

# EQUILÍBRIO:

SETE  
VIDAS  
BEM  
VIVIDAS!



Coleção Aché  
de Educação  
para a Saúde



# ÍNDICE



INTRODUÇÃO	05
SAÚDE E ESPORTE	07
FAMÍLIA E AFETIVIDADE	10
CARREIRA E VOCAÇÃO	13
CULTURA E LAZER	17
SOCIEDADE E COMUNIDADE	19
BENS E FINANÇAS	22
MENTE E ESPÍRITO	24
PALAVRAS FINAIS	26



# INTRODUÇÃO



A chave da felicidade  
é o equilíbrio!

Existem sete pilares que nos sustentam: saúde, família, carreira, cultura, comunidade, matéria e espírito.

Apesar de estarem dispostos em uma ordem numérica, todos eles são igualmente importantes.

Esta 4ª edição da Coleção Aché de Educação para a Saúde irá apresentar cada uma destas dimensões, que daqui por diante chamaremos de Sete Vidas, e fornecer pistas para que elas possam conviver em harmonia.

Vale a pena fazer um esforço para equalizar suas Sete Vidas...

**DESSE RESULTADO DEPENDE SUA FELICIDADE!**

# O DESEQUILÍBRIO

O desequilíbrio acontece quando dedicamos muito mais tempo para uma de nossas “vidas”, deixando de lado as demais.

Por exemplo, na vida profissional, imagine-se trabalhando de forma exagerada, entregando-se de corpo e alma ao trabalho, dedicando-lhe 14 horas diárias ou mais.

Os dias se tornam curtos, insuficientes para a realização das atividades propostas. A hora de almoço não existe mais. Dorme-se pensando em contas a pagar, clientes a atender, tarefas a realizar. Dificilmente nos lembramos dos aspectos positivos, do que aconteceu de bom naquele dia. Os problemas relacionados ao trabalho tornam-se mais importantes.

Os finais de semana são regados a “trabalho atrasado”. A sensação é de que em breve essa fase terminará. Dizemos: “Tenho que me esforçar ainda mais agora, e, quando eu atingir meus objetivos, poderei trabalhar menos”. Mas o descanso não chega nunca!

Enquanto isso, a vida passa. Os filhos crescem e deixamos de acompanhar sua evolução na escola, a perda do primeiro dente etc. Relacionamentos pessoais se desgastam, namoros perdem o encanto e casamentos são rompidos. A dieta saudável e as atividades físicas ficam relegadas a um segundo ou terceiro plano.

E, quando você percebe, está profundamente infeliz...

**TER CONSCIÊNCIA, INTEGRAR, CONCILIAR  
E HARMONIZAR AS SETE VIDAS PODE SIGNIFICAR O  
CAMINHO MAIS CURTO PARA VOCÊ ENCONTRAR  
O SUCESSO E A FELICIDADE.**

Seu corpo em primeiro lugar!

Não é uma questão de egoísmo ou de narcisismo, mas de necessidade.

Mantendo-se bem você estará apto a buscar o melhor em todas as suas demais vidas.

Afinal, se você não tomar conta de seu corpo, onde vai viver?

Você pode optar por passar metade da vida arruinando sua saúde desde que esteja disposto a transcorrer a outra metade tentando restabelecê-la...

**“A LIBERDADE E A SAÚDE SE ASSEMBELHAM: O VERDADEIRO VALOR SÓ É DADO QUANDO AS PERDEMOS.”  
(HENRI BECQUE)**



Só damos valor à nossa saúde quando estamos doentes!

# A SAÚDE VALE OURO

## **ALIMENTE-SE**

Alimente-se bem, fazendo pelo menos três refeições diárias adequadamente balanceadas.

Evite ficar mais de quatro horas em jejum, ingerindo uma fruta ou barra de cereais entre as refeições principais.

Ao preparar seu prato, lembre-se da regra do “prato colorido”. Se você conseguir reunir cinco ou mais cores de alimentos, seguramente estará diante de uma refeição nutritiva.

Beba dois litros de água ou suco em intervalos regulares ao longo do dia.

## **DESCANSE**

Durma o número de horas que seu corpo solicita.

O segredo está em buscar um sono reparador, capaz de relaxar seu corpo e sua mente.

