DIETA DA ALEGRIA

Não se esconda.

A vida está aí para todos em igualdade de condições, sem distinção de qualquer espécie: seja de raça, cor, sexo, religião, opinião política ou de outra natureza.

Todos os homens nascem livres e iguais.

E isso vale para você que está me ouvindo neste momento!

Portanto, não conspire contra você. Seja seu maior e mais forte aliado.

Não guarde mágoas. Guarde lembranças.

Não chore lembranças. Recorde alegria.

Não viva do passado. Aproveite o presente.

Não fuja do agora. Prepare o amanhã.

Você pode e deve escolher o roteiro da sua vida.

Apague o que já passou e não retorna mais.

Não perca tempo com águas que já passaram... elas não movem moinho!

Refaça seu acervo de lembranças.

As más relegue ao esquecimento.

Às boas dê ainda mais brilho.

Faça a dieta da alegria:

Um sorriso a cada manhã;

Um agradecimento ao final do dia.

Uma colaboração de **LEOCÁDIA AUFFINGER**.