

Reflete, por um momento só, nas riquezas ilimitadas ao teu dispor nos reservatórios da natureza e compreenderás que ninguém vive só.

Confia, segue, trabalha e constrói para o bem. E guarda a certeza de que, para alcançar a felicidade, se fazes teu dever, Deus faz o resto.

EMMANUEL

## RECEITA ESPÍRITA

Pensamento sombrio?

Alguns instantes de prece.

Irritação?

Silêncio de meia hora pelo menos.

Tristeza?

Ampliação voluntária da quota de trabalho habitual.

Impulso à crítica destrutiva?

Observemos as nossas  
próprias fraquezas.

Desejo de censurar o  
próximo?

Um olhar para dentro  
de nós mesmos.

Solidão?

Auxiliar a alguém que,  
em relação a nós, talvez se  
encontre mais sózinho.

Tédio?

Visita a um hospital  
para que se possa medir as  
próprias vantagens.

Ofensa?

Perdoar e servir mais  
amplamente.

Ressentimento?

Olvido de todo mal.

Fracasso?

Voltar às boas obras e  
começar outra vez.

ALBINO TEIXEIRA