauld*
- 7 | O amor que dura é aquele em que as duas pessoas compreendem que são diferentes e amam suas diferenças. As histórias de amor que não dão certo são aquelas em que um parceiro tem ilusões sobre o outro. *Alain de Botton*
- 8 | Amor + energia = equilíbrio *Jacqueline Shor*
- 9 | O amor é a gasolina da vida. *Jacqueline Shor*
- 10 | O amor sem ter com quem compartilhar não tem graça. Vamos compartilhá-lo! *Jacqueline Shor*
- 11 | Dar amor é a experiência real no próprio sentido da palavra, porque você se comporta como um imperador. Implorar amor é uma experiência de mendigo. Não aja como um mendigo, mas como um imperador. *Osho*

- 12 | A primeira vez que te vi não tive intenção de  
me apaixonar, foi mera distração. Hoje agrade-  
ço ser tão distraído. Sou louco por ti. *Anônimo*
- 13 | As coisas importantes são invisíveis para os  
olhos; só se vê bem com o coração. *Antoine de Saint-Exupéry*
- 14 | Tens de ter certeza de que o meu amor por ti  
é coisa profunda, grande, definitiva, acima de  
brigas, de caprichos, de idades, de literatura. *João Guimarães Rosa*
- 15 | Gosto e preciso de ti  
Mas quero logo explicar  
Não gosto porque preciso  
Preciso sim, por gostar *Mario Lago*
- 16 | O ódio paralisa a vida; o amor a desata. O ódio  
confunde a vida; o amor a harmoniza. O ódio es-  
curece a vida; o amor a ilumina. *Martin Luther King Jr.*
- 17 | O ódio provoca brigas, mas o amor perdoa todas  
as ofensas. *Provérbios 10,12*



18	Sai sempre ganhando quem sabe amar, suportar e perdoar. E não quem sabe e julga tudo.	<i>Herman Hesse</i>
19	Só o amor com a sua ciência nos torna tão inocentes.	<i>Violeta Parra</i>
20	O amor é a condição da própria vida.	<i>Menotti Del Picchia</i>
21	O amor é a força mais potente que o mundo possui e, ao mesmo tempo, a mais humilde que se possa imaginar.	<i>Antonio Gaudi</i>
22	Todos nós nascemos para amar; o amor é o princípio da existência e o seu fim.	<i>Benjamin Disraeli</i>
23	Não há diferença entre um sábio e um tolo quando estão apaixonados.	<i>George Bernard Shaw</i>
24	Amor é o sentimento com o qual nascemos. Medo é o sentimento que aprendemos.	<i>Marianne Williamson</i>
25	O amor só cria recordações felizes.	<i>Honoré de Balzac</i>

- 26 | Covardes não são homens que choram por amor, mas sim homens que não amam por medo de chorar. *Anônimo*
- 27 | O medo do amor é enorme. As relações passaram a ser efêmeras e assustadoras. *Pedro Américo Corrêa Neto*
- 28 | Parece-me fácil viver sem ódio, coisa que senti. Mas viver sem amor acho impossível. *Jorge Luis Borges*
- 29 | Quanto menos abrires o coração aos outros, mais o farás sofrer. *Deepak Chopra*
- 30 | Quanto mais vazio está o coração, mais pesa. *Amiel Lapeyce*
- 31 | Toda a vida do homem sobre a face da terra se resume a buscar o amor. Não importa se ele finge correr atrás da sabedoria, de dinheiro ou de poder. *Paulo Coelho*
- 32 | O que guardas para ti, perdes; o que transmites, guardas para sempre. *Axel Munthe*

33	Todo ato verdadeiro é um ato amoroso	<i>Anônimo</i>
34	Quem não busca amor nada encontra.	<i>Provérbio espanhol</i>
35	O amor não pode ser menosprezado.	<i>Provérbio francês</i>
36	Coração que ama é sempre jovem.	<i>Provérbio grego</i>
37	Os caminhos do amor são peculiares a ele mesmo.	<i>Provérbio hindu</i>
38	Para o amor não há diferença entre o camponês e o imperador.	<i>Provérbio japonês</i>
39	A troca de presentes torna o amor mais duradouro.	<i>Provérbio sueco</i>
40	Quando dois corações são um só, até mesmo o rei não consegue separá-lo.	<i>Provérbio turco</i>
41	Quem é feliz no amor nunca deve jogar cartas.	<i>Provérbio italiano</i>
42	Quem amou ontem vai amar amanhã.	<i>Provérbio italiano</i>

- 43 De todas as coisas sérias, o casamento é a mais divertida. *Beaumarchais*
- 44 O verdadeiro amor não morre, dorme para acordar mais belo. *A. C. de Jesus*
- 45 O amor é um acontecimento tão importante na nossa vida que freqüentemente nos parece que só ele nos confere o direito de viver. *Heineich Hertz*
- 46 Um homem apaixonado confunde espinha com covinha. *Provérbio japonês*
- 47 Só se morre de amor no cinema. *Anônimo*
- 48 Quem souber amar o suficiente será o mais feliz e poderoso ser do mundo. *Emmet Fox*
- 49 A maior dádiva do amor é sua capacidade de tornar sagrado tudo aquilo que toca. *Bárbara de Angelis*
- 50 O amor é uma força positiva. *Anônimo*

- 51 Herdei um grande tesouro: o amor que existe em meu coração. Quanto mais compartilho esse tesouro com os outros, maior é a minha riqueza. *Louise L. Hay*
- 52 Quem não vê os defeitos de seu amado como qualidades não é feito para amar. *Goethe*
- 53 O velho dito de que o amor é cego não é verdadeiro. O amor não é cego. *Kenneth Winebrenner*  
Ao contrário, é como uma lupa de aumento, permite ao enamorado ver no ser amado qualidades que os outros não enxergam.
- 54 O primeiro sintoma de amor no jovem é a timidez; na jovem, é a audácia. *Victor Hugo*
- 55 Não é o amor que dói – quando você pára de amar é que dói. *Bárbara de Angelis*
- 56 O que é o inferno? É a dor de ser incapaz de amar. *Anônimo*

- 57 | Se quiseses ser amado, ama e sê amável. *Benjamin Franklin*
- 58 | O amor é a única loucura do sábio e a única sabedoria do tolo. *Anônimo*
- 59 | As primeiras cartas de amor são enviadas pelos olhos. *Provérbio francês*
- 60 | Que fazer para ser como os felizes? Ama! *Olavo Bilac*
- 61 | Toda pena de amor, por mais que doa, no próprio amor encontra recompensa. *Ana Amélia C. de Mendonça*
- 62 | O amor é o maior estimulante que existe. A energia chamada amor faz com que nossas células vibrem de alegria e também com que nossos espíritos rejubilem. *Bárbara de Angelis*
- 63 | Seremos felizes quando pudermos tornar felizes aqueles que amamos. *Kahlil Gibran*
- 64 | Quando o amor se torna vasto, ele não tem mais palavras. *Kahlil Gibran*

- 65 | O amor é não sei o quê, que vem não sei de onde, e acaba não sei como. *Mile de Sødéry*
- 66 | O paraíso está sempre onde habita o amor. *Jean-Paul Kichter*
- 67 | Você não sabe o que é ser amado por uma mulher que também é amada.  
Quando tiver passado por tal experiência saberá o que se chama felicidade. *Gustave Flaubert*
- 68 | Os homens fazem por amor muito mais do que fazem por imposição ou dever, lucro ou necessidade. *Pastorelli*
- 69 | O homem não está onde mora, mas onde ama. *Provérbio latino*
- 70 | Se não és feliz, ama, pois assim encontrarás o sentido da vida. Quem ama renasce e descobre que, apesar de tudo, o mundo é belo e grandioso. *Cleonice S. Carneiro*
- 71 | Nascemos por amor, vivemos para amar e somente o amor eterniza nossas vidas. *Anônimo*

- 72 | O amor nada pode recusar ao amor. *Anônimo*
- 73 | Amor. É a mais forte de todas as paixões por-  
que ataca ao mesmo tempo a cabeça, o cora-  
ção e o corpo. *Voltaire*
- 74 | Se eu tivesse que escolher um amor, só escolhe-  
ria a ti. Mas se pudesse escolher vários então,  
terias que te multiplicar. *Grimmy*
- 75 | Quando insistem para que diga por que o amo,  
sinto que a única resposta possível é esta: “Por-  
que é ele, porque sou eu”. *Montaigne*
- 76 | Como são sábios aqueles que se entregam às  
loucuras do amor! *Joshua Cooke*
- 77 | Amar não é olhar um para o outro, é olhar jun-  
tos na mesma direção. *Antoine de Saint-  
Exupéry*
- 78 | O cristianismo ensinou aos homens que o amor  
vale mais que a inteligência. *Jaques Maritain*



79	A morte é mais forte que a vida. Mas o amor é mais forte que a morte.	<i>Kahlil Gibran</i>
80	Ser escravo de quem se ama é ter por cárcere o paraíso.	<i>Ramon de Campoamor</i>
81	O amor é sempre uma escada de ouro pela qual o coração sobe ao céu.	<i>Geibel</i>
82	É certo, afinal de contas, que neste mundo nada nos torna necessários a não ser o amor.	<i>Goethe</i>
83	O amor tem as suas razões, que a lógica não compreende, como o destino tem as suas ironias, que a razão não explica.	<i>Artur Orlando</i>
84	O amor é a única paixão que não admite nem passado nem futuro.	<i>Bayle</i>
85	Convenientemente aplicado a qualquer situação, o amor vence sempre. É um fato que se verifica empiricamente. O amor é a melhor polí-	<i>Aldous Huxley</i>

tica. A melhor não só para os que são amados, mas também para quem ama. Pois o amor é um potencial de energia.

- 86 O amor é uma arte que nunca se aprende e sempre se sabe. *Bento Pérez Galdez*
- 87 O amor é o próprio Deus em nossos corações. *Clemones Campos*
- 88 O amor é uma ciência que não pode haver maior. Pois por mais que estude, ninguém sabe o que é o amor. *Caldas Barbosa*
- 89 O verdadeiro amor não se divide, e há de ser voluntário e não forçado. *Cervantes*
- 90 Só os bons sentimentos podem unir-nos uns aos outros; nunca o interesse determinou ligações firmes. Somente o amor puro é profundo. *Lázaro Torres*
- 91 O amor é a mais universal, a mais tremenda e a mais misteriosa das forças cósmicas. *Teilhard de Chardin*

- 92 | O amor é a base, a essência e o fim da existência. Só por meio do amor é que nós conhecemos a nós mesmos e compreendemos o mundo e a vida. A gente só vive enquanto ama. *Helvetius*
- 93 | Amor, quando existe não se confunde, não se avilta; é soberano e gratuito. *Magno Barreto*
- 94 | Tudo passa, mas o amor fica. *Provérbio abissínio*
- 95 | Desejamos ser compreendidos, porque desejamos ser amados e desejamos ser amados porque amamos. *Marcel Proust*
- 96 | Tudo o que o amor toca está salvo. *Rolland*
- 97 | O amor é o mais rápido de todos os mestres. *Scheffel*
- 98 | O amor é como uma flecha que trespassa o coração de repente. *Sienkiewicz*
- 99 | Neste mundo não há nada mais doce que o amor. *Longfellow*

100	A idade não protege contra o amor. Mas o amor, em certa medida, protege contra a idade.	<i>Jeanne Moreau</i>
101	A felicidade e o amor dão tudo, até boas cores.	<i>Eça de Queirós</i>
102	O amor é tão simples!	<i>Jacques Prévert</i>
103	Minha idéia de paraíso é uma enorme batata assada e alguém com quem compartilhá-la.	<i>Oprah Winfrey</i>
104	Porque o valioso é que sabemos quem somos e como somos no nosso interior: por isso e apesar disso nos amamos.	<i>Paula Finn</i>

# *amizade*

Esse alimento que uma pessoa é para outra...  
Essa afinidade indispensável

- |     |   |                         |
|-----|---|-------------------------|
| 105 | A amizade é um lugar muito especial.  | <i>Anônimo</i>          |
| 106 | Quando lhe perguntaram: “O que é a amizade”?<br>Ele respondeu: “É uma alma que habita dois<br>corpos, um coração que palpita em duas almas”.                                    | <i>Aristóteles</i>      |
| 107 | Não existe deserto comparável ao de viver sem<br>amigos: a amizade multiplica os bens e reparte<br>os males; é o único remédio contra a sorte<br>adversa e um desabafo da alma. | <i>Baltazar Gracián</i> |
| 108 | O destino nos dá os irmãos, mas o coração<br>escolhe os amigos.   | <i>Anônimo</i>          |