Algumas pessoas se satisfazem dormindo apenas cinco horas, enquanto há atletas que necessitam de mais de dez horas diárias para alcançar um alto desempenho. Por isso, encontre sua necessidade diária e estabeleça uma regularidade em seus horários.

Assim, se for para dormir às duas horas da manhã porque você apresenta um melhor rendimento de madrugada, faça-o sempre. Se o seu metabolismo se mostra desejoso pelo almoço apenas às três da tarde, tudo bem.

Não brigue com seu biorritmo... Faça as pazes com ele!

## **EXERCITE-SE**

Lembre-se de praticar esportes. Truco e levantamento de copo, é claro, estão descartados!

Você terá que encontrar uma atividade física capaz de mexer com seus pulmões e seu coração, praticando-a com frequência. Pode ser uma caminhada diária, um futebol com os amigos duas vezes por semana, uma visita ao clube com seus filhos e amigos num domingo...

Escolha uma opção que lhe seja agradável. Busque prazer no que vai fazer ou não conseguirá dar continuidade, correndo o risco de frustrar-se.

## **PREVINA-SE**

Faça um *check-up* anual, visitando desde o dentista até o cardiologista. Prevenção custa menos e apresenta resultados mais favoráveis, possibilitando tratar uma enfermidade qualquer em seu estágio inicial com maior probabilidade de sucesso!

## **LIBERTE-SE**

Pare de fumar ou fume menos.

Seja criterioso com as bebidas alcoólicas. Elas são responsáveis por três em cada quatro acidentes de trânsito. Você sabe o que faz mal para seu corpo... Se precisar de ajuda, não hesite em buscá-la!

## **RESPIRE**

Aprenda a observar sua respiração, especialmente nos momentos de tensão e exaltação. Atente para uma boa postura ao caminhar e ao sentar.

## **MEDITE**

Pratique a “meditação ocidental”, reservando alguns instantes no final do dia para refletir sobre as coisas boas que lhe aconteceram. O que você aprendeu, quem você conheceu, o que você vivenciou.

## **SORRIA**

Cultive o bom humor, o olhar confiante e o sorriso autêntico, mesmo diante das adversidades. Veja o mundo com bons olhos!

**EXISTE UM VELHO DITADO ENTRE OS PILOTOS:  
“O PRINCIPAL É FAZER O AVIÃO VOAR!”  
PARA TANTO, NÃO BASTA CONHECER NAVEGAÇÃO...  
É NECESSÁRIO TER UM BOM EQUIPAMENTO!**

# FAMÍLIA & afetividade

## VIDA 2



Respeite e aprecie  
suas origens!

Muitos têm grandes famílias – aquelas em estilo italiano. Alguns têm famílias reduzidas aos pais e irmãos. Outros, famílias distantes na geografia ou na memória.

Sejam os pais ou os irmãos, com os quais tanto se discute e discorda...

Sejam os avós, sobrinhos, primos e toda uma árvore genealógica em volta!

Sejam entes queridos, presentes apenas em filmes super-8, retratos em preto-e-branco ou cartas amareladas pela ação do tempo...

**CUIDE BEM DE TODOS ELES!**

# MANTENHA SEUS “LAÇOS” APERTADOS!

**O dinheiro pode trazer conforto, mas não constrói uma boa família!**

## **AME SEUS PAIS**

Aproveite hoje para dizer o quanto ama seus pais, sem medo de parecer clichê. Infelizmente, pode não existir chance melhor para isso...

Telefone, peça perdão e aprenda a perdoar!

Descubra o poder de um abraço revestido de ternura e sinceridade.

## **AME SEUS FILHOS**

Dê toda a atenção possível a seus filhos, se ou quando os tiver.

A melhor herança que podemos dar-lhes são alguns minutos diários do nosso tempo.

Eles precisam da nossa presença mais do que de nossos presentes!

