



Revista  
**DIGITAL**

# NAMASTÊ

Edição 1

30 de Outubro de 2020



# Editorial

É com muita alegria que estamos relançando a Revista Namastê, com novos colaboradores e com muitas novidades.

Como muitos já conhecem, o Instituto Namastê é o braço social das atividades do Instituto Ricardo Melo, oferecendo suporte para projetos sociais sérios, beneficiando centenas de pessoas e animais em todo Brasil.

Pílulas Inspiradoras, Evangelho no Lar, Acolhimento Fraternal, Web Rádio Namastê e o grupo Amor Fraternal fazem parte de todo um leque de atuação do instituto, levando uma mensagem ecumênica a todos que buscam os ensinamentos dos Grandes Mestres que já viveram entre nós, tendo como guia o maior de todos os mestres – Jesus Cristo.

Inicialmente nossa revista será somente digital e em cada mês trará uma matéria principal, receitas saudáveis, depoimentos, entrevistas e uma coluna do nosso querido Ricardo. Queremos atingir o maior número de corações com nossa mensagem de amor e para que isso aconteça, pedimos a todos os leitores que enviem nossa revista para seus amigos e familiares para que possamos formar uma linda corrente de carinho e amizade com a benção da Espiritualidade de Luz.

Gratidão eterna!

Rose Mary Melo Boccolini

Representando toda equipe da Revista Namastê

# Índice

Pílula Inspiradora **03**

Ricardo Responde **05**

Tema do mês - O Amor **07**

Amor Parental **10**

Projeto Social **11**

Entrevista **12**

Testemunho de um voluntário **14**

Como a pílula mudou minha vida **16**

Grandes Nomes Allan Kardec **17**

Receita **19**

Adoção **20**

Turminha do Bem **22**

## Ficha Técnica

Artes Gráficas  
Rose Mary Boccolini

Diagramação Digital  
Fernanda Motta

Edição  
Roseli Marcondes

Revisão dos Textos  
Christiane Novo



# Pílulas Inspiradoras

por Ricardo Melo

Eu queria conversar com você a respeito da **simplicidade**.

Que é viver de maneira simples, ter uma mente simples, um coração simples, ser receptivo às coisas simples vão nos conectar, meus amigos, de maneira muito mais rápida e muito mais direta, a um coração em paz e em harmonia. Não é verdade?

Pensem bem: problemas, todos nós temos problemas e dissabores do dia a dia ainda são presença constante. Entretanto, um coração que consegue se ligar a essa pureza da simplicidade se sente mais forte. E consegue extrair de coisas simples, o alimento de que sua alma necessita para dar o próximo passo com mais ânimo e com muito mais alegria. Nós vamos encontrar, meus amigos, na presença magnífica do amor, a marca constante de grandes missionários espirituais, como **Francisco de Assis**.

O que falar de Francisco de Assis, nosso amado “poverello”, que andava, naquela época do século XIII tão difícil e complicada, ainda com a igreja marcada pelas primeiras lutas das cruzadas, levando amor e carinho literalmente a pé, andando, conversando com a natureza e com os animais no meio da natureza, reverberando o amor de Jesus dentro da sua alma, ensinando às pessoas a pureza na maneira de viver?

Assim, meus amigos, quando nós estamos com o coração aberto à simplicidade, com certeza essa simplicidade nos nutre mesmo nos momentos mais difíceis.

Um amigo orientava algumas pessoas e nos dizia algo muito especial.

Nada novo, com certeza, mas sempre bom de ser lembrado:

“Se você tem algum problema que sente não estar conseguindo resolver, procure tirar um tempo para você, se for possível, perto da natureza”.

## Mas por que a natureza?

Um passeio no parque, no bosque, observar os animais trabalhando dentro de suas leis naturais, as formigas andando, uma ao lado da outra, seguindo seu roteiro de vida, os cachorros brincando de um lado para o outro, o gato do jeito que lhe é especial viver e tantos outros animais, no meio da natureza, trazem de volta a paz perdida por muitas pessoas. Por quê?

Porque o reino animal e, naturalmente, o reino vegetal são convites à simplicidade, já que, por ora, ainda não conheceram a complexidade da linha de raciocínio que nós humanos já temos.

Então, viver de maneira simples muitas vezes significa que precisamos voltar às origens e olhar uma planta, olhar o mar indo e vindo.

Simplesmente nos entregarmos a brincar com um animal pode fazer com que nossa paz retorne, porque isso faz com que deixemos de pensar, nem que seja durante alguns momentos.

Continua →





Simplesmente nos entregarmos a brincar com um animal pode fazer com que nossa paz retorne, porque isso faz com que deixemos de pensar, nem que seja durante alguns momentos.

E a sensação de gratidão a Deus, de conexão à vida, sentir aquela brisa suave, que é algo que qualquer ser humano pode sentir, e obviamente fazer uma oração, uma prece a Deus de gratidão, agradecendo por tudo e, principalmente, sentindo a beleza da vida nesses momentos simples, com certeza vai proteger sua alma do desânimo, da falta de esperança, da queixa e vai te levar a um patamar espiritual muito superior.

Que você possa viver com seus amigos, que você possa viver na intimidade do seu quarto, talvez com seu coração em uma oração, na simplicidade com a natureza, na simplicidade com os animais, na simplicidade de cada atitude que você possa ter!

Lembrando que todos nós temos capacidade de nos conectar com essa energia divina, meus amigos, que nos faz um bem enorme!

Infelizmente, encontramos pessoas que ainda vivem brigando para provar suas opiniões. Sabe aquela história de você querer ter razão ou ser feliz?

Muitos ainda, infelizmente, querem ter razão. Encontramos pessoas que vivem não só tentando impor suas opiniões, mas tentando desrespeitar o outro de inúmeras maneiras, de inúmeras formas. E o que é pior, pessoas que não entendem que estão maltratando a si próprias.

Muitas dessas pessoas questionam a vida, questionam Deus, questionam a paz que não têm, mas não conseguem compreender que sua maneira de viver, o tom da sua voz, a forma como se comportam dentro da família ou no trabalho, enfim, a sua maneira e o seu “modus vivendi”, é claro, infelizmente, é o oposto do seu desejo de nutrir paz no próprio coração.

Infelizmente, são irmãos nossos que ainda não conseguiram compreender que a simplicidade que Jesus nos ensinou na sua maneira de viver liberta.