109	Leais são os golpes de um amigo: traidores, os beijos de um inimigo.	<i>Provérbios 27,6</i>
110	Um amigo verdadeiro ri com as tuas piadas mesmo que não sejam muito boas e compartilha os teus problemas mesmo que não sejam muito sérios.	<i>Lucy Larcom</i>
111	O dinheiro pode comprar muitas coisas boas e más, porém toda a riqueza do mundo não pode comprar um amigo.	<i>G.D.Prentice</i>
112	Um amigo é um presente que das a ti mesmo.	<i>Robert Louis Stevenson</i>
113	O espírito esquece todos os sofrimentos quando a tristeza tem companhia e amizade que a console.	<i>William Shakespeare</i>
114	Compartilhar o gosto pelas mesmas coisas (e também o desgosto por outras): essa é a verdadeira amizade.	<i>Salústio</i>
115	Um amigo que sofre sozinho magoa o outro.	<i>Jean de Rotrou</i>

II6	Qual é a amizade verdadeira? Aquela que me acompanha nas minhas alegrias, consola as minhas tristezas e contempla com indulgência os meus erros.	<i>Josefina Abal</i>
II7	De todos os dons celestiais pelos quais rogam os homens mortais, qual deles será comparável a um amigo?	<i>Nicolas Grimald</i>
II8	Tive um sonho no qual vi uma cidade invencível frente ao ataque de todo o resto da Terra. Sonhei com a nova cidade da Amizade?	<i>Walt Whitman</i>
II9	A lembrança de uma amizade da escola tem certa força mágica e comove o coração.	<i>Benjamin Disraeli</i>
I20	Cada amigo representa um mundo dentro de nós, um mundo que não poderia nascer se ele não tivesse chegado. Nesse encontro único nasce um mundo novo.	<i>Anaïs Nin</i>
I2I	Um amigo fiel não tem preço nem existe medida para pesar seu valor.	<i>Eclesiastes 6,15</i>

122	Somos todos viajantes neste mundo inóspito, e o melhor que podemos encontrar em nossa viagem é um amigo fiel.	<i>Robert Louis Stevenson</i>
123	O nosso melhor espelho é um velho amigo.	<i>Anônimo</i>
124	Não trates de intervir numa discussão entre dois amigos teus. Quase certamente um deles deixará de sê-lo.	<i>Santo Agostinho</i>
125	A amizade nos beneficia sempre. O amor, às vezes, causa-nos dano.	<i>Sêneca</i>
126	Os amigos nos conhecem nos tempos da abundância. Nós os conhecemos nos momentos difíceis.	<i>Anthony Collins</i>
127	Imaginemos que um homem pudesse subir ao céu e dali contemplar todo o Universo... A sua admiração pela beleza não seria completa se não tivesse um amigo com quem compartilhar o seu prazer.	<i>Cícero</i>



- 128 | Nos momentos felizes o meu amigo aparece so- *Demétrio*  
 mente se eu o chamar; mas nos tristes, vem sem  
 que eu lhe peça.
- 129 | As pessoas solitárias conhecem a plena alegria *Willa Sibert Cather*  
 da amizade. Os demais têm a sua família; mas  
 para o solitário e para o exilado, seus amigos sig-  
 nificam tudo.
- 130 | Sempre soube que seríamos amigos: não só por- *Manuela Casal*  
 que podemos falar de tudo, mas também por-  
 que sabemos calar juntos.
- 131 | Se os meus amigos fugirem de mim, fugirão to- *Malba Tahan*  
 dos os tesouros.
- 132 | Não pode haver nada mais confortável neste *Rachel de Queiroz*  
 mundo do que um amigo velho. Não tem sur-  
 presas conosco, mas também não espera de nós  
 o que não podemos dar. Não se escandaliza com  
 o que fazemos, não se irrita, ou se se irrita, é  
 moderadamente.

133	Querer amizade é um grande erro. Amizade é uma jóia gratuita, como as jóias oferecidas pela arte ou pela vida.	<i>Simone Weil</i>
134	Amigo é alguém que te conhece a fundo, e apesar disso te ama.	<i>Elbert Hubbard</i>
135	A amizade é um amor que nunca morre.	<i>Mário Quintana</i>
136	Com alegria, através de toda a sua vida, conte sua idade pelos amigos e não pelos anos.	<i>Nietzsche</i>
137	Solidão é não ter a si mesmo como amigo.	<i>Ana Maria B. Gil</i>
138	As pessoas entram em nossas vidas por acaso, mas não é por acaso que elas permanecem.	<i>A. Destoef</i>
139	Seja cortês com todos, sociável com muitos, íntimo de poucos, amigo de um, inimigo de nenhum...	<i>Benjamin Franklin</i>
140	Amigos, amigos, romances à parte.	<i>Paula Taitelbaum</i>

141	A amizade é uma planta que precisa sempre de água.	<i>Provérbio alemão</i>
142	A companhia de todos não vale a companhia de um amigo.	<i>Provérbio alemão</i>
143	Uma vida sem amigo é uma vida sem sol.	<i>Provérbio alemão</i>
144	Podemos viver sem um irmão, mas não sem um amigo.	<i>Provérbio alemão</i>
145	Melhor discutir com um amigo do que se dar amigavelmente com um inimigo.	<i>Provérbio árabe</i>
146	Antes ter paciência com um amigo a perdê-lo para sempre.	<i>Provérbio árabe</i>
147	A amizade não é apenas para ser desfrutada, mas também uma oportunidade para servir.	<i>Provérbio grego</i>
148	Vanglorie-se para o estranho, e queixe-se somente ao amigo.	<i>Provérbio iugoslavo</i>

149	Mostre-me um amigo que chore comigo; os que riem eu posso descobrir sozinho.	<i>Anônimo</i>
150	A pior espécie é o amigo que vira inimigo.	<i>Provérbio russo</i>
151	Mil amigos é pouco; um inimigo é muito.	<i>Provérbio russo</i>
152	A amizade é tão verdadeira e tão vital que nada mais santo e vantajoso pode se desejar no mundo.	<i>Santo Agostinho</i>
153	Devemos tratar os amigos como desejamos que eles nos tratem.	<i>Aristóteles</i>
154	A amizade é instinto natural dos homens, o amigo constitui a doçura da existência, o estímulo para vencer as guerras e os dissabores, a força propulsora das idéias, escolas e seitas. A simpatia e a amizade são as formas mais queridas dos seres humanos.	<i>Austregésilo de Athayde</i>
155	Quem encontra um amigo, encontra um tesouro.	<i>Provérbio</i>

156	As sensações fortes contidas com esforço dentro de nós oprimem nosso coração. Um amigo em que podemos derramar nossa alegria é um dom da providência.	<i>Bersezio</i>
157	Nenhuma qualidade nos proporcionará mais amigos do que a disposição para admirar as qualidades dos outros.	<i>Boswell</i>
158	A primeira lei da amizade consiste em pedir aos amigos coisas honestas, em fazer por eles coisas honestas. O amigo certo conhece-se nos momentos incertos.	<i>Cícero</i>
159	Dentre todas as sociedades nenhuma há mais nobre, mais estável, que os homens de bem unidos pela conformidade e pela amizade.	<i>Cícero</i>
160	O que mais precisamos na vida é de alguém que nos leve a realizar o que podemos fazer. Um amigo pode ser considerado obra-prima da natureza.	<i>Emerson</i>

161	A amizade é o mais perfeito sentimento porque é o mais livre.	<i>Lacordaire</i>
162	Quem tem sido bom amigo tem forçosamente bons amigos.	<i>Maquiavel</i>
163	Se encontrares um amigo, és feliz; porém, se não o encontrares, procura-o num espelho e verás o mais certo.	<i>Moacir Bezerra</i>
164	Devemos buscar os amigos como os bons livros, pois a felicidade não está em que sejam muitos, nem muito curiosos, antes, que sejam poucos, bons e bem conhecidos.	<i>Mateo</i>
165	Os velhos amigos são os melhores. O rei Jonas costumava pedir os velhos sapatos porque eram mais folgados para os seus pés.	<i>Selden</i>
166	Todas as grandezas deste mundo não valem um bom amigo. A verdade, a liberdade e a virtude são as únicas pelas quais devemos dar a vida.	<i>Voltaire</i>

167	Um amigo é um outro nós.	<i>Zenon</i>
168	Faço com os meus amigos o que faço com os meus livros: guardo-os onde possa encontrá-los mas os uso raramente.	<i>Miguel Torga</i>
169	Deus deu-nos nossos parentes, mas teve a bondade de nos deixar escolher os amigos.	<i>Ethel Watts Munford</i>
170	Há três amigos fiéis: uma velha esposa, um velho cão e dinheiro em caixa.	<i>Benjamin Franklin</i>
171	Ao conquistares novos amigos, não te esqueças dos velhos.	<i>Terêncio</i>
172	Um dos mais duros testes da amizade é dizer seus defeitos a teu amigo. Assim mostrarás que gostas dele a ponto de não agüentar ver um grão de poeira sobre ele. Dizer verdades desagradáveis com palavras afetuosas: eis a amizade.	<i>Henry Ward Beecher</i>
173	Quem teima em dizer verdades perde amizade.	<i>Provérbio</i>

174	Amigo de todos, amigo de ninguém.	<i>Anônimo</i>
175	Julgarás um homem tanto por seus inimigos quanto por seus amigos.	<i>Joseph Conrad</i>
176	Trata bem teu amigo para conservá-lo e teu inimigo, para reconquistá-lo.	<i>Benjamin Franklin</i>
177	Quem é o maior herói? É aquele que transforma seu inimigo em amigo.	<i>Anônimo</i>
178	O homem é seu próprio amigo, o homem é seu próprio inimigo.	<i>Bhagavad-Gita</i>
179	Todos os homens têm suas fraquezas, e quem procurar amigos sem imperfeições nunca terá amigos. Amamo-nos a nós mesmo com nossas falhas e devemos amar nossos amigos da mesma forma.	<i>Ciro</i>
180	Fazer amigos é uma arte; contrair inimigos, uma tolice.	<i>Júlio Camargo</i>



181 | Um só inimigo é demais.

*Asher Bem Yehiel*

182 | Perdoa a um inimigo, ganharás amigos.

*Publílio Ciro*

## *generalidades*

Alegria, ironia, solidariedade, humor, conselhos, definições, avisos, descobertas. Tudo aqui, pérolas de um só colar.

- |     |   |                           |
|-----|---|---------------------------|
| 183 | Depois de três dias, peixes e hóspedes cheiram mal.                     | <i>John Lyly</i>          |
| 184 | Não há pior ladrão do que um livro ruim.                                | <i>Provérbio italiano</i> |
| 185 | A idade não tem a menor importância, a não ser que você seja um queijo. | <i>Helen Hayes</i>        |
| 186 | Se você não tem rugas, ainda não riu o suficiente.                      | <i>Phyllis Diller</i>     |
| 187 | Quem está descontente num lugar dificilmente ficará contente em outro.  | <i>Anônimo</i>            |

188	As palavras, como as abelhas, têm mel e ferrão.	<i>Provérbio suíço</i>
189	Ninguém está nos negócios por diversão, mas isso não significa que não haja diversão nos negócios.	<i>Leo Burnett</i>
190	As pessoas que fazem pouco barulho são perigosas.	<i>La Fontaine</i>
191	Uma pessoa nunca será nem muito magra nem muito rica.	<i>Duquesa de Windsor</i>
192	As palavras enchem o espaço; prefiro encher a carteira.	<i>Andy Warhol</i>
193	Eu sempre me preparo para o fracasso e acabo surpreendido pelo sucesso.	<i>Steven Spielberg</i>
194	Um homem nunca está liquidado até ser enforcado.	<i>William Shakespeare</i>
195	Só se guarda um segredo daquilo que não se sabe.	<i>Tancredo Neves</i>

196	Quando dois elefantes brigam quem sofre é a grama.	<i>Provérbio africano</i>
197	É a doença do não escutar o que me aflige.	<i>William Shakespeare</i>
198	O homem é um pequeno mundo.	<i>Aristóteles</i>
199	A inveja, a raiva e os insultos, quando não-aceitos, continuam pertencendo a quem os carregava consigo.	<i>Provérbio zen</i>
200	Não permita que o telefone interrompa momentos importantes. Você tem um aparelho para a sua conveniência, não para a de quem liga.	<i>Simon Brown</i>
201	Aquele que vê o mundo aos cinqüenta anos da mesma forma que o via aos vinte desperdiçou trinta anos da sua vida.	<i>Muhammad Ali (Cassius Clay)</i>
202	A verdade é filha do tempo, não da autoridade.	<i>Sir Francis Bacon</i>
203	Mudam os tempos, mudam-se os costumes.	<i>Provérbio</i>