- Compartilhe cada pequena vitória do desenvolvimento deles.
- Elogie-os constantemente.
- Policie-se no uso da palavra **não** – você pode negar algo de forma construtiva, propondo-lhes alternativas.
- Brinque com eles de cavalinho no meio da sala, atire travesseiros quando estiverem no quarto – e aproveite para ensiná-los a colocar tudo em ordem depois.
- Cole os desenhos deles nas paredes da garagem, do corredor e dos quartos como se fossem obras-primas – você ficará admirado com o brilho orgulhoso que irá reluzir daqueles pequeninos olhos.
- Participe de suas atividades escolares e das festinhas de aniversário dos colegas.
- Beije-os antes de dormir! Mesmo se ao chegar eles já estiverem no sétimo sono.

**“BENDITO AQUELE QUE CONSEGUE DAR A SEUS FILHOS ASAS E RAÍZES.”  
(PROVÉRBIO FRANCÊS)**

## **AME SEUS AMIGOS**

Amigos são pessoas que compartilham com alegria nossas vitórias e que nos acolhem despreziosamente nos maus momentos. Nós os descobrimos na adversidade e na infelicidade.

São apoiadores por natureza, mesmo quando discordam de nossas posições. Bons ouvintes, concedem-nos sua atenção e sabem que muitas vezes não queremos opiniões ou comentários, mas apenas sermos ouvidos com paciência. Melhor do que conquistar novos amigos é conservar os velhos. Por isso, visite seus amigos com frequência.

A amizade torna as pessoas mais amenas, gentis, generosas e felizes. Mas, para ter amigos, é preciso antes ser um... E isso envolve atitude!

**“UM BOM AMIGO É COMO UM BOM  
CACHORRO – COM AMBOS É PRECISO DAR UMA  
VOLTA E EXERCITAR-SE REGULARMENTE.”  
(DAVE KING)**

## **AME-SE**

Cuide de seu coração!

Não apenas do seu aspecto físico – isso você já fez na primeira das Sete Vidas – mas do nível de ansiedade, de desejo, de paixão...

Procure escolher as pessoas certas para amar, mas também não tente escolher muito. Seja seletivo, porém flexível.

Faça de seus relacionamentos fontes de alegria e prazer.

O filósofo alemão Nietzsche dizia que as relações que desafiam o tempo são aquelas construídas com base no diálogo. Assim, se você se imagina conversando agradavelmente daqui a 25 anos com a pessoa que está ao seu lado hoje, é porque este é seu companheiro ideal.

Valorize virtudes, seja condescendente com os defeitos. Seus e dos outros.

Abdique de amores impossíveis ou não correspondidos – ou aprenda, por opção, a conviver com eles, evitando penitenciar-se.

Nunca haverá sentimentos únicos, pois eles estão sempre em mutação.

**A COISA MAIS IMPORTANTE DA VIDA É SABER O QUE É IMPORTANTE!**

Você iniciará sua vida com um mero **trabalho** que poderá ganhar *status* de **emprego**, conferindo-lhe maior segurança.

Então, você resolverá estudar e dedicar-se ao seu ofício, transformando a labuta em **profissão**.

Olhando acima da linha do horizonte decidirá ir mais além, edificando seu próprio plano de **carreira**.

Mas a verdade surgirá quando você permitir-se ouvir o que sua voz interior tem a dizer...

**ESSA VOZ É A SUA VOCAÇÃO!**



Quando se ama o que faz,  
o sucesso chega mais fácil!

## BEM-VINDA, VOCAÇÃO!

A vocação é uma companheira silenciosa que procura lhe dizer para mirar não onde está o dinheiro, não onde está o poder, não onde está o status, **mas onde está a felicidade!**

Acredite! Se você seguir sua vocação, amparada por sua intuição, conquistará tudo o que mais deseja, colhendo frutos saborosos com um olhar maroto, um sorriso de canto de boca e uma sensação de alívio bem dentro do peito. Quanto mais cedo ocorre a descoberta da nossa vocação, melhor. Mas nunca é tarde para se começar – ou recomeçar.

Todas as pessoas bem-sucedidas são unânimes em afirmar que chegaram onde estão porque apreciam o que fazem.

Sem prazer e entusiasmo, não há produtividade no trabalho.

É como um beijo sem paixão!

## O BOM PROFISSIONAL

Mas conhecer a vocação é apenas o primeiro passo. Você precisa desenvolver competências comportamentais para alcançar o tão desejado sucesso profissional, reunindo **conhecimento, habilidades e atitudes**.