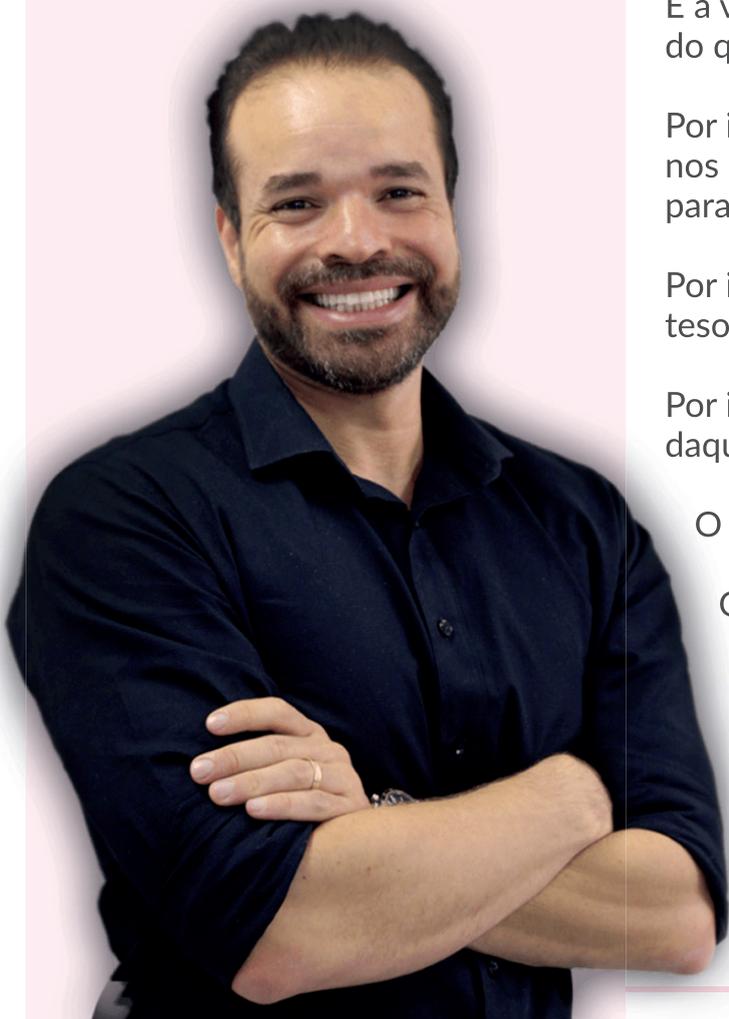
**Que Jesus te abençoe!**

E, claro, uma vez mais nesse dia, que a **alegria de viver e a gratidão possam despertar ainda mais a simplicidade na sua alma!**



## Ricardo Melo RESPONDE

**“Por que eu atraio  
uma vida que eu  
não quero?”**



É evidente que essa situação é parecida com a de milhões de pessoas no mundo todo.

Eu estou falando isso porque eu recebo várias dessas perguntas. E porque eu também já pensei nisso!

É simples: porque nós achamos que estamos criando a vida da maneira certa quando, na verdade, não estamos.

Muitas vezes, nós estamos emitindo vibrações de miséria, de tristeza e de desânimo no nível do nosso sentimento, ao contrário das nossas palavras, que são palavras de ânimo e alegria.

É mais ou menos assim: você fala “hoje o meu dia vai ser excelente!”

Mas, internamente, você vibra: “que droga! Hoje o dia não está legal”. “Ai, meu Deus, o que vai ser deste sábado?” Meus amigos, o universo reconhece vibração.

E a vibração do sentimento é muito mais forte do que a das palavras.

Por isso, em sua sabedoria extraordinária, Cristo nos convidava a viver o reino de Deus de dentro para fora.

Por isso, Jesus falava: “onde estiver o seu tesouro, lá estará também seu coração”.

Por isso, o Senhor da vida dizia: “a boca fala daquilo que o coração está cheio”.

O “coração” é metáfora para sentimento.

O que faz a diferença na vida de todos nós é a maneira como nos sentimos.

O que faz a diferença na vida de todos nós é a maneira como nos sentimos.

Você, por exemplo, pode viver uma vida linda para outras pessoas, mas se sentir mal!

Continua →

A mesma situação pode incomodar alguns e ser indiferente para outros.

Isso é muito evidente. Não é não? Algumas pessoas estão enfermas, mas vibram na saúde.

É uma questão de tempo ficarem boas.

Outras estão física e aparentemente saudáveis, mas vibram na enfermidade.

É uma questão de tempo adoecerem. Alguns têm família, mas vibram na destruição dela, porque só pensam em brigas, traições e discussões.

Outras pessoas, aparentemente sem família, vibram em uma família feliz e ainda mandam vibrações boas para outras famílias que conhecem e são felizes.

Resultado: é uma questão de tempo essas pessoas terem uma família feliz.

Então, a nossa proposta desse mês para você ter uma vida ideal é você sentir, de verdade, que é possível mudar. Senão, não adianta nada.

Jesus trouxe uma proposta transformadora, para que pudéssemos nos sentir diferentes.

O test drive do destino é você se sentir como se já tivesse alcançado o seu objetivo.

E tem de alimentar isso todos os dias. Essa é a grande meta.

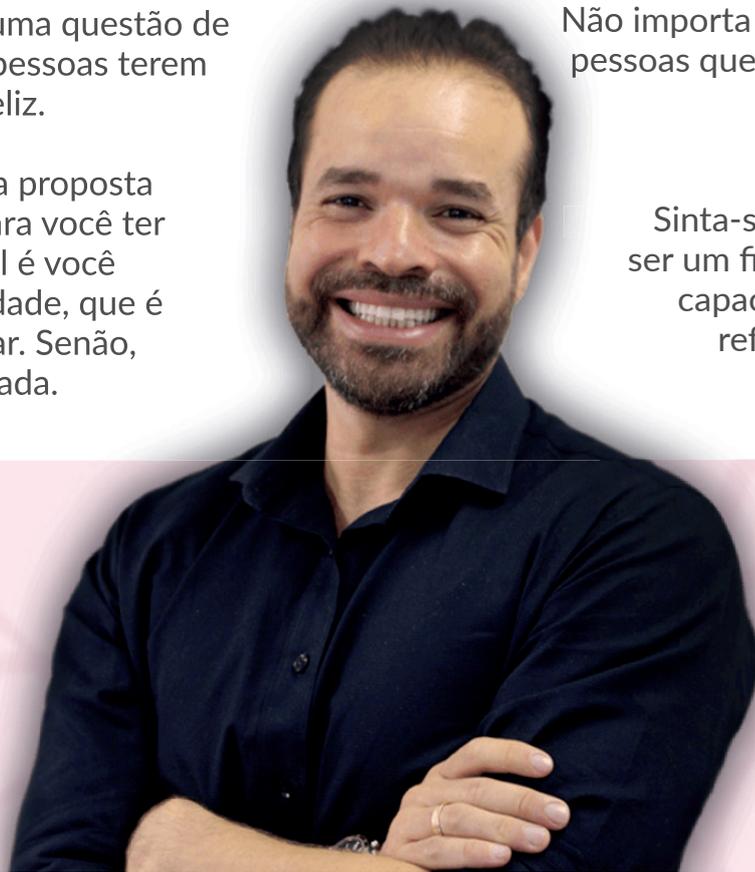
Quando a espiritualidade superior se coloca do nosso lado, de acordo com nossa vibração, está esperando que a nossa vibração de amor, de confiança, de saúde, de perdão, de lucidez seja maior do que as vibrações de medo, de desconfiança, de tristeza.

Então, não importa se você vive em uma zona de guerra. Não importa se você vive no paraíso.

Não importa se você vive ao lado de pessoas que dizem que te amam ou se você vive ao lado de pessoas difíceis.

Sinta-se feliz e agradecido por ser um filho de Deus, com tanta capacidade para amar e para reformular o seu dia a dia.

**Luz e paz!**



**Ricardo Melo** é fundador do Instituto Ricardo Melo, idealizador do Instituto Namastê e conta com ampla experiência em guiar empresas e pessoas a conquistar seus objetivos. Autor de 8 livros, especialista em Coaching e Master Trainer em PNL, com reconhecimento internacional, já ministrou mais de 3.500 cursos e palestras com ampla atuação internacional.



## O amor

Palavra tão pequena que demonstra algo tão gigantesco e poderoso.

Declamado pelos poetas, cantado nas músicas, aclamado pelos religiosos, e tantas vezes esquecido no turbilhão de desafios e batalhas da vida.

Quando bem sentido, produz efeitos fantásticos, sensações indescritíveis de felicidade e paz. Quando usado equivocadamente, gera paixões que têm como consequência dor e desespero.

Falseado muitas vezes em bocas enganosas e egoístas que só querem satisfazer seus desejos ou intenções criminosas.