204	A gente foge da solidão quando tem medo dos próprios pensamentos.	<i>Érico Veríssimo</i>
205	A verdadeira liberdade é um ato puramente interior como a verdadeira solidão: devemos aprender a sentir-nos livres até num cárcere e a estar sozinhos até no meio da multidão.	<i>Massimo Bontempelli</i>
206	Diplomata é um indivíduo cuja cor predileta é o arco-íris.	<i>Millôr Fernandes</i>
207	Metade da humanidade passa fome. A outra metade faz regime.	<i>Juliano Bastide</i>
208	A riqueza que é fácil de ganhar é fácil de perder.	<i>Provérbios 13,11</i>
209	O único lugar no mundo onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.	<i>Vidal Sasson</i>
210	Há pessoas elegantes e pessoas enfeitadas.	<i>Machado de Assis</i>
211	Antes tarde do que nunca.	<i>Provérbio inglês</i>

212	O que é um cínico? Um homem que sabe o preço de tudo e o valor de nada.	<i>Oscar Wilde</i>
213	A humanidade tem dupla moral: uma que prega mas não pratica, e outra que pratica mas não prega.	<i>Bertrand Russell</i>
214	Roupa suja lava-se em casa.	<i>Provérbio</i>
215	É mais fácil lutar por princípios do que aplicá-los.	<i>Alfred Adler</i>
216	Felicidade é ter o que se fazer.	<i>Aristóteles</i>
217	Palavras, palavras, nada mais que palavras.	<i>William Shakespeare</i>
218	Dê às pessoas o benefício da dúvida.	<i>Provérbio popular</i>
219	Só uma guerra é permitida à espécie humana: a guerra contra a extinção.	<i>Isaac Asimov</i>
220	Mas eu desconfio que a única pessoa livre, realmente livre, é a que não tem medo do ridículo.	<i>Érico Veríssimo</i>

2.2.1	Estilo é plagiar a si mesmo.	<i>Alfred Hitchcock</i>
2.2.2	A arte vence a monotonia das coisas como a esperança vence a monotonia dos dias.	<i>Anônimo</i>
2.2.3	Devemos a Graham Bell o fato de estarmos em qualquer lugar do mundo e alguém poder nos chatear por telefone.	<i>Otto Lara Resende</i>
2.2.4	Não namore no portão. O amor é cego, mas o vizinho não.	<i>Provérbio</i>
2.2.5	Seja paciente no trânsito para não ser paciente no hospital.	<i>Anônimo</i>
2.2.6	O bom nome de um homem é tão precioso para ele quanto a pele para o tigre.	<i>Provérbio japonês</i>
2.2.7	Não busque milagres. Tente fazê-los acontecer.	<i>Anônimo</i>
2.2.8	Quem já teve a língua queimada não se esquece de soprar a sopa.	<i>Provérbio alemão</i>

229	Não fique em lugar perigoso acreditando em milagre.	<i>Provérbio árabe</i>
230	Olhe antes de pular e você saberá melhor como cair.	<i>Provérbio escocês</i>
231	Na dúvida, não faça nada.	<i>Provérbio inglês</i>
232	Um homem prevenido vale por dois.	<i>Provérbio inglês</i>
233	A melhor armadura é ficar longe do alcance da arma.	<i>Provérbio italiano</i>
234	Confie em Deus, mas amarre seu camelo.	<i>Provérbio persa</i>
235	Não reviva tristeza adormecida.	<i>Provérbio sueco</i>
236	Viva com quem reza e você vai rezar, viva com quem canta e você vai cantar.	<i>Provérbio árabe</i>
237	Não julgue o homem que pode ver mais que você.	<i>Provérbio japonês</i>



238	Não cuspa no poço: você pode ter de beber de sua água.	<i>Provérbio russo</i>
239	Quem olha pelo buraco pode ver coisas aborrecidas.	<i>Provérbio espanhol</i>
240	Se você planta manga, por certo comerá manga.	<i>Provérbio hindu</i>
241	Se você comer pão seco em sua própria casa, não procure comer tenros pavões na casa dos outros.	<i>Provérbio espanhol</i>
242	Antes um pássaro na mão do que dois voando.	<i>Provérbio inglês</i>
243	Seja feliz com o que você tem, e você terá muita coisa com que ser feliz.	<i>Provérbio irlandês</i>
244	Não acredite em tudo o que você ouve, nem diga tudo o que você sabe.	<i>Provérbio italiano</i>
245	Nem tudo que reluz é ouro.	<i>Provérbio inglês</i>
246	A espada fere o corpo, mas as palavras ferem a alma.	<i>Provérbio árabe</i>

247	O que convence não é falar, mas agir.	<i>Provérbio grego</i>
248	Pior do que um mudo é aquele que não fala claramente.	<i>Provérbio italiano</i>
249	Quem está com sede vai ao poço e não o poço a ele.	<i>Provérbio hindu</i>
250	Gato que dorme não pega rato.	<i>Provérbio hindu</i>
251	O pássaro que voa sempre encontra algo; o que fica no ninho, não encontra nada.	<i>Provérbio sueco</i>
252	Não julgue um livro pela capa.	<i>Provérbio inglês</i>
253	Nunca deixe para amanhã o que pode fazer hoje.	<i>Provérbio inglês</i>
254	Tudo deve esperar sua vez; o pessegueiro floresce no segundo mês, e o crisântemo no nono.	<i>Provérbio japonês</i>
255	A paciência é a porta da alegria.	<i>Provérbio alemão</i>

256	O remédio contra tempos ruins é ser paciente com eles.	<i>Provérbio árabe</i>
257	As coisas chegam àquele que espera.	<i>Provérbio inglês</i>
258	Não jogue fora sua água suja até que tenha uma limpa.	<i>Provérbio irlandês</i>
259	Só sabemos o valor dos dentes quando os perdemos.	<i>Provérbio hindu</i>
260	A soma de momentos felizes forma a felicidade.	<i>Anônimo</i>
261	É sabedoria conduzirmos a felicidade em meio à adversidade.	<i>Anônimo</i>
262	Faça de seu corpo um lugar melhor para viver.	<i>Sylvia Dualibi</i>
263	Não seja coerente, seja simplesmente verdadeiro.	<i>Oliver Wendel Holmes</i>
264	Por mais água que se jogue sobre uma pedra, ela continua a ser uma pedra.	<i>Provérbio hindu</i>

- 265 | A vida é um ciclo e você tem responsabilidade por tudo que faz, porque as coisas voltam. *Provérbio oriental*
- 266 | Aqui se faz, aqui se paga! *Provérbio*
- 267 | Na natureza não existem recompensas nem castigos – apenas conseqüências. *Robert Green Ingersoll*
- 268 | Cometer injustiça é pior do que sofrê-la. *Platão*
- 269 | As pessoas casam-se por falta de juízo, separam-se por falta de paciência e casam-se novamente por falta de memória. *Anônimo*
- 270 | A família: uma espécie de destino ao qual é impossível escapar. *Luchino Visconti*
- 271 | Arranjar um marido é uma arte, mantê-lo é um trabalho. *Simone de Beauvoir*
- 272 | Perigo não é um cavalo na pista, é um burro na direção. *Anônimo*

273	Não somos responsáveis apenas pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer.	<i>Molière</i>
274	Quem compra o que não precisa venderá o que precisa.	<i>Provérbio árabe</i>
275	É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.	<i>Albert Einstein</i>
276	Dói mais ao invejoso o êxito dos outros do que seu próprio fracasso.	<i>Anônimo</i>
277	Fale quando você estiver com raiva. Fará o melhor discurso do qual se arrependerá.	<i>Ambrose Bierce</i>
278	A mentira tem vida curta, mas a verdade dura para sempre.	<i>Provérbios 12,19</i>
279	Antes de partires em busca dos teus direitos, deves examinar até onde cumpristes os teus deveres.	<i>Andreotti</i>

280	Rancor é uma evidente manifestação de sentimento de inferioridade.	<i>José Ortega y Gasset</i>
281	Não faças nem digas aquilo que não puderes repetir publicamente.	<i>Célio Devanet</i>
282	Jamais saberemos porque nos “encantamos” por alguém, porém com certeza saberemos porque nos desencantamos desse alguém.	<i>Anônimo</i>
283	Pecado é fazer mal aos outros, conscientemente.	<i>Sônia Aguiar</i>

## *provérbios chineses*

*H*erança milenar construída na contemplação dos fatos; conhecimento que tem o poder de nortear grandes problemas com poucas palavras.

- 284 | O bom é não falar de bondade, mas praticá-la.
- 285 | Dificilmente pode-se fazer um amigo em um ano, mas pode-se facilmente ofendê-lo em uma hora.
- 286 | Um homem que não pode tolerar pequenas adversidades não poderá jamais realizar grandes coisas.
- 287 | É melhor praticar uma boa ação perto de casa do que ir longe queimar incenso.
- 288 | Se você se abaixa para tudo, acaba descendo bem baixo.

- 289 | Se você vai viajar de barco, prepare-se para ficar molhado.
- 290 | Não olhe para ladrões comendo peixe, mas olhe para eles quando estão sendo punidos.
- 291 | Com a comida na mesa, água para beber e o braço dobrado como um travesseiro, a felicidade ainda pode existir.
- 292 | Melhor negligenciar um convidado do que matá-lo de fome.
- 293 | Só o albergueiro não se aflige com o grande apetite de seus hóspedes.
- 294 | A mesma árvore pode produzir frutos doces e amargos; a mesma mãe pode ter filhos inteligentes e estúpidos.
- 295 | Palavras faladas podem ir longe, mas as escritas deixam sempre a sua marca.



- 296 | Dois bons faladores não valem um bom ouvinte.
- 297 | Trabalhe com o sol nascente, descanse com o sol poente.
- 298 | Nem um cavalo de corrida pode alcançar a palavra depois de proferida.
- 299 | Água e palavras são fáceis de espalhar, mas é impossível recuperá-las.
- 300 | Para ter sucesso, consulte três velhos.
- 301 | Não ria da idade... reze para alcançá-la.
- 302 | Ao elaborar as leis, severidade; ao aplicá-las, clemência.
- 303 | Você não pode abrir um livro sem deixar de aprender alguma coisa.
- 304 | Um metro de gelo não congela em um dia.

- 305 Uma barra de ferro continuamente trabalhada tor-  
na-se uma agulha.
- 306 A mente é o imperador do corpo.
- 307 A inteligência consiste em reconhecer a oportu-  
nidade.
- 308 A mente vazia está aberta a todas as sugestões, as-  
sim como um edifício vazio ecoa todos os seus sons.
- 309 Grandes fortunas não têm terceira geração.
- 310 Não temas o progresso lento, receie apenas ficar  
parado.
- 311 Seja lento na promessa e rápido no desempenho.
- 312 Quem quer colher rosas deve suportar os espinhos.
- 313 Aquele que se importa com os sentimentos dos ou-  
tros não é um tolo.

- 314 | A tenacidade e a adversidade são velhas amigas.
- 315 | Se comermos menos, degustaremos mais.
- 316 | Se em vez de enchermos o bolso, enchermos a cabeça, não seremos roubados.
- 317 | O bom senso vai mais longe do que muito conhecimento.
- 318 | Aquele que não gosta de ler é igual ao que não sabe ler.
- 319 | O bom estrategista traz um exército dentro da cabeça.
- 320 | Uma única árvore não faz uma floresta.
- 321 | Nenhum tecido é feito de um único fio.
- 322 | A derrota só será uma bebida amarga se concordarmos em tragá-la.

- 323 | Siga os bons e aprenda com eles.
- 324 | Cortesia é um sinal de pessoa civilizada.
- 325 | A persistência realiza o impossível.
- 326 | Não espere chegar ao seu destino sem sair da praia.
- 327 | O ocioso nunca provará do fruto do sucesso.
- 328 | Pense antes de falar, mas não fale tudo o que  
pensar.
- 329 | O que você vê é real, o que você ouve talvez não  
seja.
- 330 | Não julgue as coisas a partir de um único evento.
- 331 | Duas mãos devem estar mais ocupadas que uma  
língua.
- 332 | Ser professor é ser pai o resto da vida.

- 333 | Lar é todo lugar onde encontramos o bem-estar.
- 334 | O perdão é um ato do coração.
- 335 | Um coração tranqüilo se adapta a muitas mudanças.
- 336 | A pior das prisões é aquela feita com o coração.
- 337 | Aqueles que buscam a harmonia sabem como encontrá-la.
- 338 | Uma vassoura velha tem seu valor.
- 339 | Limitações são fronteiras criadas apenas pela nossa mente.
- 340 | Uma linhagem nobre não garante um caráter nobre.
- 341 | Ao morrer, o leopardo  
deixa sua pele.  
Ao morrer, o homem  
deixa seu nome.

