
Se você puder - Redação do Momento Espírita

Cada dia em sua vida é uma bênção concedida por Deus.
São vinte e quatro horas preciosas.

Basta que pense, por um minuto, ao menos, em quantos gostariam de estar em seu lugar.

Hoje, agora, enquanto o dia amanhece e a alvorada se espreguiça.

Por isso, procure fazer de cada dia um presente para si, para o mundo, para Deus.

E, se você puder, hoje, mostre um sorriso em seu rosto.

Transmita a alegria através de suas expressões faciais.

Aproveite para internalizar esse sorriso, fazendo irradiar para seu íntimo a emoção de contentamento que esse gesto pode expressar.

Se você puder, hoje, ao arrumar seu lar, coloque um toque a mais de felicidade e beleza.
Algo simples, mas que fará a grande diferença para você e para os seus.

Faça suas tarefas domésticas, não com o peso da obrigação, mas com a leveza de poder contribuir para um ambiente harmonioso.

Um pequeno detalhe, como um aroma de ervas ou uma pequena flor sobre a mesa.

Diga uma singela frase que permita demonstrar o amor a todos em seu lar.
Elogie algo de bom que qualquer um deles tenha realizado.

Se você puder, hoje, amplie seus conhecimentos.

Leia um bom livro que traga melhorias para sua atividade profissional.

Assista uma aula que lhe permita acrescentar novos saberes para sua compreensão do mundo.

Aproveite os conhecimentos adquiridos e compartilhe com aqueles que não os têm.

Uma conversa amigável, uma dica, uma referência ao realizar uma tarefa, podem lhe permitir levar a outros aquilo que aprendeu, com humildade, sem arrogância e prepotência.

Se você puder, hoje, procure esquecer os motivos de tristeza e aborrecimentos.

Não fique preso ao passado, tenha-o como um aprendizado.

Os erros cometidos ou os males sofridos podem indicar caminhos que não devam mais ser percorridos.

Se algumas situações lhe trazem tristeza ou aborrecimentos, busque identificar as razões.

Refleta sobre elas.

Procure alterar o que lhe for possível.

Não permita que esses sentimentos façam parte de sua vida e tornem sombrio o seu dia.

Se você puder, hoje, escute uma música que lhe pacifique o coração.

Leia uma poesia que lhe transmita sensibilidade.

Inclua em seu dia, um momento de elevação através da arte que possibilite os sentimentos de reconforto e enobrecimento do Espírito.

Se você puder, hoje, dedique um tempo à oração.

Encontre, em seu dia, alguns minutos para se tranquilizar e realizar uma prece.

Louve a Deus por todas as belezas da vida, pela misericórdia e amor recebidos.

Agradeça a Deus por tudo que tem, mesmo as dores e as dificuldades.

Peça a Deus o que entenda importante para seu fortalecimento na jornada terrena.

Se você puder, hoje, pratique discretamente uma boa ação, qualquer que seja, para ajudar alguém.

Faça isso, por ter a convicção de que esse é um dos ensinamentos de Jesus.

Se você puder, hoje, faça!

Não fique esperando um dia especial ou um momento oportuno.

A construção de uma vida melhor para si próprio e para os outros deve começar hoje.

Redação do Momento Espírita, com base no cap.
37,

do livro Respostas da Vida, pelo Espírito André Luiz,

psicografia de Francisco Cândido Xavier, ed.
IDEAL.

Em 3.

6.

2021