O **conhecimento** você adquire a partir de estudo, leituras e da experiência. As **habilidades** são desenvolvidas por meio da destreza, do treino e da prática continuada.

Mas são as **atitudes** que realmente fazem diferença!

# AS QUINZE REGRAS DA COMPETÊNCIA

As principais atitudes que devem respaldar seu comportamento são:

- **INICIATIVA:**

Capacidade de identificar e buscar oportunidades e ser proativo.

- **EXCELÊNCIA:**

Buscar a alta qualidade em tudo o que se faz, dando o melhor de si.

- **COMPROMETIMENTO:**

Honrar a palavra empenhada.

- **RESPONSABILIDADE:**

Por seus atos e em relação às outras pessoas.

- **OUSADIA:**

Saber correr riscos calculados.

- **PERSISTÊNCIA:**

Ter firmeza de propósitos e ambição, mas nunca ganância.

- **CRIATIVIDADE:**

Inovar, inventar, reinventar sempre.

- **PLANEJAMENTO:**

Elaborar planos para atingir metas.

- **ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO:**

Gerenciar com base em urgência e importância.

- **MARKETING PESSOAL:**

Construir uma imagem bem percebida pelo público.

- **PERSUASÃO:**

Montar uma rede de contatos no trabalho e fora dele.

- **LIDERANÇA:**

Formar equipes de sucesso.

- **AUTOCONFIANÇA:**

Acreditar em sua capacidade de superar adversidades.

- **ÉTICA:**

Cultivar valores virtuosos.

- **PAIXÃO:**

Amar o que se faz em busca da plenitude.

# TRABALHAR É BOM... MAS CUIDADO!

Cuide-se para não se tornar um *workaholic*, ou seja, **um viciado em trabalho!!!**

Trabalhe muito, mas em especial inteligentemente!

- Seja verdadeiro, mas esteja atento às armadilhas dos escritórios.
- Desenvolva relacionamentos cordiais e invista em sua rede de contatos.
- Aprenda a planejar, estabelecer e escrever metas factíveis e desafiadoras.
- Procure enxergar-se daqui a um, cinco, dez e 25 anos.
- Administre seu tempo para dar o melhor de si sem comprometer suas demais vidas.
- Seja menos centralizador. Aprenda a delegar. Delegue a apenas uma pessoa, fornecendo informações, subsídios, recursos, autonomia e autoridade.
- Seja sempre pontual. Melhor chegar uma hora antes do que cinco minutos depois. Líderes de verdade não deixam os outros esperando.
- Esteja atento aos sentimentos inconscientes. Ouça sua vocação e sua intuição (feeling).
- Não se ensina auto-estima na escola. Você é capaz de ir até onde sua auto-estima lhe permite.
- Informação é vital. Mas é preciso encontrar a hora certa para mostrar às pessoas os seus conhecimentos.
- Não resista às mudanças. Elas são eternas. Modelos antigos estão morrendo, novos estão nascendo. Crie os seus. Quebre paradigmas. Mesmos caminhos, mesmas soluções, apenas reforçam os erros.
- Faça bem o que está fazendo. Dê 110% de esforço. Estabeleça padrões altos para si mesmo. Só não perca a tolerância de vista.
- Aprenda a separar sua vida profissional de todas as suas outras vidas.

**TRABALHE COM PAIXÃO  
E ENTUSIASMO, AMOR  
E EMPOLGAÇÃO.**



Ler nos faz crescer!

A quarta vida é um complemento natural da anterior.

Sua carreira não é construída apenas pelo seu dia-a-dia no trabalho. Em verdade, é fora dele que você se projeta!

O mundo nos concede uma riqueza de informações e curiosidades! Há muito por desvendar, aprender e refletir, mas também para comunicar, ensinar e compartilhar. Esse mesmo mundo oferece também lugares e belezas incríveis! Ambientes e situações para serem conhecidos pessoalmente, não apenas por fotos, imagens ou comentários. Neste processo de descobertas, o único pecado é o da omissão.

Não fique alienado a todas essas oportunidades de crescimento!