- 342 | A consciência limpa é a melhor das armaduras.
- 343 | Exigir muito de si mesmo e pouco dos outros evita  
ressentimentos.
- 344 | O aprendizado é como o horizonte: não há limites.
- 345 | Sem a experiência nunca teremos o conhecimento  
pleno.
- 346 | A alma mais temerosa torna-se corajosa com a ne-  
cessidade.
- 347 | A necessidade traz força e perseverança.
- 348 | Vencer uma discussão não significa ter convencido  
o oponente.
- 349 | Qualquer um pode comprar uma boa casa, mas bons  
vizinhos não têm preço.
- 350 | Até as torres mais altas começaram do chão.

- 351 | A inteligência é inata, mas a sabedoria se aprende.
- 352 | Atinge-se a sabedoria quando se aprende a se-  
gurar a língua.
- 353 | Na prosperidade seja frugal; na adversidade,  
nada tema.
- 354 | A maré deve atingir seu nível mais baixo antes  
de mudar.
- 355 | Melhor aprender bem uma única coisa do que  
dez superficialmente.
- 356 | Quando há confiança, nenhuma prova é neces-  
sária. Quando não há, nenhuma é possível.

## *sonho*

**S**e toda a realidade à nossa volta foi projetada pelos que a sonharam, por que deixarmos de lado nossos sonhos?

- |     |  |                          |
|-----|--|--------------------------|
| 357 | O sonho e a esperança são dois calmantes que a natureza concede ao ser humano.                                 | <i>Frederico I</i>       |
| 358 | Quando sonhamos sozinhos é só um sonho. Quando sonhamos juntos é o começo de uma nova realidade.               | <i>Dom Hélder Câmara</i> |
| 359 | Nunca se afaste de seus sonhos. Porque se eles se forem, você continuará vivendo, mas terá deixado de existir. | <i>Mark Twain</i>        |
| 360 | Tem fé no teu sonho e um dia teu lindo dia há  | <i>Walt Disney</i>       |



- de chegar. Não importa o mal que te atormen-  
ta, se o sonho te contempla e pode se realizar.
- 361 Aquele que toma a realidade e faz um sonho é *Malba Tahan*  
um artista. Também será artista aquele que do  
sonho faz a realidade.
- 362 Eu vejo a vida como ela é e sonho como ela de- *Adalberto Veríssimo*  
veria ser.
- 363 Nada lhe pertence mais que seus sonhos. *Nietzsche*
- 364 Nenhum minuto é vazio desde que possamos *Marques Rebello*  
sonhar.
- 365 O homem vive de razão e sobrevive de sonhos. *Miguel de  
Unamuno*
- 366 O ponto de encontro entre a criação artística e *Antonio Tabucchi*  
a vida vivida talvez esteja naquele espaço pri-  
vilegiado que é o sonho.
- 367 Nada acontece antes de ser sonhado. *Carl Sasdburg*

368	Sonhar é puro deleite; aguardar que ele se realize é a vida real.	<i>Victor Hugo</i>
369	O sonho sem realidade de nada vale, mas para agüentar o peso da vida é preciso sonhar.	<i>Abbas Kiarostami</i>
370	Nunca ria dos sonhos dos outros.	<i>Toby Coppel</i>
371	Escala todas as montanhas, atravessa todos os rios, segue todos os arco-íris. Até que descubras teu sonho!	<i>Margaret Halsey</i>
372	Maduro, em vosso entender, é aquele que apenas acredita no que vêem os seus olhos e tocam as suas mãos. Como vos enganaís!	<i>Provérbio ídiche</i>
373	Ação é o recurso deixado àqueles que não sabem sonhar.	<i>Oscar Wilde</i>
374	Se amas, ama a lua; se roubas, rouba um sonho.	<i>Provérbio egípcio</i>
375	Os sonhos dos gatos são povoados de ratos.	<i>Provérbio libanês</i>

376	Um idealista é uma pessoa que ajuda os outros a prosperarem.	<i>Henry Ford</i>
377	A existência seria intolerável se não pudéssemos sonhar.	<i>Anatole France</i>
378	Os inventores quase sempre se esquecem de sua vida por muito se lembrarem de seu sonho.	<i>Santos Dumont</i>
379	Os sonhadores são os arquitetos do progresso.	<i>Hebert Kaufman</i>
380	Os que acreditam no impossível são os mais felizes.	<i>Eugène de Guérin</i>
381	É tão doce sonhar!... A vida nesta terra vale apenas, talvez, pelo sonho que encerra.	<i>Martins Fontes</i>
382	Há homens que vêem as coisas como são e perguntam: por quê? Sonho com as coisas que jamais existiram e pergunto: por que não?	<i>John Kennedy</i>

383	Aquele que quer saber tudo envelhece cedo.	<i>Provérbio idiche</i>
384	Os sonhos acabam formando um modelo imaginário que se transforma pouco a pouco em realidade.	<i>Anônimo</i>
385	Se já construístes castelos no ar, não te envergonhes deles: estão onde devem estar. Agora, dê-lhes alicerces.	<i>Thoreau</i>
386	Os sonhos de hoje de um mundo melhor podem ser as realidades de amanhã.	<i>Anônimo</i>
387	A humanidade precisa de sonhadores.	<i>Anônimo</i>
388	Os que perderam a capacidade de sonhar perderam a si próprios.	<i>Provérbio australiano</i>
389	Todos os homens de ação foram e são também sonhadores.	<i>James E. Huneker</i>
390	Conheço uma sogra que usa óculos quando dor-	<i>Ernest Coquelin</i>

- me para melhor ver, nos seus sonhos, os sofrimentos de seu genro.
- 391 Os homens fariam melhores coisas se não julgassem tantas coisas impossíveis. *Malesherbes*
- 392 Tire um momento agora para sonhar e pensar no que realmente quer da vida. *Anônimo*
- 393 Como você pode transformar o invisível? O primeiro passo é definir seu sonho com precisão; vamos começar os seus sonhos, e nos próximos dias formaremos um plano para garantir sua realização. *Anthony Robbins*
- 394 Nada de esplêndido jamais foi realizado, exceto por aqueles que ousaram acreditar que algo dentro deles era superior às circunstâncias. *Bruce Barton*
- 395 Não existe, para o homem, carga mais pesada que a dos seus sonhos desfeitos. *Flávio da Cruz Ferreira*

## *mulher*

A porção feminina que todo ser humano está por recuperar.

- |     |  |                          |
|-----|--|--------------------------|
| 396 | Mulher grávida vive reclamando de barriga cheia.                                 | <i>Anônimo</i>           |
| 397 | Somente as mulheres e os médicos sabem o quanto a mentira é benéfica aos homens. | <i>Anatole France</i>    |
| 398 | Detesto mulheres porque elas sempre sabem onde todas as coisas estão.            | <i>James Thuber</i>      |
| 399 | As mulheres mais feias sabem mais sobre os homens que as mais bonitas.           | <i>Katharine Hepburn</i> |
| 400 | Na política, se você quer que algo seja dito,                                    | <i>Margaret Thatcher</i> |

peça a um homem; se quer que algo seja feito,  
peça a uma mulher.

401 O que falta a todas as mulheres para fazer uma *Margaret Mead*  
carreira brilhante é uma esposa em casa.

402 O homem faz tudo para ouvir o tilintar das moe- *Chalçaça*  
das, o estalar das palmas e o gemido das mulheres.

403 O desejo do homem é pela mulher, mas o de- *Madame de Stael*  
sejo da mulher é pelo desejo do homem.

404 A mulher infiel tem a alma cheia de remorsos, *Anônimo*  
a fiel tem a alma cheia de arrependimentos.

405 Em geral o homem finge que conquista a mu- *Joracy Camargo*  
lher e ela finge que se deixa conquistar.

406 Minha arma de sedução é ser eu mesma. *Daniela Valente*

407 Só há uma forma apropriada de usar um belo *Émile de Girardin*  
vestido: esquecer que você está dentro dele.

408	As mulheres devem aprender que ninguém lhes dá o poder. Simplesmente devem tomá-lo.	<i>Roseanne Barr</i>
409	Todas as mulheres devem aprender esta lição em algum momento: ser quem você é tem um preço.	<i>Shirley Abbott</i>
410	Você não pode se sentir orgulhosa da sua beleza aos dezesseis anos. Mas se for formosa aos sessenta, será graças à sua própria alma.	<i>Marie Stopes</i>
411	Creio no trabalho duro. Mantém as rugas fora do espírito e ajuda uma mulher a manter-se jovem.	<i>Helena Rubinstein</i>
412	Em sociedade, as regras da etiqueta dizem que as mulheres devem ocupar os melhores lugares e que se deve dar-lhes o que desejarem. No lar, acontece justamente o contrário. E essa é a razão pela qual as mulheres são muito mais sociáveis do que os homens.	<i>Virginia Graham</i>
413	Para ser uma mulher bem-sucedida, o que primeiro você deve fazer é apaixonar-se pelo seu trabalho.	<i>Mary Lauretta</i>



414	Em poucas palavras, um líder é uma mulher que sabe onde quer ir, põe-se de pé e vai.	<i>John Erskine</i>
415	Não estamos interessados na possibilidade da derrota.	<i>Rainha Vitória da Inglaterra</i>
416	Uma mulher inteligente fabricará mais oportunidades do que aquelas que encontrar.	<i>Francis Bacon</i>
417	As mulheres, quando amam, dão ao amor algo de divino. Semelhante amor é como o sol que queima a natureza.	<i>Plutarco</i>
418	Quem não sabe aceitar as pequenas falhas das mulheres não aproveitará suas grandes virtudes.	<i>Kahlil Gibran</i>
419	O homem sonha com a celebridade; a mulher, com o amor.	<i>Tennyson</i>
420	O homem é a águia que voa; a mulher, o rouxinol que canta. Voar é dominar o espaço, cantar é conquistar a alma.	<i>Victor Hugo</i>

421	Os homens governam o mundo, e as mulheres governam os homens.	<i>Anatole France</i>
422	O homem é a mais elevada das criaturas; a mulher, o mais sublime dos ideais.	<i>Anônimo</i>
423	Deus fez para o homem um trono; para a mulher, um altar.	<i>Anônimo</i>
424	O homem é capaz de todos os heroísmos; a mulher, de todos os sacrifícios.	<i>Anônimo</i>
425	Se os homens soubessem tudo o que as mulheres pensam, seriam vinte vezes mais ousados.	<i>Alphonse Karr</i>
426	A mulher não é o mais fraco mas sim o mais refinado dos sexos.	<i>Prentice Mulford</i>
427	Sem o cérebro feminino por trás do seu, o qual lhe sugere grandes pensamentos, o homem teria feito muito menos. A mulher tem sido a verdadeira inspiradora de todo homem realizador.	<i>Prentice Mulford</i>

428	Por detrás de George Washington estava sua esposa, a incógnita fonte de onde tirou seu poder.	<i>Anônimo</i>
429	Se um homem disser que uma mulher se entrega a todos, pode ser verdade. Mas é certo que não se entregou a ele.	<i>Pitigrili</i>
430	Um não nunca é uma negação na boca de uma mulher.	<i>Philip Sidney</i>
431	O homem é principalmente uma potência de ação; a mulher, uma potência de fascinação.	<i>Pierre Joseph Proudhon</i>
432	Após alguns anos de casamento, um homem pode olhar para sua mulher sem vê-la e uma mulher pode ver dentro de seu marido sem olhar para ele.	<i>Helen Roland</i>
433	O galo canta; mas é a galinha que põe os ovos.	<i>Anônimo</i>
434	As mulheres são perfeitamente conscientes de que, quando mais parecem obedecer, mais dominam.	<i>Michelet</i>

- 435 O que seria do mundo sem a mulher. Dai às  
paixões todo o ardor que puderes, aos praze-  
res mil vezes intensidade, aos sentidos a má-  
xima energia e convertereis o mundo em pa-  
raíso, mas tirai dele a mulher, e o mundo será  
um ermo melancólico, os deleites serão apenas  
prelúdio do tédio. *Alexandre  
Herculano*
- 436 Com um fio de seu cabelo, uma mulher pode  
amarrar um elefante. *Provérbio japonês*
- 437 Deveríamos escolher para esposa a mulher que  
escolheríamos para amigo. *Joubert*
- 438 Ao lado de um homem ilustre há sempre uma  
grande mulher amada. O amor é a escada pela  
qual nos elevamos até Deus. *Schiller*
- 439 A mulher é o símbolo da ternura e do amor. *José de Alencar*
- 440 Uma mulher que chora é poderosa; uma mulher  
que chora bem e com beleza é onipotente. *Montegazza*

44I | A maior ambição da mulher consiste em inspirar amor. Todos os seus cuidados se limitam a isso e raramente se encontra uma mulher que não se esforce por conquistar o que seus olhos escolheram.