Usado em sua plenitude, envolve a todos em sua magia de paz e tranquilidade.



Porém é uma única palavra para traduzir tantas nuances, tons e cores tão diferentes.

Por isso, enquanto não conseguimos compreender toda sua amplitude, é preciso entender as diversas facetas do amor de acordo com a nossa inferioridade moral.

Tem amor de mãe, de amigo, de irmão, de marido-esposa e o verdadeiro que é o amor que Jesus nos ensinou.

Mas afinal de contas, o que é o AMOR?

A palavra é um substantivo masculino que no dicionário diz: forte afeição por outra pessoa, nascida de laços de consanguinidade ou de relações sociais.

Na vida é um sentimento que eleva, que cura, que alimenta, mas também dói, machuca e até pode matar.

No coração, acelera os batimentos, no estômago dá um frio que sobe e desce, na alma dá uma sensação de liberdade e luz.

Em qual situação você vive o amor em sua mais alta expressão?



## Amor de mãe

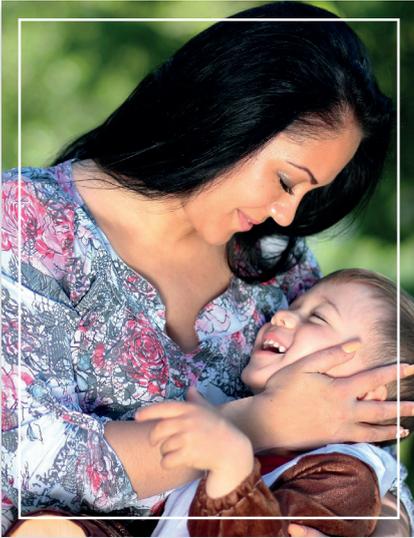
Mesmo aqui nesse planeta de provas e expiações, onde a imperfeição das almas ainda predomina, nessa situação o amor se mostra mais puro e verdadeiro, sem interesses escondidos ou paixões arrebatadoras.

Amor de mãe é algo doce, intenso, profundo, verdadeiro, pois, em na maioria das vezes, a mãe ama sem esperar nada em troca. Ama pela alegria de amar. Ama como co-criadora da vida.

Ama porque ama. Cada filho que carrega no ventre gera um misto de sensações tão poderosas que perduram por toda vida, e até mesmo nas vidas futuras.

É o sentimento que mais se aproxima do verdadeiro sentido da palavra amor.

## Amor de filho



Este sim é um amor que muda de cor de acordo com a estação da vida.

Quando bebês, é uma idolatria. Depois já se torna um porto seguro. Mais tarde, torna-se uma chatice sem fim.

Na adolescência, chega a se transformar até mesmo em ódio.

E de repente, quando tudo parece não ter mais volta, a vida vem, como boa madrasta que é, com suas tempestades, trovões e relâmpagos que parecem intermináveis.

Nesse momento algo diferente acontece e o filho volta ao amor de antes, buscando amizade, união, confiança e segurança.

E dependendo de como é vivido esse amor, torna-se forte o suficiente para nunca mais ser rompido com o passar das muitas vidas que serão vividas.

## Amor de irmão

Nem sempre esse amor acontece em pessoas nascidas na mesma família.

Amor de irmão é amor de alma para alma, independente da ligação consanguínea. É amor de companheirismo que vence as barreiras do tempo e do espaço.

De uma encarnação a outra, permanece o mesmo. Por isso, muitas vezes, identificamos nossos irmãos nas situações mais imprevisíveis.

É o amor que não morre com o corpo e não se perde nas vidas futuras.



## Amor de almas afins

Ah! A tão sonhada “alma gêmea”!!!

Almas afins são realmente um caso à parte. Só quem vive essa experiência divina sabe como é. E nesse mundo é mais comum encontramos “alças” do que “almas gêmeas”.

É um amor que as palavras não conseguem explicar tão bem, pois envolve cumplicidade, confiança, maturidade, liberdade e muitas virtudes que nós não conseguimos vivenciar. Ainda!

É um relacionamento que se vê nos filmes românticos, só que com um final feliz, pois duas almas que se unem por afinidade, nunca são separadas de fato, pois a energia que as mantém unidas é muito mais forte do que o tempo e o espaço.

E quando se encontram novamente, é uma felicidade infinita de um reencontro inexplicável. Mas mesmo esse amor ainda sofre os ataques de nossas inferioridades e só será realmente pleno quando atingirmos a perfeição.

## O verdadeiro amor

Há dois mil anos um homem esteve aqui.

Chegou de forma simples, pequeno aos olhos no mundo, mas grandioso sob o olhar de Deus. Pobre de bens materiais, porém o mais rico de todos os tempos em moral e em espírito. Com certeza o mais rico que já tivemos notícia.

Sabe o que Ele fez? Amou, amou e amou.

Amou o justo e o injusto, o bom e o mau, o rico e o pobre... Amou a todas as formas de vida. Amou sem julgamento, sem esperar nada em troca, sem hipocrisia, sem imposições....

Somente amou.

Mesmo sendo maltratado pelos encarnados da época, e até mesmo por alguns de seus próprios seguidores, continuou amando até seu último suspiro, pedindo perdão para seus algozes.

E com esse amor infinito, ensinou a fé, o perdão, a caridade e nos mostrou o caminho da verdadeira felicidade, que não fica nesse mundo, e sim em nossa verdadeira pátria que Ele mesmo preparou para todos nós.

Tudo que ensinou foi através de ações e de exemplo. Mostrou o verdadeiro amor e o caminho que a ele conduz e toda felicidade para aqueles que, um dia, conseguirem vivenciar esse amor puro em suas vidas.

E assim, nós que ainda vivemos na escuridão da ignorância, vamos buscando migalhas desse amor do Cristo, para que nossas atitudes possam ser pautadas na busca pelo nosso aperfeiçoamento moral, na esperança de um dia, conhecermos o verdadeiro amor.



Rose Mary Melo Boccolini - esposa, mãe e avó. Artesã, escritora, designer gráfico e também auxiliar de veterinária. Otimista de carteirinha, acredita no amor como única forma de melhorar nosso mundo.



Por Elisa Lima

Sobre parentalidade.

Olá amigos, é com muito carinho e alegria que escrevo este primeiro texto para a coluna amor parental.

Hoje vamos falar justamente sobre esse termo que dá nome à coluna. Afinal, o que é parentalidade?

Vamos ao dicionário:

1. *Qualidade do que é parental.*

2. *Estado ou condição de quem é pai ou mãe.*

Não confundir com 'paternal', que é "Relativo a ou próprio de pai".

Em inglês o termo 'parenting' é o processo de cuidar de uma criança, sendo a palavra 'parents' relativa aos 'pais' (ambos, mãe e pai)

Então o conceito 'parentalidade' faz essa junção da 'maternidade' e a 'paternidade'. E nada mais justo que incluir ambos os genitores, designando-os igual responsabilidade para essa grande e maravilhosa tarefa que é cuidar de uma criança.

Aqui se faz necessário o lembrete de que não necessariamente são sempre os genitores que desempenham este papel, o qual muitas vezes é cumprido por outras pessoas que são os adultos de referência da criança. Pois bem, o que realmente importa é o amor envolvido, não é mesmo? É garantir que esse serzinho será amado e respeitado, que terá suas necessidades básicas atendidas e será educado com atenção, tendo amparo e amigos olhando por ele em seu caminhar.

***"A melhor escola ainda é o lar, onde a criatura deve receber as bases do sentimento e do caráter."***

(Emmanuel - O Consolador - item 110).

