

escreva, inda que seja simples bilhete, transmitindo esperança e tranqüilidade, em favor de alguém;

melhore os seus conhecimentos, no setor de trabalho a que esteja empregando o seu tempo;

estenda algo mais de otimismo e de alegria aos que se encontrem nas suas faixas de convivência;

procure esquecer — mas esquecer mesmo — tudo o que se lhe faça motivo de tristeza ou aborrecimento;

leia alguma página edificante e escute música que pacifique o coração;

dedique alguns minutos à meditação e à prece;

pratique, pelos menos, uma boa ação sem contar isso a ninguém.

Estas indicações de apoio espiritual, se forem observadas, farão grande bem aos outros, mas especialmente a você mesmo.

## 38

### SEMPRE MELHOR

Não se diga pior em momento algum.

Se você já consegue escutar com paciência nas horas difíceis...

Se pode silenciar a própria irritação nas horas amargas...

Se tem ânimo para sofrer sem lamentação...

Se já suporta os problemas da própria casa, procurando solucioná-los sem azedume e sem queixa...

Se tem força para calar esse ou aquele assunto infeliz...

Se respeita a liberdade dos outros...

Se agüenta a visita da enfermidade sem alar-mar o ambiente onde se encontre...

Se desculpa ofensas reconhecendo que somos também capazes de ofender...

Se procura o trabalho com alegria...

Se confia em Deus e espera por Deus, sem desesperar, sejam quais sejam as circunstâncias da vida...

Então, você já terá melhorado muito e prosseguirá sempre melhor.

## 39

### SINAL DE PERIGO

Habitue-se a considerar o ressentimento por sinal de perigo que se deve claramente evitar.

— o —

Se a razão para queixa é algum problema doméstico, anote em silêncio a maneira pela qual poderá você cooperar, na rearmonização do grupo