*Molière*

## *vivências*

Tentativas, erros, dúvidas, acertos... não há o que se jogar fora. Tudo é matéria para a construção de nossas atitudes.

- |     |  |                           |
|-----|--|---------------------------|
| 442 | Ele não sabe conduzir o bezerro e quer conduzir o touro.                           | <i>Provérbio italiano</i> |
| 443 | Títulos não fazem os homens ilustres; os homens é que fazem seus títulos ilustres. | <i>Provérbio italiano</i> |
| 444 | É melhor uma consciência leve sem sabedoria do que sabedoria sem consciência leve. | <i>Provérbio alemão</i>   |
| 445 | Consciência leve, aparência alegre.  | <i>Provérbio alemão</i>   |
| 446 | Consciência tranqüila traz sono justo.   | <i>Provérbio escocês</i>  |

447	A língua da experiência fala mais verdades.	<i>Provérbio árabe</i>
448	Falar de touros não é o mesmo que estar na arena.	<i>Provérbio espanhol</i>
449	O jovem deve ser ensinado; o velho deve ser honrado.	<i>Provérbio sueco</i>
450	É hoje, não amanhã.	<i>Provérbio hindu</i>
451	Nunca há tempo bastante, a menos que se faça no devido tempo.	<i>Provérbio francês</i>
452	A paciência é amarga, mas seu fruto é doce.	<i>Provérbio francês</i>
453	Decida-se, aja e enfrente as conseqüências, porque nada de bom se faz neste mundo.	<i>Thomas H. Huxley</i>
454	Quem trabalha tem muito, quem poupa, mais ainda.	<i>Provérbio iugoslavo</i>
455	Quem não se ocupa se preocupa.	<i>Otto Lara Resende</i>

456	Procure ser sábio, mas também aprenda como parecer ignorante.	<i>Provérbio armênio</i>
457	Não conhecer é mau, mas não querer conhecer é pior.	<i>Provérbio</i>
458	É um grande privilégio ter vivido um dia difícil.	<i>Indira Gandhi</i>
459	Seja moderado em tudo, inclusive na moderação.	<i>Horace Porter</i>
460	General que sente como vencerá a batalha perde antes.	<i>Coronel Ozires Silva</i>
461	Acordem e progresso.	<i>Carlito Maia</i>
462	Toda empresa precisa ter gente que erra, que não tem medo de errar e que aprende com o erro.	<i>Bill Gates</i>
463	Brincar é condição fundamental para ser sério.	<i>Arquimedes</i>
464	Não arriscar nada é arriscar tudo.	<i>Cesare Cantu</i>



465	Você não fica rico com o que ganha; fica rico com o que poupa.	<i>Yoshio Teresawa</i>
466	Gênio é aquele que tem uma grande paciência.	<i>Thomas Edison</i>
467	Antever sucessos é grandioso; antever insucessos, mais ainda.	<i>Lúcia Maria Andrade Maia</i>
468	Eles podem porque eles pensam que podem.	<i>Virgílio</i>
469	O sorriso custa menos que a eletricidade e dá mais luz.	<i>Provérbio escocês</i>
470	Não tenhamos pressa, mas não percamos tempo.	<i>José Saramago</i>
471	Quem olha para trás não olha para a frente.	<i>Paulo Mahuf</i>
472	Nós poderíamos ser muito melhores se não quiséssemos ser tão bons.	<i>Freud</i>
473	Após a vitória, afie sua faca.	<i>Curtis L. Johnson</i>

474	Depois de certo tempo cada um é responsável pela cara que tem.	<i>Clarice Lispector</i>
475	Não são os grandes planos que dão certo; são os pequenos detalhes.	<i>Stephen Kanitz</i>
476	Só estou onde estou porque acredito em todas as possibilidades.	<i>Whoopi Goldberg</i>
477	Uma viagem de mil quilômetros se inicia com um primeiro passo.	<i>Lao-Tsé</i>
478	O começo é a parte mais importante de toda a tarefa.	<i>Platão</i>
479	Em algumas ocasiões, nossa maior fortaleza reside em admitir as nossas fraquezas.	<i>Joan Walsh Anglund</i>
480	Deus, concede-me a graça de aceitar com serenidade aquilo que não pode ser modificado, a coragem para mudar o que deve ser mudado e a sabedoria para distinguir uma coisa da outra.	<i>Prece tradicional judaica</i>

481	Aquilo que se muda antes do tempo rapidamente se destrói. É preciso dar tempo ao tempo: eis aí o segredo.	<i>Manuela Casal</i>
482	Algo nos parece maravilhoso quando o vemos pela primeira vez? E quantas coisas também nos parecem impossíveis, até que se realizem?	<i>Plínio, O Velho</i>
483	Não esperes que teu barco chegue: nada em direção a ele.	<i>Samuel Johnson</i>
484	Não se pode fazer nada de maneira rápida e prudente ao mesmo tempo.	<i>Provérbio</i>
485	A coragem é a resistência ao medo, o domínio do medo, e não a ausência de medo.	<i>Mark Twain</i>
486	Tentar algo e fracassar é, pelo menos, aprender. Mas não fazer a tentativa é sofrer a inestimável perda do que poderia ter sido.	<i>Chester Barnard</i>
487	Entre as dificuldades se esconde a oportunidade.	<i>Albert Einstein</i>

488	Não te rogamos, Senhor, que nos concedas sossego, senão que nos prestes a fortaleza e graça necessárias para superar a adversidade.	<i>Savonarola</i>
489	O maior erro que um homem pode cometer é pensar no erro que vai cometer.	<i>Sêneca</i>
490	Nunca empreenderíamos nada se quiséssemos assegurar o êxito do nosso empreendimento.	<i>Napoleão</i>
491	Os desafios podem ser degraus ou obstáculos. É só uma questão de como os enfrentes.	<i>Anônimo</i>
492	Nunca, nunca, nunca te rendas.	<i>Winston Churchill</i>
493	A esperança é um sonho desperto.	<i>Aristóteles</i>
494	O fracasso se converterá em êxito se formos capazes de aprender por meio dele.	<i>Malcolm Forbes</i>
495	Teu amigo tem um amigo e o amigo do teu amigo tem um amigo: seja discreto.	<i>Talmud</i>

- 496 | Se na tua luta o destino te derrubar, se tudo em teu caminho for difícil de alcançar, se teu sorriso for ânsia insatisfeita e se houver sementeira excessiva e péssima colheita, se ao teu caudal se opuserem diques: dá uma trégua a ti mesmo, mas não claudiques. *Rudyard Kipling*
- 497 | Nem Deus poderia converter em derrota a vitória de um homem sobre si mesmo. *Buda*
- 498 | Mergulhe no meio das coisas, suje as mãos, caia de joelhos e, então, procure alcançar as estrelas. *John L. Curcio*
- 499 | Os pescadores sabem que o mar é perigoso e a tormenta, terrível. Mas este conhecimento não os impede de fazer-se ao mar. *Van Gogh*
- 500 | Tememos tanto o êxito como o fracasso. A diferença está em que o medo do fracasso é visível, ao passo que o medo do êxito permanece oculto e, por isso mesmo, pode ocasionar mais dano. Nosso interesse é tirá-lo das sombras para abordá-lo de frente. *Carlos Gonzáles Valles*

- 501 Não erra o homem que tenta diferentes cami- *René Trossero*  
nhos para atingir suas metas. Erra aquele que,  
por medo de se enganar, não caminha. Não erra  
o homem que procura a verdade e não a encon-  
tra; engana-se aquele que, por medo de errar,  
deixa de procurá-la.
- 502 Solte-se! Liberte-se! Voe! E tudo o que o Uni- *C. Torres Pastorino*  
verso produz de belo e grandioso será alimen-  
to para o seu coração, inspiração para a sua men-  
te e luz para os seus olhos.
- 503 A verdadeira viagem de descobrimento não con- *Marcel Proust*  
siste em procurar novas paisagens, e sim em ter  
novos olhos.
- 504 Não existem pequenos objetivos. Tudo o que *H. Schlesinger*  
tentamos realizar é tão importante e tão grandio-  
so que deve nos encher de alegria e satisfação.
- 505 Se quiser triunfar na vida, faça da perseveran- *Joseph Addison*  
ça a sua melhor amiga; da experiência, o seu sá-

bio conselheiro; da prudência, o seu irmão mais velho; da esperança, o seu anjo guardião.

506 Nunca procure dissuadir quem estiver avançando, não importa quão lentamente o faça.

*Platão*

507 Não enumere jamais em sua imaginação o que lhe falta. Pelo contrário, conte tudo o que possui. Verá, em suma, que a vida foi esplêndida com você.

*Amado Nervo*

508 A nossa maior fraqueza reside em que temos uma tendência a desistir. A maneira mais segura de conseguir os objetivos é sempre: tentar uma vez mais.

*Thomas A. Edison*

509 A história demonstrou que os mais notáveis ganhadores tinham superado enormes obstáculos antes de conseguir o êxito. Triunfaram porque se recusaram a sentir-se desanimados pelas suas derrotas.

*B.C. Forbes*

510 O que você fizer será mais importante do que

*Jerry Gilles*

aquilo que conseguir. E como você se sentirá por isso será ainda mais importante do que o que tiver feito.

- 511 O importante é continuar aprendendo, desfrutar os desafios e tolerar a ambigüidade, pois, definitivamente, não existem certezas.

*Marina Horner*

- 512 O êxito na vida poderia ser definido como crescimento contínuo da felicidade e a realização progressiva de metas dignas. O êxito é a capacidade de transformar facilmente os desejos em realidade.

*Deepak Chopra*

- 513 Felizes aqueles que avançam, aqueles que acreditam no futuro, aqueles que têm esperança, aqueles que amam o risco porque confiam, aqueles que se sacrificam pelo nascimento daquilo que é novo.

*Antônio Alonso*

- 514 A melhor aterrissagem é aquela que coloca você na terra, são e salvo.

*Comandante  
Alfredo Passo*



515	Quem controla suas palavras é sábio e quem mantém a calma mostra que é inteligente.	<i>Provérbios 17,27</i>
516	Aquilo que não nos mata nos deixará mais fortes.	<i>Nietzsche</i>
517	Um problema só surge quando estão presentes todas as condições para solucioná-lo.	<i>Karl Marx</i>
518	Quem luta não perde tudo. Perde quem fica de braços cruzados. Quem luta deixa, pelo menos, exemplo a ser seguido.	<i>Felix de Athayde</i>
519	Muitas pessoas devem a grandeza de suas vidas aos obstáculos que tiveram de vencer.	<i>Apurgeon</i>
520	Pensar para acertar; calar para resistir; agir para vencer.	<i>Renato Kehl</i>
521	Bem-aventurado o homem que acha a sabedoria e que adquire o conhecimento. Melhor a sabedoria que as jóias. Tudo que se deseja não se compara à sabedoria.	<i>Salomão</i>

522	Caro é o que adquires com a experiência. Mais caro é o que te falta adquirir.	<i>Anônimo</i>
523	A experiência é o melhor professor, mas as taxas de escola são altas.	<i>Friedrich Hegel</i>
524	A pessoa prudente aproveita a sua experiência. A sábia aproveita a experiência dos outros.	<i>John Collins</i>
525	Nos olhos do jovem arde a chama. Nos do velho, brilha a luz.	<i>Victor Hugo</i>
526	Quando alguém está querendo aprender, o conselho de uma pessoa experiente vale mais do que anéis de ouro ou jóias de ouro puro.	<i>Provérbios 25,12</i>
527	São em maior número as coisas que o tempo cura do que as que a razão concilia.	<i>Plutarco</i>
528	Viver é adaptar-se.	<i>Euclides da Cunha</i>
529	Querer tornar-se bom já é ser bom.	<i>Beauchêne</i>

530	O mérito maior do homem consiste, sem dúvida, em dominar as circunstâncias o melhor possível e deixar-se dominar por elas o menos possível.	<i>Goethe</i>
531	Fazer o que está certo não é o problema. O problema é saber o que está certo.	<i>Lyndon Johnson</i>
532	O importante é termos a capacidade de sacrificar aquilo que somos para ser aquilo que podemos ser.	<i>Charles Dubois</i>
533	A mente que se abre a uma nova idéia jamais voltará ao seu tamanho original.	<i>Albert Einstein</i>
534	A vida é uma oportunidade de ousar.	<i>George Clemenceau</i>
535	Ao erguermos a vista, não vemos fronteiras.	<i>Provérbio japonês</i>
536	Relaxe. Com exceção de raros casos de vida ou morte, nada é tão importante quanto parece a princípio.	<i>Simon Brown</i>