E o que queremos ao dar esse nome à nossa coluna? Incluir a todos - mães, pais e cuidadores responsáveis - nos temas que iremos trazer. Vamos combinar desde já que não há coisas como 'tarefas de mãe' ou 'coisas de pai'. A exceção da amamentação, é claro, todos têm as mesmas condições de executar quaisquer tarefas que dizem respeito ao universo infantil, desde trocar fraldas, fazer arrotar, oferecer uma refeição, ajudar com tarefas da escola, ler um livro e contar uma estória antes de dormir. Todos.



Amigos, este espaço será um local seguro de acolhimento e trocas.

Há muitos assuntos a serem falados, desmistificados e desconstruídos. Há muitas mães precisando de um ombro amigo e um descansinho. Há muitos pais querendo e precisando participar ativamente dessa linda e cansativa (sim, teremos muita sinceridade por aqui) jornada. O que peço à vocês é uma escuta aberta pois, acima de tudo, é o amor e a conversa franca e despida de preconceitos e crenças limitantes que norteará nosso papo.

**Sejam todos muitos bem-vindos!**



Elisa Lima é uma mãe de dois cansada de estereótipos. Curiosa e pensadora

desde sempre, passou bons anos pesquisando sobre a vida com o viés publicitário. Com a maternidade, passou a achar o mundo fútil demais e, quase 5 anos depois, está começando a (realmente) se encontrar.



Por Julia Fagundes

## - Canomama -

### Projeto de canoagem incentiva o esporte para mulheres que fizeram mastectomia

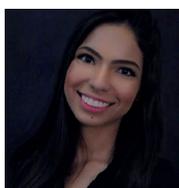


Força, coragem e esperança. O Canomama surgiu em 2015 com a missão de formar o primeiro time de mulheres praticantes de remo e sobreviventes do câncer de mama.

O projeto foi inspirado no médico canadense Don McKenzie, da Universidade de British Columbia, no Canadá. Segundo as pesquisas que ele faz há 20 anos, a atividade reduz os inchaços e diminui as dores em mulheres que fizeram mastectomia.

As mulheres do Canomama reúnem-se no Lago Paranoá, em Brasília, para os treinos. A nutricionista Larissa Lima, de 46 anos, é a idealizadora do projeto e conta que criou o Canomama após ser vítima da doença.

*“Hoje para o projeto Canomama conta com 26 mulheres sobreviventes do câncer de mama, o projeto tem muitas histórias de sucesso: mulheres que não fazem atividade física passaram a fazer, outras emagreceram, outras superaram o medo e até a fobia de água”, explica a nutricionista. As atletas ganharam, inclusive, muitos prêmios na categoria “Nós fomos campeãs latino-americanas em 2018. Participamos do festival internacional contra 6 mil mulheres e ganhamos quatro das cinco baterias que participamos”, conta.*



Júlia Fagundes é uma jornalista, apaixonada por crianças, animais e pela natureza. Busca valorizar o essencial e viver cada dia como uma nova oportunidade.

### Remada Rosa

O evento Remada Rosa surgiu a partir do amor entre irmãs, sendo uma vítima de câncer de mama e a outra idealizadora do projeto. O objetivo é chamar a atenção das mulheres para a prevenção e a detecção precoce do câncer de mama.

Além disso, a Remada Rosa ocorre todos os anos no mês de outubro e reverte uma parte do valor da inscrição para o Canomama.

Com a pandemia, o evento neste ano é virtual. “A ideia é a pessoa se inscrever no evento, retirar o seu kit no sistema drive-thru, usar a camiseta para fazer qualquer esporte, publicar nas redes sociais, marcar as redes sociais do Remada Rosa e Canomama, além de colocar as hashtags do projeto”, conclui Larissa.





Por Alessandra Brandão



## **JULIANA PARENTE DE MELLO PORTUGAL**

**Engenheiro Paulo de Frontin, RJ.**

**Formação: Psicóloga**

**Tema: Outubro Rosa**

### **1. Como era sua rotina antes da descoberta do câncer de mama?**

Como muitas mulheres, trabalhava MUITO, e me desdobrava para dar conta de tudo... sempre correndo...tentando me equilibrar pra estar tranquila com minha consciência. Mas acreditava que meus hábitos eram saudáveis... fazia exercício, bebia pouco, estava até numa fase bem tranquila com meu peso, mas eu fumava... Afinal de contas eu me alimentava mais ou menos, mais pra menos que pra mais.... me exercitava... fazia até algumas corridas...pra quê fumar? Esse era o hábito que eu mais lutava pra controlar na minha rotina!

### **2. Você fazia mamografia periodicamente?**

Nunca havia feito uma mamografia, mas sempre fiz meus exames com muita responsabilidade, tenho histórico na família, então sempre fui cobrada a não tomar hormônios, anticoncepcional. Amamentei minha filha até os 10 meses.

### **3. Como você descobriu que estava com câncer de mama?**

Como sabia desse histórico e sempre fiz preventivo, acompanhava um pequeno nódulo no seio esquerdo há quase 2 anos, e foi através desse acompanhamento que descobri um novo nódulo, que havia crescido em 6 meses, pouco tempo....

### **4. Quanto tempo durou seu tratamento, dessa descoberta até o final?**

Da confirmação do diagnóstico, início de agosto de 2015, cirurgia setembro de 2015, início das 8 sessões de quimio... outubro de 2015, 25 sessões de radioterapia... junho de 2016, foram 10 meses, voltei a trabalhar ainda fazendo a rádio.... mas faço tratamento até hoje, tomando medicações e acompanhamento médico, mas o que mais é indicado e cobrado pelo meu oncologista, é o exercício físico, estabilidade no peso, alimentação saudável e equilíbrio emocional.

### **5. Neste período você acabou não trabalhando formalmente, mas se dedicou a este tema? Trabalhou ajudando outras mulheres?**

Não trabalhei, mas estudei muito este tema e o que está a sua volta, os 4 pilares que são fatores desencadeadores do câncer.... hábitos, emocional, genética, e alimentação. E é lógico que não existe uma resposta pronta! Só sei que a genética é a que menos conta, e eu tenho casos de câncer de mama na família da minha mãe, e a alimentação tanto física quanto emocional, que pra mim é determinante!

## 6. Muitas pessoas aproximam-se do paciente e abordam alguns assuntos que o incomodam. Quais assuntos você acredita que podem ser evitados?

Eu penso que é muito particular a história do paciente, mas uma dica é observar aquela pessoa e aquele momento. A pessoa vai dar uma dica do assunto quer ou não falar... depende também da intimidade que você tem com aquela pessoa...tenha o famoso "simancol", se pergunte se você gostaria de ouvir aquela pergunta que está com vontade de perguntar!

## 7. Além de trazer um impacto físico, o câncer traz um impacto emocional também ao paciente. Como você viu isso do ponto de vista da sua profissão? E no ponto de vista pessoal?

Não consegui exercer minha profissão durante todo o processo, tive que mudar de cidade para fazer o tratamento, e acabei me afastando...e do ponto de vista pessoal, foi realmente muito difícil, e vi que mesmo com suporte familiar, financeiro, mesmosendo psicóloga, e trabalhando com as dores do ser humano, senti muito no emocional. Como mulher, senti muito a perda do cabelo, um símbolo da feminilidade para nós, e vivi realmente uma depressão... saí do lugar do cuidador e fui literalmente para o de paciente. Precisei parar e viver aquela dor. E foi aí que comecei a buscar mais a fundo respostas e sentidos na espiritualidade, principalmente nos estudos... fiz um tratamento espiritual que foi muito importante para suportar a dor... não só a física, mas principalmente a emocional, com medos que nunca havia experimentado. E foi realmente uma grande conexão comigo mesma. Um caminho eterno de autoconhecimento.



