**REFLEXÃO**

Se você fugir das suas dores  
  
emocionais, elas se tornarão um leão  
  
agressivo.  
  
Se enfrenta-las, elas se transformarão  
  
num animal de estimação. Critique,  
  
no silêncio da sua mente, cada  
  
sofrimento. Não faça da sua emoção  
  
uma lata de lixo dos seus problemas.  
  
Proteja-se. Pense antes de reagir  
  
diante das ofensas.  
  
Governe sua emoção para ter  
  
esperança, brindar a vida e  
  
contemplar o belo.  
  
Mas não esqueça que posso lhe dar os  
  
tijolos, mas só você pode edificar.  
  
Posso lhe mostrar o leme, mas só você  
  
pode navegar nas águas da emoção...