537	Quem vive o dia de hoje com medo do amanhã não vive nem hoje nem amanhã.	<i>Uwais</i>
538	Não se queixe por estar ficando velho. Pense nas pessoas que não tiveram esse privilégio.	<i>Simon Brown</i>
539	Nenhum homem sábio jamais desejou ser mais jovem.	<i>Jonathan Swift</i>
540	Não tenha medo de errar, pois você aprenderá a não cometer duas vezes o mesmo erro.	<i>Franklin Delano Roosevelt</i>
541	Afligir-se antes do tempo é afligir-se duas vezes.	<i>Stssart</i>
542	É triste falhar na vida, porém mais triste ainda é não tentar vencer.	<i>Franklin Delano Roosevelt</i>
543	A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.	<i>Mark Twain</i>
544	Quando vier a prosperidade, não a use de uma vez.	<i>Confúcio</i>

- 545 Quem decide pode errar. Quem não decide  
já errou. *Herbert Von Karajan*
- 546 Aprende-se mais estudando os negócios que  
dão errado do que aqueles que dão certo. *Warren Buffett*
- 547 A infelicidade, em si mesma, poderia não ser  
grave, mas fere profundamente o outro. Isso to-  
dos nós sabemos pela experiência. *Octavio Paz*
- 548 Uma boa leitura dispensa com vantagem a com-  
panhia de pessoas frívolas. *Marquês de Maricá*
- 549 A pessoa prudente esconde a sua sabedoria, mas  
os tolos anunciam a própria ignorância. *Provérbios 12,23*
- 550 É necessário ter feito muito para compreender  
que não se fez o bastante. *Raul Follerau*
- 551 Se você pensa que fugindo se sentirá aliviado,  
engana-se redondamente. *C. Torres Pastorino*

552	Se o homem não sabe a que porto se dirige, nenhum vento ser-lhe-á favorável.	<i>Sêneca</i>
553	Há muitos modos de ganhar dinheiro, mas só um de gastar: menos do que se ganha.	<i>Renato Kehl</i>
554	A cultura não se herda, ela se conquista.	<i>André Malraux</i>
555	Quanto mais o indivíduo aprende, mais útil se torna para si e para a sociedade.	<i>José Ingenieros</i>
556	Dois são os pecados capitais que geram todos os outros: impaciência e preguiça.	<i>Franz Kafka</i>
557	As tartarugas conhecem as estradas melhor do que os coelhos.	<i>Kahlil Gibran</i>
558	O tato consiste em saber até que ponto se deve ir quando se vai longe demais.	<i>Jean Cocteau</i>
559	A experiência demonstra que é, às vezes, conveniente fechar um olho, porém nunca os dois.	<i>Arthur Graf Von Platen</i>

560	O mundo pertence aos otimistas: os pessimistas são meros espectadores.	<i>Dwight Eisenhower</i>
561	Pessimista é aquela pessoa que reclama do barulho quando a oportunidade bate à porta.	<i>Michel Levine</i>
562	O trabalho acaba com três grandes males: o tédio, o vício e a necessidade.	<i>Voltaire</i>
563	A força não provém da capacidade física e sim de uma vontade indomável.	<i>Gandhi</i>
564	Aqueles que negam liberdade aos outros não a merecem para si mesmos.	<i>Abraham Lincoln</i>
565	É falta de educação calar um idiota, e crueldade deixá-lo prosseguir.	<i>Benjamin Franklin</i>
566	Bons modos, às vezes, significa apenas aturar os maus modos alheios.	<i>Simon Brown</i>
567	Faze tudo como se alguém te vigiasse.	<i>Epicuro</i>

568	Não existe prazer comparável ao de ficar firme sobre o vantajoso terreno da verdade.	<i>Francis Bacon</i>
569	Quanto mais numerosos forem os vossos conhecimentos, mais fáceis e mais perfeitas serão as vossas obras.	<i>Charles Kinsley</i>
570	O pão mais saboroso, a comodidade mais agradável é a que se consegue com o próprio suor...	<i>César Cantu</i>
571	O sábio tem vergonha dos seus defeitos, mas não de se corrigir.	<i>Confúcio</i>
572	Só há duas opções nesta vida: resignar-se ou indignar-se. E eu não vou me resignar nunca.	<i>Darcy Ribeiro</i>
573	O pensamento que nos ilumina o caminho da vida, eis o melhor presente que o céu nos pode dar.	<i>Edgar Quinot</i>
574	Se você tiver de parar um pouco, fique sentado, mas sempre olhando para a frente, nunca para o caminho já percorrido.	<i>Provérbio</i>



575	O ganho de nosso estudo é termo-nos tornado melhores e mais sábios...	<i>Montaigne</i>
576	Se amas a vida, não desperdices o tempo, que é a teia da existência. A preguiça tudo dificulta, o trabalho tudo facilita. Depois de tudo, o trabalho é ainda o melhor meio de fazer passar a vida.	<i>Gustave Flaubert</i>
577	Ter razão é fácil; perceber que os outros têm, eis o problema.	<i>Mário da Silva Pinto</i>
578	Para saber falar, é necessário saber calar-se.	<i>Pitaco</i>
579	Ainda que chegues a viver cem anos, nunca deixes de aprender.	<i>Provérbio russo</i>
580	O mestre que não sabe se deixar ultrapassar pelo aluno é um mau mestre.	<i>Pedro Nava</i>
581	Um povo sem educação é como um manjar sem sal.	<i>Provérbio abissínio</i>

582	A ciência não tem pátria.	<i>Pasteur</i>
583	As verdades, como as rosas, têm espinhos.	<i>Provérbio espanhol</i>
584	Quando alguém lhe contar o que andam dizendo de você, conte a essa pessoa o que falam dela. Isso resolve a questão.	<i>Edgar Watson Home</i>
585	O primeiro passo para a sabedoria é ousar pôr em dúvida a sua sabedoria.	<i>Weis John</i>
586	Ninguém chega a sábio por acaso.	<i>Cícero</i>
587	Quem não quer raciocinar é um fanático; quem não sabe raciocinar é um tolo; e quem não ousa raciocinar é um escravo.	<i>Carlos Drummond de Andrade</i>
588	Três coisas precisam os homens: prudência no ânimo, silêncio na língua e vergonha na cara.	<i>Sócrates</i>
589	Os homens experientes tiram proveito de tudo e de todos: dos seus amigos e dos seus inimigos.	<i>Xenofonte</i>

## *auto-estima*

Estas citações são para lembrá-lo de que  
você merece sempre o melhor de si.

- |     |  |                          |
|-----|--|--------------------------|
| 590 | Devemos negociar com liberdade, mas jamais negociar a liberdade.   | <i>John Kennedy</i>      |
| 591 | Adolescentes não precisam de críticas destrutivas e sim de apoio, compreensão e amor para ajudá-los a subir. | <i>Anônimo</i>           |
| 592 | Viver não é nada. Saber viver é tudo.  | <i>Anônimo</i>           |
| 593 | O segredo para o homem não é começar, mas preservar.   | <i>Provérbio curdo</i>   |
| 594 | O valor de um homem é o que ele estabelece para si mesmo.  | <i>Provérbio francês</i> |

595	Você é o seu maior patrimônio.	<i>Louise L. Hay</i>
596	Moro em cima dos meus sapatos e embaixo do meu chapéu.	<i>Antônio Peticon</i>
597	Nunca subestime um homem que se superestima.	<i>Franklin Delano Roosevelt</i>
598	Estou solteira porque ninguém me merece, ora!	<i>Narcisa Tamborindéguy</i>
599	A forma mais eficaz de conseguir um inimigo é ferir o seu orgulho. E o fazemos o tempo todo sem perceber.	<i>Ana Sharp</i>
600	Abandonando a dependência, você se fortalece e se sustenta por si só.	<i>Aracy de Carvalho</i>
601	O orgulho é o calcanhar-de-aquiles do ser humano.	<i>Ana Sharp</i>
602	Ser inteiramente honesto consigo mesmo é um bom exercício.	<i>Sigmund Freud</i>

- 603 | Ninguém pode fazer você se sentir infe- *Eleonor Roosevelt*  
riorizado sem o seu consentimento.
- 604 | Homem feliz é aquele que, ao despertar, se *Paul Valéry*  
encontra com prazer, se reconhece como aquele  
que gosta de ser.
- 605 | Não tens quem faça teu elogio? Elogia-te a ti *Erasmus de*  
mesmo. *Rotterdam*
- 606 | O homem superior é impassível por nature- *Napoleão*  
za: pouco se lhe dá que o elogiem ou censu- *Bonaparte*  
rem – ele não ouve senão a voz da própria  
consciência.
- 607 | O homem vale tanto quanto o valor que dá a si *François Rabelais*  
próprio.
- 608 | Respeita a ti mesmo e terás um caráter nobre. *Pitágoras*
- 609 | O que é verdadeiramente imoral é ter desisti- *Clarice Lispector*  
do de si mesmo.

610	Sempre o homem tem como prioridade o mais fiel dos amores, o amor próprio.	<i>Darcy R. Lima</i>
611	Há grandes homens que fazem com que todos se sintam pequenos. Mas o verdadeiro grande homem é aquele que faz com que todos se sintam grandes.	<i>G. K. Chesterton</i>
612	Auto-estima é a reputação que adquirimos conosco.	<i>Nathaniel Branden</i>
613	O incapaz se cobre; o rico se enfeita; o presunçoso se disfarça; o elegante se veste.	<i>Honoré de Balzac</i>
614	Não olhes de onde vens, olhes para onde vais.	<i>Beaumarchais</i>
615	O homem só é verdadeiramente grande quando é humilde.	<i>Bazin</i>
616	Viver produtivamente é oferecer a nós mesmos uma das alegrias ou recompensas singulares pelo fato de sermos humanos.	<i>Nathaniel Branden</i>

- 617 | Certamente, você que está lendo estas linhas já amou alguém, fez alguma gentileza, curou feridas, aceitou um desafio, criou algo bonito e se extasiou com a própria existência. Nunca duvide do quanto você é precioso e importante. Você é importante a cada momento. Portanto, hoje, que o seu gesto de bondade seja este, valorizar e amar a si mesmo. *Anônimo*
- 618 | Viver com autenticidade é uma das maneiras de cultivar a auto-estima. *Nathaniel Branden*
- 619 | As pessoas dizem que tudo o que buscamos é um significado para a vida... Eu acho que o que estamos realmente buscando é a experiência de nos sentirmos vivos, para que nossa experiência de vida, o plano físico, tenha ressonância em nosso ser mais íntimo, na realidade, e assim possamos verdadeiramente sentir o êxtase de estarmos vivos. *Joseph Campbell*
- 620 | A auto-aceitação é a recusa de manter uma re- *Nathaniel Branden*

lação de animosidade com a nossa própria experiência. É o fundamento de todo o crescimento e mudança. É a coragem, em última instância, de estar do nosso lado.

- 621 Sempre que fizer algo, mesmo que ninguém jamais venha saber de seu feito, faça como se o mundo todo estivesse olhando para você. *Thomas Jefferson*
- 622 Faça tudo com a mente desapegada. Não espere elogios ou recompensas. *Achaan Chab*
- 623 A caridade está no coração do homem, e a justiça, no caminho dos homens. Compadeça-se daquele que perdeu seu caminho e não persiga o que perdeu seu coração e não sabe como recuperá-lo. Quando as pessoas perdem seus animaizinhos, saem para procurá-los, mas não vão em busca de seus corações quando os perdem. O princípio do autoconhecimento consiste unicamente em tentar encontrar o coração perdido. *Mencius*



624	O curso da história humana é determinado não pelo que acontece nos céus, mas pelo que acontece em nossos corações.	<i>Sir Arthur Keith</i>
625	A perfeita virtude constitui-se de cinco atributos: dignidade, magnanimidade, seriedade, sinceridade e bondade.	<i>Confúcio</i>
626	Podemos ter chegado em diferentes navios, mas hoje estamos todos no mesmo barco.	<i>Martin Luther King Jr.</i>
627	Quanto mais tenho pensamentos amáveis sobre mim, melhor eu me sinto e mais amável me torno com os outros.	<i>Louise L. Hay</i>

## *alma*

Quem somos sem essa chama invisível que nos anima, senão um invólucro?

628 | Uma vez que aceitamos a existência de Deus, seja qual for a nossa interpretação sobre Ele, seja como for que expliquemos nossa relação com Ele, sua presença no centro das coisas nos satisfará plenamente para sempre.

*Morris West*

629 | Minha idéia sobre Deus está formada pela profunda convicção emocional da presença de uma força racional superior, que se revela incompreensível, do Universo.

*Albert Einstein*

630 | Não posso dizer “eu creio”, eu sei! Tive a experiência de ter sido capturado por algo mais

*Carl Jung*

forte do que eu, algo a que as pessoas chamam de Deus.