## 8. Nós temos dados no Brasil impressionantes, segundo o IBGE: Quase 30% dos casos de câncer no Brasil são de mama. Em sua opinião, como nós podemos prevenir o câncer de mama, tanto em mulheres quanto em homens?

Existem hoje vários estudos sobre várias formas de prevenção, mas acredito que uma boa alimentação (no meu caso, na minha história e estudos, acredito que o açúcar e a farinha branca refinada são dois alimentos considerados o combustível para o câncer, então tento evitá-los ao máximo), uma vida de hábitos saudáveis, (assunto para longo debate), saúde e estabilidade emocional, e a genética (estudos da história genética), além é lógico dos exames clínicos regulares e o constante autoexame.

## 9. Por último, gostaríamos de saber qual sua visão espiritualista diante deste momento tão difícil da sua vida? Como você lidou com a sua fé diante deste grande desafio: o medo de perder a batalha para a doença vs a fé que nos move a acreditar na cura. Qual seria sua mensagem para nossas companheiras que estão passando pelo mesmo momento, já vencido por você?

Acredito sinceramente na evolução do espírito, que estamos aqui para progredir, evoluir... nunca achei que fosse morrer... nem tinha medo. Mas me perguntava o que tinha feito pra merecer passar por aquilo tão nova, até que parei de perguntar o porquê e passe a perguntar o pra quê. E achei vários pra quês... me reconectei com minha fé e meu propósito e continuo a fazer o acompanhamento, consciente, buscando estar tranquila com minhas escolhas!!!



Alessandra Brandão é Pedagoga, Especialista em Gestão e Mestranda em Educação, Coach de Carreiras e funcionária pública estadual no Rio de Janeiro. Acredita no futuro construído com as ações no presente e que cada dia de vida é uma benção a agradecer!



ARTHUR FRANKLIN

Tem um cara, acho que todos conhecem chamado Ricardo Melo, que já disse algumas vezes que as pessoas buscam sua espiritualidade pelo amor ou pela dor. E eu concordo, mas gostaria de complementar: as pessoas buscam a espiritualidade pelo amor ou pela dor, mas só pelo amor é que elas permanecem. Pelo menos esse foi o meu caso. Hoje vou contar um pouco da minha história para vocês e como eu cheguei ao Instituto Namastê.

**Me chamo Arthur, tenho 25 anos,** sou arquiteto e urbanista, faço doutorado, tenho uma mãe e um pai, uma noiva, amigos, dois cachorros, uma casa confortável, carro do ano, falo alguns idiomas e toco

vários instrumentos musicais. Nada mal para somente 25 anos de idade, não é?

Meses atrás, eu ainda possuía isso tudo. Porém estava infeliz. Na verdade, mais que infeliz, eu estava com depressão. E eu sei que muitos devem estar pensando: **“como uma pessoa com tudo isso pode ter depressão?”**. E a resposta seria a mesma se fosse: **“como uma pessoa com tudo isso pode ter câncer?”** E porque estou dizendo isso? Porque assim como uma dor de barriga, uma gripe, o covid-19 ou o temido câncer, a depressão também é uma doença que pode surgir sem muitas explicações. O problema é que ela é uma doença silenciosa e que vai consumindo pedaço a pedaço da sua vida e da sua felicidade.

Desde quando eu tenho depressão? Sinceramente, eu não sei. Eu só sei quando eu tive um gatilho para a piora do quadro. Esse gatilho ocorreu no início de 2019, quando ao tentar um concurso para professor em um local que todos já me conheciam e muitos já davam o meu sucesso como certo, eu tive uma derrota. A partir desse momento eu senti que a situação que antes era controlável, passou a se tornar mais difícil.

Muita gente entende seu chamado desde criança e eu sou uma dessas pessoas. Desde cedo eu sabia que meu futuro estaria na sala

de aula, na transmissão do conhecimento. No ensino médio, fui monitor de várias disciplinas, na graduação, me envolvi com pesquisas científicas e monitorias. Dei aulas durante parte de meu mestrado. Sempre senti que meu chamado era ser professor e ter esse resultado negativo doeu bastante, confesso.

Mas o cerne da questão é que, a situação foi desandando em 2019 e eu fui recusando a buscar ajuda. **E há quem pense que depressão vai te jogar numa cama e te deixar ali incapacitado. Para alguns sim. Para a maioria não.** Eu conseguia fazer tudo normalmente. Eu escrevi minha dissertação de mestrado normalmente em 2019. Em novembro a defendi com direito a elogios da banca. Em dezembro fui aprovado no doutorado. Porém, tudo isso sendo devorado por uma sensação de tristeza que só aumentava.

No início de 2020, comecei a ver colegas com o mesmo propósito conseguindo ir para as salas de aula e iniciarem suas carreiras docentes e o peso daquela derrota só aumentando.

**A cada reunião de grupo de pesquisa, eu saía mais esgotado, chateado, impotente.**

Até que em março de 2020 eu senti que não havia mais motivos pra estar aqui. Primeira tentativa. Falha.

Abril de 2020. Mesmo sentimento, segunda tentativa. Falha.

**Mas foi ai que as coisas começaram a mudar.** Dois dias depois da segunda tentativa eu recebi uma mensagem de uma conhecida dizendo que havia um recado de amigos espirituais para mim. Ela não sabia de nada do que havia se passado. Papo vai e papo vem e ela me apresentou um cara chamado **Ricardo Melo** que faz umas lives diárias. **Eu que já possuía bastante simpatia pelo espiritismo e havia começado meus estudos, mas por conta da depressão havia abandonado, resolvi dar uma chance pra esse Ricardo.**

Comecei assistindo a tal live, todo dia 10 e meia da manhã. Achei interessante. No dia seguinte eu voltei. E no dia seguinte. E ai ele falou de uma tal pílula inspiradora e de um aplicativo chamado IRM Oficial e que era gratuito. Baixei, comecei a ouvir aqueles áudios de manhã e a noite. Nisso eu resolvi segui-lo no Instagram e vi que tinha um tal cafezinho. Resolvi assistir também. Até que um dia, numa dessas lives, ou melhor, num desses Evangelhos no Lar, ele mostrou um link de um grupo que acolhia pessoas com problemas diversos, gratuitamente. Na mesma hora eu entrei. E era verdade. Dali eu fui acolhido, encaminhado para um grupo com pessoas em situação semelhante a minha. E sabe o mais impressionante?

A mãe dessa minha conhecida, hoje amiga, estava nesse grupo como voluntária. Passou-se mais um tempo, eu ali com minha noiva me pegando com o Ricardão no mínimo quatro vezes por dia, fazendo minha terapia, tomando meus remédios, me sentindo melhor, mais espiritualizado, fiquei sabendo que o Ricardão precisava de voluntários. E como eu soube disso? Através do depoimento da mãe dessa minha amiga que o próprio Ricardo apresentou no Evangelho no Lar.



Ali eu soube. Era pra mim que ela falava, era pra mim que ele falava. Na mesma hora eu me inscrevi. Dias depois, a voz de um anjo me manda uma mensagem. Esse anjo se chama Roseli e ela disse que ficara sabendo de minha história e que sentia que eu havia muito a contribuir com o voluntariado. **Quando eu ouvi aquela voz eu nem acreditei que ela estava falando comigo.** Era ela a voz do passe que toda noite antes de dormir eu ouvia na Webrádio. A voz que toda noite me ajudava a dormir melhor. Aquela voz, aquela pessoa estava falando que eu, Arthur, poderia contribuir. Foi muita felicidade.