**“SOMOS RESPONSÁVEIS POR  
AQUILO QUE FAZEMOS, O QUE  
NÃO FAZEMOS E O QUE  
IMPEDIMOS DE SER FEITO.”  
(ALBERT CAMUS)**

# CRESÇA, APAREÇA E APROVEITE A VIDA!

Para promover seu desenvolvimento cultural, você deverá investir em **CONHECIMENTO** e **AUTOCONHECIMENTO**:

- Cultive o hábito da leitura, de jornais a revistas, passando por livros e gibis, chegando até mesmo a bulas de remédio.
- Acompanhe noticiários, programas educativos e documentários no rádio e na televisão.
- Aprenda uma nova palavra em outro idioma todos os dias. Após um ano, você terá um vocabulário mínimo que lhe permitirá comunicar-se em outra língua.
- Faça cursos de especializações em sua área, mas também outros sobre assuntos diferentes, como culinária, artesanato, pintura ou música.

## **DIVIRTA-SE PARA RENOVAR-SE!**

A vida não é apenas trabalho e estudo. Por isso, siga o que os latinos diziam: *Carpe Diem*, ou seja, *Aproveite o Dia!*

Ouçã mais músicas, veja mais filmes, visite mais teatros e museus.

Convide seus amigos para participarem de todos esses programas ou simplesmente para um agradável bate-papo.

E tire férias com regularidade, sem confundir um final de semana emendado com férias de verdade de, no mínimo, dez dias.

Leve sua família consigo, e, o mais importante, leve junto VOCÊ, de corpo e alma!

**AQUILO QUE FAZEMOS COM NOSSO TEMPO  
REMUNERADO, É CARREIRA. O QUE FAZEMOS  
COM NOSSO TEMPO LIVRE, É O FUTURO!**



O bem-estar da comunidade  
está em nossas mãos!

O homem é um ser social.

Devemos aprender não apenas a viver, mas também a conviver!

Por isso, busque a integração em seu meio.

Participe de *happy hours* com seus colegas de trabalho, das reuniões de condomínio, do bingo beneficente na escola.

Conheça melhor sua comunidade e faça um trabalho voluntário...

**O IMPORTANTE É  
NÃO SE ISOLAR!**

## FAZER O BEM... FAZ BEM!

Normalmente, nossa vida em sociedade exige certos compromissos. Fazemos parte de uma escola, uma empresa, um condomínio, uma igreja, um bairro, uma nação.

Ao integrarmos a sociedade, assumimos responsabilidades pelo nosso próprio bem.

Mas nenhum compromisso traz maior prazer do que aquele baseado no bem... do próximo!

Pois, então, mãos à obra!!!

Participe da vida comunitária e exerça sua solidariedade na medida de suas possibilidades.

Você poderá começar doando sangue (se preencher os pré-requisitos necessários). Poderá também visitar creches, asilos ou apenas participar de uma campanha para arrecadação de agasalhos ou alimentos.

Responsabilidade social é uma ação consciente e voluntária.

Trata-se de pequenas drágeas encapsuladas na mente e sorvidas pelo coração. O princípio ativo é dado pelo amor, com elevada concentração de generosidade e benevolência.

A posologia recomenda administrar uma autêntica overdose diária.

Os efeitos colaterais são variados e os estudos a esse respeito ainda não foram concluídos.

Sabe-se apenas que no curto prazo foram observadas ocorrência de brilho no olhar, redução da angústia e da ansiedade, surtos freqüentes de entusiasmo e alegria. E no longo prazo, a expectativa de um lugar melhor para se viver.

**O MENOR ATO SERÁ SEMPRE GRANDIOSO!**

# VAMOS CUIDAR DO PLANETA!

Ouvimos falar muito sobre **AQUECIMENTO GLOBAL** e **SUSTENTABILIDADE**.

O primeiro refere-se ao aumento da temperatura do planeta causado especialmente pela queima de combustíveis fósseis. Além de grandes mudanças climáticas, esse fenômeno poderá levar até mesmo ao desaparecimento de cidades litorâneas devido à elevação do nível dos mares.

Já a sustentabilidade significa prover nossas necessidades no presente sem desperdiçar os recursos naturais, para que eles não se esgotem, comprometendo as próximas gerações. Para isso devemos colaborar com práticas economicamente viáveis, socialmente justas, ecologicamente corretas, culturalmente aceitas e geridas com governança.

