

# UM MANUAL PARA A VIDA

**PAULO ANDRÉ CHENSO** é médico e professor em Londrina.  
Criou o "MANUAL PARA A VIDA".

## **NA SAÚDE:**

- Beba muita água;
- Coma mais o que nasce em árvores e plantas;
- Viva com os 3 E's: Energia, Entusiasmo e Empatia;
- Arranje 30min' por dia para ORAR sozinho;
- Faça atividades que ative seu cérebro ;
- Leia mais livros.
- Sente-se em silêncio, pelo menos, 10' por dia;
- Durma 8 h por dia;
- Faça caminhadas de 20min' a 60min', por dia e, enquanto caminhar, sorria.

## **NA PERSONALIDADE:**

- Não compare a sua vida com a dos outros;
- Não tenha pensamentos negativos;
- Não se exceda;
- Não se torne demasiadamente sério;
- Não desperdice a sua energia com fofocas;
- Sonhe mais;
- Inveja é uma perda de tempo. Agradeça a Deus pelo que possui...
- Esqueça questões do passado. Jesus já jogou no mar do esquecimento, faça o mesmo;
- A vida é curta demais para odiar alguém. Perdoe;
- Faça as pazes com o seu passado para não estragar o seu presente;
- Ninguém comanda a sua felicidade a não ser você;
- A vida é uma escola e vc está nela para aprender. Não fique repetindo o ano;
- Sorria e gargalhe mais;
- Não necessite ganhar todas as discussões. Saiba perder;

## **NA SOCIEDADE:**

- Entre mais em contato com sua família;
- Dê algo de bom aos outros, diariamente;
- Perdoe a todos por tudo;
- Passe tempo com pessoas acima de 70 anos e abaixo de 6;
- Tente fazer sorrir, pelo menos três pessoas por dia;
- Não se importe com o que os outros pensam de você;
- O seu trabalho não tomará conta de você quando estiver doente. Não se estresse.

## **NO SEU DIA A DIA:**

- Faça o que é correto;
- Desfaça-se do que não é útil;
- Lembre-se: DEUS cura tudo;
- Por melhor ou pior que a situação seja... ela mudará...tudo passa
- Não interessa como se sente, levante, arrume-se e apareça;
- O melhor ainda está por vir;
- Quando acordar de manhã, agradeça a DEUS pela graça de estar vivo.
- Mantenha seu coração sempre feliz.