E então eu comecei a participar de alguns projetos dentro do Instituto Namastê, hoje faço parte do projeto Musicalização Amor Fraternal, em que gravo vídeos para pais e filhos sobre musicalização infantil. Hoje eu tenho a liberdade para conversar com a Roseli e com a Letícia e propor ideias. **Sinto-me acolhido por essa família linda que é o time de voluntários do Instituto Namastê e posso afirmar que dentro desse timaço só tem gente querendo fazer o bem.** Sem julgamentos, sem preconceitos, sem ódio. Com amor no coração.

Só tenho a agradecer a todos por fazer parte dessa família que literalmente salvou minha vida. Que me permite desabafar quando preciso. Que me permite estudar mais sobre a luz da doutrina espírita. Que me permite entender mais o que é se doar.

A minha vida continua a mesma. Ainda estou tentando passar em um concurso para ser professor, mas a gente quem escolhe qual vai ser o ponto de vista em que iremos olhar nossa vida e eu decidi que eu olharei com os olhos que nosso Pai Celeste me deu e garanto que com eles, tudo é um pouco mais colorido e brilhante.

**Vai ser feliz, criatura! Abre a cabeça! Abre o coração!**

Quer também ser um Voluntário do Amor Fraternal? Entre no noso grupo do Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/CtFVh9qYyIGGvRUhc9Aywg>



**Como a pílula  
mudou a  
minha vida**

**Nessa edição vamos trazer com muita emoção o relato da Angela, voluntária do Amor Fraternal e também ouvinte das Pílulas do Evangelho e o Evangelho no lar.**

“Meu nome é Angela, sou voluntária do grupo Amor Fraternal.

Todos os anos eu faço check up e em 2018, depois de ter feito meus exames de rotina, ultrassom endovaginal e mamografia, retornei ao meu mastologista que me acompanha desde 1995 para levar os exames. Ele visualizou dois pólipos no endométrio que não existiam antes.

As orientações do meu médico foi que não havia a necessidade de realizar nenhum procedimento cirúrgico, mas que eu deveria levar para minha ginecologista para ver a opinião dela.

A opinião dela foi à mesma, que os pólipos haviam surgido de um ano para o outro, mas que como eles não estavam me incomodando, não justificava os riscos de uma internação a não ser que esses pólipos começassem a sangrar.

Em 2019 fiz novos exames e os pólipos continuavam no meu endométrio, a opinião do mastologista e da ginecologista foram a mesma, não operar. Os riscos da operação eram maiores do que os benefícios de retirá-los, a não ser que houvesse sangramentos. Este ano de 2020 o Ricardo iniciou no Evangelho no Lar o tratamento espiritual à distância. No primeiro dia em que participei do tratamento, eu estava assistindo e quando terminou me deu uma enorme sonolência. Levantei da mesa e fui deitar, dormi a tarde toda de tão “mole” que fiquei, mas não

“atinei” sobre o assunto, só no dia seguinte pensei que quando fazemos uma cirurgia espiritual, mesmo que não visualizemos nenhum corte, sentimos o efeito da anestesia e por isso fui dormir assim que acabou o Evangelho.

Esse ano fiz novamente o meu check up, mas desta vez foi diferente, quando o mastologista terminou de examinar os exames, me disse que um dos pólipos havia sumido e o outro estava muito pequeno. Neste momento achei ótimo, mas “minha ficha não caiu”.



Depois disso tive um sonho: sonhei que estava tendo hemorragia, pedia para que me levassem para o hospital por que eu estava sangrando muito, mas ninguém me levava.

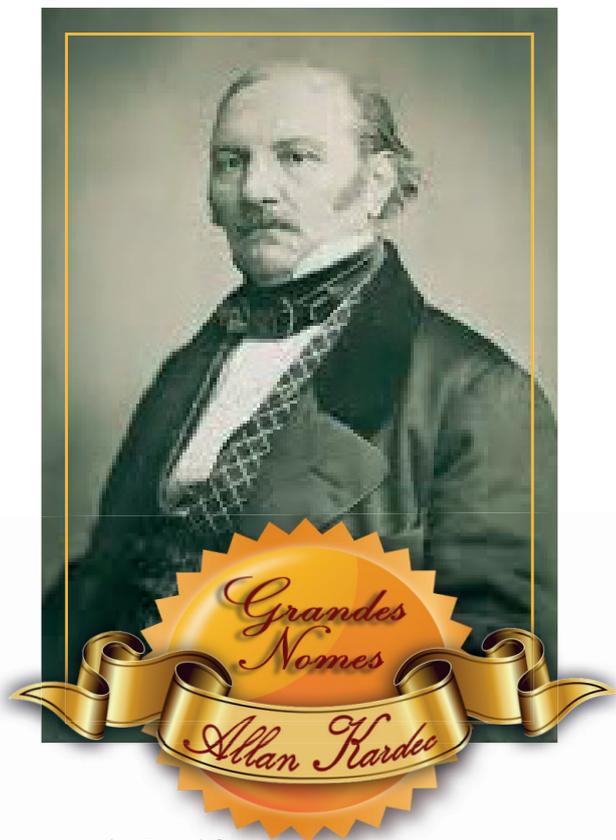
Minha mãe que já desencarnou me pedia calma, dizia que me levariam para o hospital, quando acordei achei o sonho estranho.

Quando fui levar os exames para minha ginecologista ela constatou o mesmo, que um dos pólipos tinha

desaparecido e o outro estava muito pequeno.

Aí eu contei para ela o que não tive coragem de contar para o mastologista: que eu havia feito um tratamento espiritual, que havia sentido muita sonolência quando acabou, contei do sonho, da hemorragia e etc. e ela me disse que também acreditava que os pólipos não existiriam mais em 2021. Mas foi só depois de ver o resultado dos exames com o mastologista, que eu havia me dado conta, que havia passado por uma cirurgia espiritual para tratar dos pólipos, e que hoje eu acredito que quando eu retornar, em 2021, eles não estarão mais em mim.”

Depoimento: Angela de Fátima Pinto  
Transcrição: Silvana V. M. Hamade



Por Letícia David

Dia 03 de Outubro de 1804, na cidade de Lyon, localizada na parte central leste da França, nasce **Hippolyte Léon Denizard Rivail**, aquele que receberia a gigantesca e desafiadora tarefa da Codificação Espírita.

De uma família tradicional francesa de magistrados, Rivail tem sua formação em uma das melhores escolas da Europa, o Instituto do professor Johann Heinrich Pestalozzi, na Suíça. Destacando-se por sua notável inteligência, aos 14 anos já ensinava o que aprendera aos seus colegas menos adiantados e aos 18, concluiu seus estudos em Ciência e Letras como Bacharel.

Após a conclusão dos estudos, retorna a Paris, e como Pedagogo é um dos principais divulgadores do Método Pestalozzi que influenciou a reforma do ensino na França e na Alemanha. Conhecedor profundo da língua Germânica contribuiu em traduzir diversas obras de Educação para o Alemão, além de também conhecer outros idiomas como Inglês e o Holandês, e dominar os idiomas italiano e espanhol.

Também era membro de diversas sociedades científicas como o Instituto Histórico de Paris e a Academia Real de Arras, e mais tarde, viria a ser membro da Real Academia de Ciências Naturais.

Em 1832, conhece e desposa Amélie Gabrielle Boudet, professora e autora de livros didáticos, que será sua grande parceira e contribuinte na sua trajetória missionária. Após contribuir durante anos na reforma da Educação francesa, Rivail conhece o fenômeno das “mesas girantes” em 1854, despertando interesse sobre os casos.