Vamos contribuir com a preservação do planeta:

- Compartilhe o transporte, ande de bicicleta ou a pé quando possível.
- Não jogue detritos nas ruas e sempre recolha seu lixo quando for à praia.
- Tome banhos mais curtos.
- Apague as luzes ao sair de um ambiente.
- Desligue aparelhos eletrônicos quando não estiverem em uso.
- Acumule roupas para lavá-las de uma só vez.
- Troque a secadora de roupas pelo varal.
- Feche a torneira ao fazer a barba.
- Ao lavar a louça, evite deixar a torneira aberta.
- Não lave quintal e calçada com esguicho.
- Pratique e estimule a coleta seletiva.
- Rejeite sacos plásticos ao fazer compras.
- Escolha produtos com material reciclado.
- Prefira produtos frescos em lugar de congelados.
- Evite produtos com aerossol.

**PRECISAMOS PRESERVAR AS GERAÇÕES FUTURAS.  
TOMAMOS O MUNDO EMPRESTADO DE NOSSOS FILHOS E NETOS!**



Muitas pessoas dão importância demais à vida material e nunca estão satisfeitas!

A vida material existe sim, é claro!

Muitos que escrevem e falam sobre comportamento parecem esquecer que vivemos em uma sociedade de consumo e acabam por reduzir a credibilidade de seus argumentos.

A maioria de nós associa a felicidade ao bem-estar, este ao conforto, este à posse de bens materiais.

Guardadas as devidas proporções, cada qual tem suas ambições e desejos.

Não há nada de errado em desejar morar bem, ter um belo carro, roupas de fino corte, mesa farta. Mas o desequilíbrio está em buscar a acumulação de riqueza como finalidade em si mesma.

**BUSCAR O DINHEIRO É BOM...  
MAS NÃO A QUALQUER PREÇO!**

# A GENTE NÃO QUER SÓ DINHEIRO...

Administrar finanças pessoais consiste na arte de conciliar receitas e despesas. As receitas são representadas pelo salário ou pró-labore, horas extras, gratificações e “bicos”.

Já as despesas são muitas!

- **Grupo da Habitação:** prestação da casa ou aluguel, IPTU, seguro residencial, condomínio, água, luz, gás, telefone fixo, manutenção.
- **Grupo da Saúde:** assistência médica e odontológica, farmácia, academia de esportes.
- **Grupo da Alimentação:** supermercado (incluir produtos de limpeza e higiene pessoal), feira, sacolão.
- **Grupo da Educação:** mensalidade escolar e material didático dos filhos, cursos, seminários, livros.
- **Grupo do Transporte:** prestação do carro, IPVA, seguro obrigatório e do veículo, combustível, multas, transporte coletivo, estacionamento, manutenção.
- **Grupo da Cultura e do Lazer:** cinema, teatro, restaurantes, bares, assinatura de revistas, TV e Internet.
- **Grupo das Despesas Financeiras:** tarifas bancárias, juros de cheque especial e empréstimos, juros embutidos em financiamentos.
- **Grupos dos Diversos:** telefone celular, vestuário e acessórios.

Para tomar as rédeas de seu orçamento, faça o seguinte:

1. Monte uma planilha de despesas de acordo com sua realidade.
2. Analise quais gastos podem ser eliminados, substituídos ou reduzidos.
3. Evite comprar por impulso ou por meio de financiamento com juros.
4. Ataque de frente e sem piedade suas despesas financeiras, cancelando o cartão de crédito ou parcelando o cheque especial.

**“A GRANDE CHAVE PARA A SATISFAÇÃO É ALGO QUE QUASE SEMPRE NOS ESCAPA. NÃO É CONSEGUIR O QUE QUEREMOS, MAS, SIM, QUERER AQUILO QUE CONSEGUIMOS.”**  
(TOM MORRIS)



A fé nos dá forças para superar obstáculos!

A última das Sete Vidas deveria ser, em verdade, a primeira. Mas vamos tratá-la como a cobertura de um bolo de chocolate: coloca-se no final, mas saboreia-se primeiro.

Se você deixar de lado a cobertura, não vai sentir tanta satisfação com o bolo, por mais tenra e macia que esteja sua massa.