631 O homem está perto de Deus quando está perto do seu próximo. Se não nos aferrarmos às riquezas, ao egoísmo e à cobiça, estaremos mais perto de Deus.

*Daniel Ortega*

632 O silêncio não é algo que fazemos, senão um lugar no qual entramos. Sempre está ali. Falamos de guardar silêncio: só se guarda aquilo que possui muito valor. E o silêncio é valioso porque é de Deus. Em silêncio realizam-se os atos de Deus. Só em silêncio pode-se ouvir Sua voz.

*Madre Maria  
Isabel S.*

633 A forma mais poderosa de energia que o homem pode gerar é a oração. A influência da oração sobre a mente e o corpo humanos é tão comprobatória como os processos físicos. A oração possui uma força tão real como a lei da gravidade. Abastece-nos com um autêntico fluxo de poder para sustentar a vida cotidiana.

*Alexis Carrel*

634 | Da mesma forma que tenho o direito que é meu de ser judeu, a minha identidade judia reconhece o direito de um budista, um católico, um muçulmano de fazer o mesmo. O que tento mostrar é que existe uma profundidade do ser, e que todos os homens, todas as mulheres têm o direito de participar dessa profundidade. Ninguém é superior a ninguém. Todos são filhos de Deus, da história ou do destino, como quiserem. Há centenas de milhares de pessoas, hoje, que vivem sem religião na China e no Japão, e que têm um código moral. Para mim a religião faz parte do meu mundo. O grande mal, hoje, é a indiferença. Todos vão à igreja e às sinagogas uma vez por ano, e depois não se interessam mais.

*Elie Weisel*

635 | A fé tem o poder milagroso de elevar o ser humano à maior das grandezas nos momentos de conflito.

*Samuel J. Ervin*

636 | A beleza é apenas superficial.

*Provérbio inglês*

637	Não recorras ao mundo. Procura em ti. Somente no interior do homem se encontra a verdade.	<i>Santo Agostinho</i>
638	Em nenhum lugar pode uma mente encontrar refúgio mais pleno de paz, nem mais livre de cuidados, do que em sua própria alma.	<i>Marco Aurélio</i>
639	Minha missão sobre a Terra é reconhecer o vazio dentro de mim e ao redor de mim. E preenchê-lo.	<i>Rabino Menahem</i>
640	Há um espetáculo maior do que o mar, e é o céu. Há um espetáculo maior do que o céu, é o interior da alma.	<i>Victor Hugo</i>
641	O que a natureza negou à vista foi revelado aos olhos da alma.	<i>Ovídio</i>
642	Tu rezas em tua angústia e em tua necessidade; deverias rezar também na plenitude de tua alegria e nos dias de abundância.	<i>Kahlil Gibran</i>

643	A alma deveria estar sempre alerta, pronta para dar as boas-vindas à experiência do êxtase.	<i>Emily Dickinson</i>
644	Deus é a minha esperança, o meu descanso, o meu apoio, o meu guia e a luz que guia os meus passos.	<i>William Shakespeare</i>
645	A felicidade consiste em abraçar alguma vocação que satisfaça a alma.	<i>Sir William Osler</i>
646	Deve-se perdoar o humilde e guerrear o soberbo.	<i>Virgílio</i>
647	A beleza é o alimento dos olhos, mas o sofrimento da alma.	<i>Provérbio inglês</i>
648	O Universo é um pensamento de Deus.	<i>Provérbio alemão</i>
649	A oração é um grito de esperança.	<i>Provérbio francês</i>
650	Deus nunca fecha uma porta sem abrir outra.	<i>Provérbio irlandês</i>
651	Uma palavra de agradecimento chega até os céus.	<i>Provérbio japonês</i>

- 652 Aquele que não vive segundo suas crenças não acredita em nada. *Thomas Fuller*
- 653 Viver é cultivar os valores espirituais para superar os embaraços materiais e morais e chegar à conclusão de que, em última análise, dado o balanço geral, a vida é boa. *Austregésilo de Athayde*
- 654 Eu não conheço Deus, mas Ele me conhece; é nisso que consiste a esperança. *Raul Follerau*
- 655 Acho impossível que um indivíduo contemplando o céu possa dizer que não existe um criador. *Abraham Lincoln*
- 656 Todo homem precisa crer, ainda que seja apenas por algum tempo, para que a sua vida tenha um sentido e um valor. *George Gusdorf*
- 657 Se você está triste, é porque sua alma continua viva. E, sendo assim, você está pronto para sorrir de novo. *Anônimo*

658	O importante é que rezemos. Secundário é o que rezamos.	<i>Glória Ayres</i>
659	O silêncio interior é a oração que faz grandes os homens.	<i>Aléxis Carrel</i>
660	Quando nossas mentes se encherem de paz, não haverá nada que não possamos compreender.	<i>Tsai Chih Chung</i>
661	A paz não é um período de tempo, mas uma for- ma de vida.	<i>Antônio Lisboa de Carvalho</i>
662	Um bom arrependimento é a melhor medicina para as enfermidades da alma.	<i>Miguel de Cervantes</i>
663	A alegria é a saúde da alma.	<i>Barfthèlemey</i>
664	Quando rezas, estás perto de Deus. Quando so- fres, Deus está perto de ti.	<i>Urteaga</i>
665	De que vale ao homem conquistar o mundo, se perde a alma?	<i>Blaise Pascal</i>



666	A ânsia pelo sucesso lubrifica secretas prostituições da alma.	<i>Norman Mailer</i>
667	Tente ser uma pessoa de sucesso, mas prioritariamente, tente ser uma pessoa de valor.	<i>Albert Einstein</i>
668	Ninguém muda a vida de ninguém. Isso não existe. Há alguma coisa interna, não importa o motivo, que faz a gente estar pronto para mudar de vida.	<i>Annette Bening</i>
669	Rir de alguém é sinal de pobreza de espírito. Deve-se rir com alguém, não de alguém.	<i>Gilberto Amado</i>
670	Perdoar é próprio das almas generosas.	<i>Lao-Tsé</i>
671	O sucesso ensinou-me que não posso crescer como ator se não crescer como pessoa também. Os dois andam juntos e não há como separá-los.	<i>Tom Cruise</i>
672	É feliz na vida quem puro traz o coração, cultivando sempre o bem, que conduz a perfeição.	<i>Celso Martins</i>

- 673 Não vês Deus, e no entanto o reconheces por meio de suas obras. *Cícero*
- 674 No íntimo do homem existe Deus. *Santo Agostinho*
- 675 Não me importa ter dinheiro ou alcançar da glória a palma... Mas em meu viver inteiro trazer a paz dentro d'alma. *Celso Martins*
- 676 De que vale ter dinheiro, glória, fama, posição, se se traz o dia inteiro dolorido o coração? *Celso Martins*
- 677 Há na Terra uma única idéia superior: a imortalidade da alma. *Dostoiévski*
- 678 É a nossa conduta verdadeira e não a nossa crença aparente que nos identifica com Deus e os homens. *Dinamor*
- 679 Quem se abriga em Deus não necessita da palavra. Basta um suspiro dirigido a Deus, e Deus o ouvirá. *Wladimir Lindenberg*

- 680 Pouco tempo te resta para alegrares o ânimo dos teus companheiros. Apressa-te e não demores em fazer-te amável. *Amiel*
- 681 Não há sentido em orar pela manhã como um santo e viver como um bárbaro durante o dia. *Alex Gabriel*
- 682 Se não podes entender, crê para que entendas. A fé precede, o intelecto segue. *Santo Agostinho*
- 683 A alma precisa de silêncio e prece, pois no silêncio e na prece nada teme. *Cruz e Souza*
- 684 Orar não é pedir. Orar é a respiração da alma. Como o corpo que se lava não fica sujo, sem oração se torna impuro. *Gandhi*
- 685 Quem é rei de si mesmo, goza em se governar e não inveja nada nos monarcas da Terra. *Sir Thomas Brown*
- 686 Quanto menos palavras tiver a oração, tanto mais rapidamente chegará a Deus. *Lutero*

687	Onde há fé, há amor, há paz; onde há Deus, nada falta.	<i>Marden</i>
688	Mais verdade diz a fé que os olhos.	<i>Quevedo</i>
689	Escuta-me, ó homem! Tens tudo dentro de ti próprio. No mais íntimo de teu ser residem as faculdades que Deus te deu para que te sirvas delas.	<i>Oscar Wilde</i>
690	O que o homem pode fazer de melhor para a fe- licidade de sua vida é pôr-se em relação conti- nua com Deus por meio de súplicas e orações.	<i>Platão</i>
691	A fé sem obras é morta. Qual o proveito de al- guém que tem fé se não tiver obras?	<i>São Tiago</i>
692	A compaixão é uma das mais preciosas faculda- des humanas.	<i>Tolstoi</i>
693	A mais fácil de todas as companhias da alma é a esperança.	<i>Padre Antônio Vieira</i>

- 694 | A fé pode mais que a força humana. *Camões*
- 695 | A fé e o ideal hão de ser sempre as mais poderosas alavancas do progresso. *Finot*
- 696 | Não é a quantidade de livros que lêes, nem a variedade de sermões que escutas, nem quantas vezes assistes a palestras religiosas, mas a frequência e a intensidade com que meditas sobre esses temas é que farão com que a verdade que eles contêm chegue a ser tua. *Frederick Robertson*
- 697 | Aprende a relacionar-te com o teu silêncio interior e recorda que tudo nesta vida tem um propósito; que não há erros nem coincidências: todos os acontecimentos são bênçãos que nos são dadas para que aprendamos algo através delas. *Elizabeth Kubler-Ross*

## *bondade*

É fácil encontrar a bondade: é só dar auxílio, que já é a própria recompensa. Principalmente quando damos a nós mesmos.

- |     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| 698 | Não é suficiente ter um espírito bom, o essencial é bem aplicá-lo.                        | <i>René Descartes</i>      |
| 699 | A felicidade é a única coisa que podemos dar sem possuir.                                 | <i>Voltaire</i>            |
| 700 | Quem gasta com generosidade fica cada vez mais rico, e os egoístas, cada vez mais pobres. | <i>Provérbios 11,24</i>    |
| 701 | O prêmio por uma coisa bem feita é tê-la feito.   | <i>Ralph Waldo Emerson</i> |
| 702 | Não diga a seu vizinho que espere até amanhã se você pode ajudá-lo hoje.                  | <i>Provérbios 3,28</i>     |

703	O perdão é uma dádiva altamente valiosa. Seu custo, no entanto, é nulo.	<i>Betty Smith</i>
704	A prática do perdão é nossa mais importante contribuição para a aura do mundo.	<i>Marianne Williamson</i>
705	Aquele que não pode perdoar destrói a ponte sobre a qual ele mesmo deve passar.	<i>Anônimo</i>
706	A coisa mais heróica que uma pessoa pode fazer é perdoar. A bondade é heróica, o perdão é heróico.	<i>Richard Gere</i>
707	Que é beleza? É algo que te faz querer dar e não receber.	<i>Kahlil Gibran</i>
708	Bondade é amar as pessoas mais do que elas merecem.	<i>Joseph Joubert</i>
709	O pobre que consolas torna-te rico; o doente que auxilias, cura-te; cada serviço que prestas também te presta serviço.	<i>Roberto Browning</i>

7I0	A caridade começa em casa.	<i>Provérbio hindu</i>
7II	Bondade gera bondade.	<i>Provérbio sueco</i>
7I2	Perdoe o seu inimigo. Mas não o confunda com um amigo.	<i>Paulo Coelho</i>
7I3	Se o homem soubesse as vantagens de ser bom, seria homem de bem por egoísmo.	<i>Santo Agostinho</i>
7I4	Havemos de reconhecer um dia que os pequeninos atos de amor que tivermos praticado inconscientemente durante a nossa vida são de maior vulto e brilho mais duradouro que todas as grandes ações que julgamos serem os únicos meios de uma vida ilustre.	<i>Anônimo</i>
7I5	Apesar de tudo eu ainda creio na bondade humana.	<i>Anne Frank</i>
7I6	É fácil esquecer a bondade, mas da maldade todos se lembram.	<i>Roberto Browning</i>



717	Nunca há excesso na caridade.	<i>Bacon</i>
718	Um bom coração vale mais do que todas as cabeças deste mundo.	<i>Bulwer Lytton</i>
719	A gratidão é a virtude da posteridade.	<i>Barreto Menezes</i>
720	Se o gênio é uma grandeza, a bondade é uma excelência.	<i>Anônimo</i>
721	Aquele que recebe um favor deve recordar-se dele; quem o faz deve esquecê-lo.	<i>Anônimo</i>
722	A primeira condição da bondade humana é de que existe algo digno de ser reverenciado.	<i>George Eliot</i>
723	Sede piedosos. Bem-aventurados os que fazem o bem com os olhos fechados.	<i>Francisca Júlia</i>
724	A mais nobre missão do ser humano é prestar ajuda aos seus semelhantes por todos os meios ao seu alcance.	<i>Sófocles</i>