Sobre a influência de um amigo, pesquisador emérito do magnetismo chamado Fortier, inicia os estudos do então fenômeno conhecido em toda Europa por “Espírita”. Para elucidar a veracidade dos ocorridos, participa de várias reuniões como as que ocorrem com a família Baudin. As irmãs Julie e Caroline Baudin, duas jovens médiuns, foram fundamentais para contribuição na codificação Espírita.

A partir desse momento, Rivail tem seu primeiro contato com a psicografia, surgindo assim o pseudônimo de Allan Kardec. A mensagem psicografada direcionada a Rivail era de um espírito amigo, que conta que em uma das suas vidas passadas ele fora um druida, grandes sábios que aconselhavam e ensinavam sobre filosofia e jurídica para o povo celta, cujo nome era Allan Kardec.

Cada vez mais envolvido e certo de que estava diante de uma missão que haveria de transformar a história da humanidade, possibilitando uma nova visão do que é o verdadeiro amor, Rivail abdica de sua vida, enfrentando inimigos, forças contrárias, e lutando contra seus próprios medos, ele enfim adota o nome de Allan Kardec ao entregar sua primeira obra em 13 de Abril de 1857, a qual seria a base da nova Doutrina: O livro dos Espíritos.

Allan Kardec, afirmava que o Livro dos Espíritos não era um trabalho dele, mas sim dos Espíritos, criado com o auxílio dos vários médiuns e orientado pelos Espíritos que se identificavam como Espírito da Verdade. Um trabalho onde Kardec usou de toda sua inteligência, aplicando o método experimental, observava, comparava e deduzia. Buscando sempre a lógica dos fatos, considerado assim como o Codificador do Espiritismo.

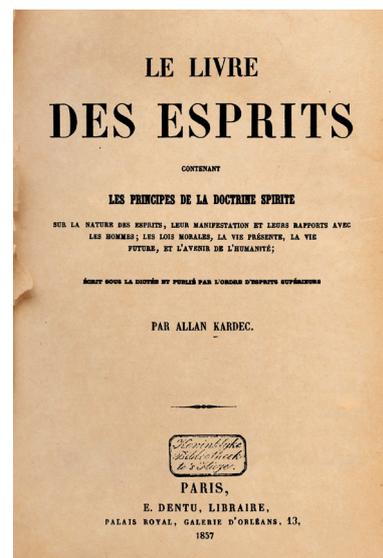
Mas como havia sido orientado pelo Espírito da Verdade, não seria fácil, haveria uma verdadeira batalha a ser enfrentada e os obstáculos para a divulgação da nova Doutrina viriam trazer dificuldades e sofrimento para todos que estavam envolvidos. Um desses obstáculos foi à queima de 500 obras em praça pública em 9 de outubro de 1861, Barcelona.

Apesar de todo o tormento, Kardec segue firme no seu propósito, tendo fundado a primeira Sociedade Espírita de Paris (1858), além de editar a Revista Espírita, no mesmo ano. Em 1861, lança o livro dos Médiuns, seguido pelo O Evangelho Segundo Espiritismo (1864), O Céu e o Inferno (1865) e A Gênese (1868), considerados o Pentateuco Kardequiano.

A trajetória emocionante desse gigante da alma nos faz refletir que apesar das dificuldades e desafios, se houver amor e fé no que realizamos, é possível sim transformar a realidade ao nosso redor.

“Fora da Caridade, não há salvação” Allan Kardec.

Kardec desencarnou em 1869 aos 64 anos, em Paris. Junto ao seu túmulo erguido com os dólmenes druídicos, está escrito acima de sua tumba, seu lema: **“Nascer, morrer, renascer ainda e progredir sem cessar, tal é a lei”**.



Capa Original de O Livro dos Espíritos

Para conhecer mais sobre Kardec, sugiro o filme **“Kardec: A história por trás do Nome” (2019)**, de Wagner de Assis (Brasil), disponível nos serviços de streaming.

E para fecharmos muito bem essa leitura convido a todos a assistirem o documentário **“O Espiritismo de Kardec aos dias de Hoje” (1995)**, de Marcelo Toranto e Federação Espírita Brasileira (Brasil), no link a seguir: <https://youtu.be/7oEvK9eSZtc>

## REFERÊNCIAS

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 2. Ed. 7. imp. Brasília: FEB, 2018.\_\_\_\_\_ Evangelho Segundo o Espiritismo. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 2. Ed. 2. imp. Brasília: FEB, 2014.cap. 15, it. 10.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Allan\\_Kardec](https://pt.wikipedia.org/wiki/Allan_Kardec), acesso em 16 de outubro 2020.

<https://www.uemmg.org.br/allan-kardec>, acesso em 16 de outubro 2020.



Leticia David é Bacharel em Administração de Empresas e empreendedora no ramo de culinária a frente da Lê Gusta, comida Artesanal. Apaixonada por Literatura e História e Voluntária do grupo Amor Fraterno.



Por Paula Xavier

## Hamburguer de grão-de-bico

### Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (uma xícara de grão de bico cru rende 2 e ½ xícaras dele cozido)
- Sal a gosto
- ½ cebola picada
- ½ colher (chá) de açafrão
- 3 colheres (sopa) azeite de oliva (ou óleo de coco)
- 2 colheres (sopa) de cenoura (ralada fina)
- Cebolinha a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- ½ xícara de aveia em flocos (ou amaranto, quinoa em flocos)

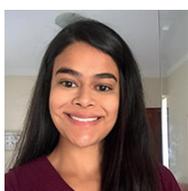
### Dica de alimentação saudável

Fonte de vitaminas, minerais e fibras, o grão-de-bico pode oferecer uma variedade de benefícios para a saúde, como melhorar a digestão, ajudar no controle do peso e reduzir o risco de várias doenças. Além disso, é rico em proteínas, sendo um excelente substituto para a carne em dietas vegetarianas e veganas. O alimento ainda possui triptofano, substância que aumenta a secreção de serotonina, causando a sensação de bem-estar e satisfação.



### Modo de preparo

- Para o grão-de-bico: Deixe de molho da noite para o dia, lave bem e coloque para cozinhar em panela de pressão. Conte 20 minutos assim que a panela começar a “chiar”. Desligue, espere sair a pressão e escorra a água.
- Bata no processador ou liquidificador o grão de bico, sal, a cebola e o açafrão.
- Coloque em uma tigela, acrescente a cenoura, cebolinha e a pimenta e misture bem. Acrescente a aveia e mexa novamente.
- Leve à geladeira por 20 minutos.
- Unte as mãos com azeite e modele o hambúrguer (tamanho desejado).
- Corte quadrados de papel manteiga (ou filme plástico) e coloque entre um hambúrguer e outro para não grudar. Leve ao congelador por 30 minutos.
- Em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite, doure os dois lados dos hambúrgueres. Eles também podem ser assados no forno até que estejam dourados ao invés de serem grelhados.
- Agora é só saborear com uma deliciosa salada ou no lanche.
- **Rende:** 4 hambúrgueres pequenos ou 2 grandes.



Paula Xavier é estudante de Engenharia e acredita que pequenas ações são responsáveis pela transformação que queremos ver no mundo.



Por Rose Mary Boccolini



### **Adoção com responsabilidade**

Infelizmente em um mundo de números, as estatísticas comprovam que cada vez existem mais animais, cães e gatos, abandonados nas ruas em todo país.