Por outro lado, se comer cobertura demais, poderá experimentar terríveis dores abdominais...

**NECESSITAMOS DA FÉ PARA  
TRANSPOR OBSTÁCULOS, PARA  
NOS SUPERARMOS E PARA NOS  
COMPREENDERMO!**

## ANDAR COM FÉ EU VOU...

Estamos acostumados a exaltar a presença divina por força de nossas dificuldades, mas raramente o fazemos para enaltecer nossos méritos. Ou seja, lembramos de fazer uma oração para pedir ajuda, mas quase nunca para agradecer o que recebemos!

A sétima vida é base para todas as outras.  
É a vida que contempla o mundo dos valores, do caráter, da ética e da moral.

Ainda que você não tenha se encontrado dentro de nenhuma doutrina específica, sua crença particular está dentro de você.

Mesmo para aquele que diz em nada acreditar, seu cérebro é seu refúgio.

As religiões, disse Gandhi, são como caminhos diferentes que convergem para um mesmo ponto. Que importa que tomemos itinerários diferentes, desde que cheguemos à mesma meta?

Encontre uma fé que funcione para você.  
Não tenha vergonha de assumir uma crença, qualquer que seja ela.

Em sua jornada, lembre-se também de cultivar o pensamento positivo. O que se convencionou chamar de “Lei da Atração”, nada mais é do que acreditar na possibilidade de realizar e agir para fazer acontecer!

**“A FÉ É UMA CONQUISTA DIFÍCIL,  
QUE EXIGE COMBATES DIÁRIOS  
PARA SER MANTIDA.”  
(PAULO COELHO)**

# PALAVRAS FINAIS



Nosso equilíbrio é fruto de  
nosso próprio esforço!

A verdade está no caminho do meio.  
Por isso, o equilíbrio tem o poder de  
conduzir à felicidade.

Fumar dois maços de cigarros  
diariamente poderá render-lhe um  
enfisema ou mal maior, mas um bom  
charuto com os amigos será muito  
prazeroso!

Beber em demasia poderá causar-lhe  
desde um acidente de trânsito até  
uma cirrose, mas uma taça de vinho  
no jantar contribuirá positivamente  
com sua saúde!

O amor obsessivo, o sexo compulsivo,  
enfim,...

**...TODOS OS EXCESSOS PRECISAM  
SER TRATADOS  
E EVITADOS!**

## NA CORDA BAMBA

As duas únicas certezas na vida são que você nasce um dia e vai morrer um outro dia qualquer. O que acontece entre essas datas depende de seu estilo de vida.

Por isso, aprenda a apreciar o caminho, sem pensar o tempo todo no destino. A velocidade não é o mais importante, mas, sim, a qualidade da caminhada.

Evite o risco de viver no futuro “saudades vazias”, arrependendo-se não dos erros cometidos, mas das oportunidades perdidas, das coisas não feitas, das palavras não ditas.

A vida é muito grande para ser vivida de forma pequena. Essa é a diferença entre viver e ter uma vida.

Imagine-se no futuro, numa tarde de domingo, balançando calmamente em uma cadeira na varanda de sua casa.

Filhos ao seu redor, netos que correm e brincam pelo jardim.

Quais sentimentos florescem de seu coração?

Refletindo sobre a vida que você teve, o que foi feito desse presente divino?

Agora, conhecedor de suas Sete Vidas, é possível a você identificar os diferentes papéis que exerce, procurando harmonizá-los em busca do equilíbrio.

Felicidades e Sucesso em sua jornada!





REALIZAÇÃO  
ACHÉ Laboratórios Farmacêuticos S.A.

IDEALIZAÇÃO  
Diretoria de Recursos Humanos  
Gerência de Comunicação e Responsabilidade Social

TEXTO  
*Tom Coelho*

PROJETO GRÁFICO E EDIÇÃO DE ARTE  
Estúdio Artecétera – [www.artecetera.art.br](http://www.artecetera.art.br)

TIRAGEM  
6.000 exemplares

1ª edição – abril/2008

Distribuição Gratuita — Venda Proibida







**achē**

Rod. Presidente Dutra km 222,2  
Guarulhos - SP - Brasil  
[www.ache.com.br](http://www.ache.com.br)