725	Neste mundo é preciso ser bom um pouco para que se ganhe o hábito de ser bom o bastante.	<i>Mirabeau</i>
726	Todas as outras ciências são nocivas para quem não possui a ciência da bondade. A crença na bondade alheia é prova não desprezível da própria bondade.	<i>Montaigne</i>
727	A vida nos foi dada por Deus para que a empregemos em benefício da humanidade.	<i>Nazzini</i>
728	As boas ações purificam o sangue e dão sonhos felizes.	<i>Panati</i>
729	Chega-te aos bons e serás um deles.	<i>Provérbio</i>
730	O espírito sem bondade é como a abelha sem mel; apenas sabe ferir sem nada produzir.	<i>Jules Claretie</i>
731	Quem faz o próximo sofrer pratica o mal contra si mesmo. Quem ajuda os outros, ajuda a si mesmo.	<i>Tolstoi</i>

732	A bondade é o único investimento que nunca falha.	<i>Thoreau</i>
733	É já fazer uma boa ação a tentativa de praticá-la.	<i>Sterne</i>
734	Errar é humano, mas é humano também perdoar.	<i>Plauto</i>
735	Só os grandes corações sabem quanta glória há em sermos bons.	<i>Sófocles</i>
736	É preciso ser bom não para os outros, mas para estar em paz consigo mesmo.	<i>Tournier</i>
737	Quem dá aos pobres empresta a Deus.	<i>Victor Hugo</i>
738	O bem que se faz nunca fica perdido – se os homens esquecem, lembram-se dele os deuses e nos recompensam.	<i>Fenelon</i>
739	Não se pode ser bom pela metade.	<i>Tolstoi</i>
740	Onde quer que se encontre um homem bom, é	<i>Robespierre</i>

preciso estender-lhe a mão e apertá-lo contra o coração, pouco importando o lugar em que ele esteja.

74I Repartir com os pobres os bens da vida é o máximo testemunho da bondade.

*Lacordaire*

## *mãe*

Passamos a vida aprendendo palavras para  
bendizer a árvore de que somos frutos.

- |     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| 742 | Mãe é o amor que fica quando tudo passa.                        | <i>Anônimo</i>             |
| 743 | Mãe: três letras, três dons. De servir, de perdoar, de amar.    | <i>Anônimo</i>             |
| 744 | Elogie a criança e estarás fazendo amor à mãe.                  | <i>William Cobrett</i>     |
| 745 | Deus não pode estar em todos os lugares; por isso, fez as mães. | <i>Provérbio judaico</i>   |
| 746 | Ela nunca se rendeu, minha mãe é meu herói.                     | <i>Kimberly Anne Brand</i> |
| 747 | O amor materno desce até as profundezas do mar.                 | <i>Provérbio russo</i>     |

748	Mãe, confie em seu coração... Nunca lhe negue ouvidos. Ele é aquele oráculo caseiro que possui o dom de prever o que é verdadeiramente importante.	<i>Baltazar Gracian</i>
749	Um grama de sabedoria materna vale mil toneladas de saber monástico.	<i>Provérbio espanhol</i>
750	A maternidade, em sua melhor forma de expressão, manifesta-se tão espontaneamente como o riso. Trata-se de um amor automático, involuntário e incondicional.	<i>Sally James</i>
751	Uma das mais comuns falácias que prevalecem entre as mulheres é aquela que as induz a crer que o simples fato de ter um filho as torna mães; isso é tão absurdo como acreditar que possuir um piano fará de alguém um exímio pianista.	<i>Sydney J. Harris</i>
752	As minhas mais brilhantes inspirações surgem quando vejo meu bebê.	<i>Joyce Willaford</i>

- 753 | As canções de ninar que nossa mãe canta nos  
acompanham do berço ao caixão. *Henry Ward Beecher*
- 754 | As mães solteiras, como canais sagrados da vida,  
merecem a mesma reverência e respeito que as  
casadas, pois a maternidade é um acontecimen-  
to cósmico universal que, quando se manifes-  
ta, deve ser posto ao resguardo de nossas con-  
venções para não ser maculado. *Bem Lyndsey*
- 755 | Quando se é mãe, jamais se está sozinha, nem  
mesmo em pensamento... Toda mãe tem sem-  
pre de pensar duas vezes, uma por si e outra pe-  
los filhos. *Sophia Loren*
- 756 | Ser mãe não significa adotar um conjunto  
pronto de posturas, mas sim responder pes-  
soalmente e com flexibilidade às necessida-  
des dos filhos. *Sheila Kitzinger*
- 757 | Dei muito trabalho a minha mãe, mas acho que  
ela se divertia. *Mark Twain*

- 758 | Ser mãe é uma vivência gratificante para o ins- *Margaret Raphael*  
tinto feminino, desafiadora para os nervos,  
exaustiva para o corpo, e simultaneamente  
recompensadora para o emocional, mas jamais  
é uma experiência trivial.
- 759 | Optar por um filho é decidir em dado momento ter *Elizabeth Stone*  
o seu coração sempre caminhando fora do corpo.
- 760 | A coisa mais importante que um pai pode fazer *Theodore Hesburgh*  
por seus filhos é amar a mãe deles.
- 761 | Sentimos tanto amor pelo primeiro filho que nos *Linda B'Agrosa*  
perguntamos como seremos capazes de amar ou-  
tro da mesma maneira. É então que descobrimos  
que nossa capacidade de amar é infinita.
- 762 | Não fique desanimada por não conseguir diag- *Christine*  
nóstico o problema de seu filho. O número e *Ciavarella*  
a variedade de doenças infantis que existem  
são surpreendentes; é por isso que existem os  
pediatras.



- |     |   |                           |
|-----|---|---------------------------|
| 763 | Meu segundo filho era tão diferente do primeiro que praticamente tive de aprender tudo novamente.   | <i>Terry Dawson</i>       |
| 764 | Se deseja ajudar suas crianças a se tornarem seres integrais, precisa reservar um tempinho para, antes de tudo, você mesma se tornar integral.  | <i>Della White Steele</i> |
| 765 | Disciplina provém da mesma raiz que discípulo, que por sua vez significa “pupilo” ou “aprendiz”. Sugere que nossa função como mãe consiste mais em guiar e ensinar que em julgar.                       | <i>Louise Hart</i>        |
| 766 | A maternidade foi o meu único grande, verdadeiro e totalmente bem-sucedido romance. O único amor que conheci que, de tão expansivo, poderia expandir-se até abarcar com igual paixão mais de um objeto. | <i>Ema Kurtz</i>          |
| 767 | O bebê está exercitando o amor para a vida. Quanto mais puder amar e sentir-se amado nesta fase, mais generoso e receptivo em rela-   | <i>Penelope Leach</i>     |

ção a todos os tipos de amor ele será ao longo de sua vida.

- 768 As mães compreendem o que os filhos não dizem. *Provérbio judeu*
- 769 Chega uma hora em que se faz preciso explicar aos filhos por que nasceram; será maravilhoso se até lá você já tiver encontrado resposta. *Hazel Scott*
- 770 A relação entre mãe e filho é, em certo sentido, paradoxal e trágica. Requer intenso amor por parte da mãe; contudo, esse amor deve ajudar a criança a crescer, separar-se da mãe e tornar-se plenamente independente. *Erick Fromm*
- 771 Toda mãe é imbuída de uma surpreendente curiosidade. É estranhamente milagroso ver e segurar um serzinho vivo concebido em nosso interior. Um ser que saiu de dentro de nós. *Simone de Beauvoir*
- 772 Sempre comprovaremos que no mundo de uma mãe não há nada mais importante do que nós. *Anônimo*

- 773 | Minha mãe sempre soube como perguntar o  
que me acontecia, até conseguir que minhas  
preocupações se aliviassem ao compartilhá-las. *Lídia Maria Riba*
- 774 | Deus lá dos céus abençoa  
a mãe com seu filho ao seio...  
E mais – a que se afeiçoa  
com amor ao filho alheio. *Celso Martins*
- 775 | A mãe é a mais bela obra de Deus. *Almeida Garrett*
- 776 | Minha mãe me fez sentir que nenhuma meta  
que eu me propuser a atingir será impossível.  
E porque realmente pensa assim, sua confian-  
ça em mim foi o melhor curso de superação  
pessoal. *Lídia Maria Riba*
- 777 | Pensamento de mãe é como incenso, que os an-  
jos do Senhor beijam passando. *Álvares de Azevedo*
- 778 | Tens o dom divino de ser mãe. Em ti está pre-  
sente a humanidade. *Cora Coralina*

779	Minha mãe ensinou-me que, para mim, todos os caminhos são possíveis, porque se ocupou em preparar com tanto cuidado o que necessito para percorrê-los.	<i>Lídia Maria Riba</i>
780	O colar precioso com que se orna uma mãe são os braços de seu filho.	<i>Garcia da Cunha Matos</i>
781	Amor de mãe quem tiver/deve guardá-lo no peito/que não há amor de mulher/que seja tão perfeito.	<i>Júlio Brandão</i>
782	Pode-se secar num coração a seiva de todos os amores, mas nunca se extinguirá o amor materno.	<i>Júlio Dantas</i>
783	A maior alegria e o maior orgulho de uma mãe é ser admirada por seus filhos.	<i>Marcela Tinagre</i>
784	A verdadeira felicidade está na própria casa, entre as alegrias puras da família. Mães, sois vós que tendes nas mãos a salvação do mundo.	<i>Tolstoi</i>
785	Em todo amor feminino há uma ternura maternal.	<i>Jorge Ohnet</i>

- 786 | Minha mãe ensinou-me que descobrir e amar nossas raízes não nos retêm em terra; ao contrário, ajuda-nos a chegar mais alto. *Lídia Maria Riba*
- 787 | O melhor método de educação: dar à criança uma boa mãe. *George Lichtenberg*
- 788 | Ali estão dois cavalos de igual tamanho e forma. Como podemos distinguir a mãe do filho? Dê-lhes algum feno: a mãe empurrará o feno em direção ao filho. *Doutrina budista*
- 789 | A mãe representa, para o filho, o bem, a providência, a lei; em uma palavra, a divindade numa forma acessível à infância. *Henri Frédéric Amiel*
- 790 | Uma só mãe amamenta o filho, e ele fica saciado; sete amas podem amamentar um órfão, e ele morrerá de fome. *Hadevorah*
- 791 | O futuro destino de uma criança é sempre obra de sua mãe. *Napoleão*

- 792 É uma regra geral que todos os homens superiores herdam os elementos de sua superioridade de suas mães. *Jules Michelet*
- 793 Pode-se achar uma segunda pátria, mas nunca uma segunda mãe. *Leoni Kuseff*
- 794 Como quereis que a mãe não adivinhe os segredos da filha se ela tinha os mesmos segredos quando tinha a mesma idade? *M. Gerson*
- 795 O homem se casa para ser marido; a mulher, para ser mãe. *Leon Eliachar*
- 796 Amar uma criança não significa dar-lhe tudo o que deseja: amá-la é ajudá-la a encontrar o melhor de si mesma, ensiná-la a amar o que é difícil. *Nadia Boulanger*
- 797 O melhor do mundo. O sol e a lua. Quanto não lhe daria, se eu pudesse... Mas sou somente mãe. *Lídia Maria Riba*

798	Se for necessário, sou capaz de fazer qualquer coisa. Sou forte, sou invencível, sou uma mãe.	<i>Helen Redal</i>
799	Tudo que sou e espero ser, devo-o à minha mãe.	<i>Abraham Lincoln</i>
800	Como mãe, meu trabalho é ocupar-me do possível e confiar a Deus o impossível.	<i>Ruth Bell Graham</i>





# *Mil Beijos em Frases*

A leitura do mundo e de nós próprios, muitas vezes,  
é enriquecida por intermédio dos livros.

O que foi registrado em textos de ficção, ensaios ou  
romances, frequentemente dá forma àquilo que sentimos  
e percebemos, e tivemos dificuldade em expressar.

A autora de *Mil beijos em frases* foi colecionando, em  
diferentes momentos da vida, trechos de textos que a  
sensibilizavam e organizou "essas falas companheiras"

em onze temas, entre eles, amor, amizade, sonhos, etc.  
"O que guardas para ti perdes; o que transmites, guardas  
para sempre" - como Axel Munthe, Jacqueline Shor  
acredita que compartilhar com o leitor os "beijos"  
recolhidos de textos das mais diversas fontes, é uma  
forma de compartilhar o sentido da vida.

ISBN 85-213-1118-4