Por que tantos abandonos? Primeiramente pois, animais ainda são tratados como objeto e são vendidos sem critério, sendo simplesmente um produto lucrativo para criadores, principalmente os clandestinos. Muitas vezes quem compra um animal, se encanta e fica apaixonado nos primeiros meses, como acontece quando compramos um objeto desejado, seja um sapato, uma roupa ou mesmo um brinquedo.

Passado o encanto, os animais adquiridos de forma intempestiva, começam a dar trabalho, dar despesas, pois são seres vivos, e aí que vem o abandono, pois quando não é criado um

vínculo de amor, o que antes era só fofura, passa a ser um incômodo e que a melhor maneira de agir, é se livrar do peso.

Aí, os pobres bichinhos que são sensíveis e comprovadamente possuem sentimentos, são desovados em uma rua qualquer, abandonados a sua própria sorte.

Mas para alegria de quem ama esses bichinhos peludos de 4 patas, o número de ongs e protetores independentes também tem aumentado a cada dia, realizando, muitas vezes, o que o poder público deveria fazer, pois existem leis que asseguram a vida e o bem-estar animal, mas que, infelizmente, não saem do papel.

Nunca foi tão importante incentivar a adoção! Mas o pior é que, algumas vezes, quem adota também abandona, pois é muito fácil ir a uma feira de animais, se encantar com um peludinho e levar para casa, sem pensar no que vem depois.

Adotar é um ato de amor, mas tem que ser com responsabilidade e compromisso, pois os animais são nossos irmãos menores e nós deveríamos ser seus tutores, seus mentores e seus anjos guardiões, e não seus algozes.

Está pensando em adotar, converse com sua família, pois a adoção envolve a

todos que dividem a casa com você. Um cãozinho, dependendo do tamanho ou raça, pode viver até 20 anos, e um gatinho, até mais.

Quando novos, precisam de alimentação adequada, vacinação periódica, visitas ao veterinário, sem falar que os cães mordem e comem tudo. Haja chinelo comido!

Os gatinhos podem arranhar os móveis e é necessário um cuidado especial para que eles não saiam de casa, pois podem pular muros e portões.

Ainda tem a castração que previne bebês indesejáveis e inúmeras doenças, mesmo nos machos.

E depois de toda uma vida de brincadeiras e amizade sinceras, eles também ficam velhos, podem ter problemas de coração, artrite, artrose, catarata, problemas nos dentes e gengivas, como qualquer um de nós. Realmente são nossos semelhantes em tudo, menos no rancor, na falta de perdão e na falta de lealdade.

Então, adote sim, mas com seriedade, amor e compromisso.

Quem adota um animalzinho abandonado, com certeza está praticando a caridade em sua forma singela e pura, e passa a vivenciar um amor fiel, que só os animais sabem sentir.





A ONG Amigas dos Bichos nasceu no coração de algumas amigas, profissionais em distintas áreas, porém voluntárias na causa animal no município de Volta Redonda - RJ e adjacências, que por amor e somente por amor buscam PROTEGER, CUIDAR e principalmente TRANSFORMAR a vida dos animais, sem distinção.

Com início em Fevereiro de 2015 e regulamentação da ONG em Março de 2017, nossa equipe realiza ações e resgates, socorrendo animais carentes, abandonados, em situação de risco e/ou maus tratos. Havendo a necessidade, os encaminha imediatamente à avaliação veterinária e tratamento. Após tal, e, uma vez saudáveis, os mesmos ficam disponíveis para adoção responsável.



Para tudo e foca na beleza desse machinho lindo! Tem 2 meses e já foi vermifugado. Está disponível para adoção responsável e castração garantida se adotado em Volta Redonda.



## Cristal

Vai um sorvetinho de flocos aí?! Cristal, essa linda mestiça de dálmata de aproximadamente 3 meses está disponível para adoção, com castração garantida (se adotada em VR).



## Charlotte

Aproximadamente 2 anos, porte médio, vermifugada, vacinada e castrada.

## Quer adotar?

Faça contato com as Amigas dos Bichos

Whatsapp: (24) 99813-9028

Email: [amigasdobichos2015@gmail.com](mailto:amigasdobichos2015@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/Amigas-dos-Bichos-1578945289036147/>



## Recontando um Conto

Responsável **Roseli Marcondes**

Era uma vez uma moça muito bondosa que se chamava Bela e morava em uma Aldeia bem pequena. Como Bela era muito bonita, muitos rapazes se interessavam por ela, inclusive Gaston, um rapaz muito cobiçado pelas jovens da Aldeia por ser também muito bonito, a diferença entre ele e Bela, é que Bela era bonita por fora e por dentro e Gaston...só por fora. Ele era louco para que Bela aceitasse se casar com ele, para exibi-la como se exibe um troféu, mas Bela nem pensava em dividir seus dias com alguém egoísta e mesquinho como Gaston e isso fazia com que ele sentisse muita raiva porque era muito orgulhoso e não admitia ser rejeitado.

Um dia passeando pela floresta, Bela, encantada com a beleza de um passarinho, o seguiu e deparou-se com um castelo bem escondidinho atrás de exuberantes folhagens para que ninguém o achasse.

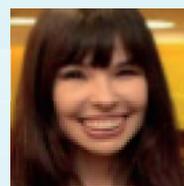
Foi andando devagarinho, devagarinho e quase desmaiou de medo quando um monstro do tamanho de uma pessoa e com cara de lobo a surpreendeu, apesar do susto, ela notou que a criatura não queria lhe fazer mal... tornaram-se amigos e todos os dias Bela ia ao castelo para conversarem, diminuindo a solidão da Fera, apelido que ele mesmo se deu.

Tudo corria muito bem, até que um dia, Gaston irritado pela ausência da Bela resolveu segui-la...quando a encontrou feliz com seu amigo, enlouquecido de ciúmes, correu para Aldeia e pediu que alguns homens o ajudassem a atacar uma Fera que ameaçava a todos. Quando Bela viu aquelas pessoas querendo machucar a Fera tentou protegê-lo... mas não foi possível, pois Gaston, foi mais rápido e conseguiu feri-lo... a Fera caiu no chão desacordada e nesse instante a Bela percebeu que o amava, independente da sua

aparência exterior, pois ele era lindo por dentro, cheio de qualidades da alma, Bela abraçou a Fera, começou a chorar e uma lágrima de amor quebrou o feitiço que ele havia recebido de um mago maldoso que sentiu inveja por ele ser tão bonito e tão bom, muitos anos atrás.

A Bela então se casou com a Fera, ou melhor com o príncipe Fredi e viveram felizes para sempre...ou quase todos viveram felizes para sempre... Gaston não se conformou por Bela ter escolhido a Fera e viveu o resto de sua vida infeliz... mas isso foi uma escolha dele, não é mesmo? Nós escolhemos ser felizes ou infelizes.

Viu que o amor é capaz de coisas incríveis? Que tal amarmos mais? Assim você pode se tornar um **Agente Transformador** e fazer desse nosso mundo **Um Mundo Melhor!**



Roseli Marcondes é escritora, terapeuta naturista e holística, membro do FellowShip Yoga California, cursou Reiki I, Reiki II, Reiki III-A e Mestrado, Shamballa, Florais de Bach, Toque Quântico, Psicologia Transpessoal, Inteligência Emocional, Terapia Prânica, Programação Neurolinguística, Yoga, Mindfulness, Meditação, Feng Shui e Design de Interiores, se considera uma buscadora e sonha em fazer do nosso mundo um mundo melhor.



## Recontando um Conto

Imprima seus bonecos em papel gramatura 180g, recorte todas as figuras e monte nas bases.

Pronto! Pode começar suas aventuras!

Deixe sua imaginação te levar para o mundo mágico dos sonhos e da alegria!

