

Viva com paixão!!

Saia de casa só pelo gosto de caminhar.
Sorria para todos.
Faça um álbum de família.

Conte estrelas.
Telefone para seus amigos.
Diga "gosto muito de você"!

Converse com Deus.
Volte a ser criança, Rode um pião.
Apague de vez a palavra "rancor".
Diga "sim".
Dê uma boa risada!
Leia um livro.

Peça ajuda.
Corra.
Cumpra uma promessa.
Cante uma canção.
Lembre o aniversário de seus amigos.
Ajude alguém doente.
Pule para se divertir.
Mude de penteado.
Seja disponível para escutar

Deixe seu pensamento viajar.
Retribua um favor.
Termine aquele projeto.
Quebre uma rotina.
Tome um banho de espuma,
Escreva uma lista de coisas que lhe dão prazer.
Faça uma gentileza.
Escute os grilos.
Agradeça a Deus pelo Sol.

Aceite um elogio. Perdoe-se.
Deixe que alguém cuide de você.
Demonstre que está feliz.
Faça alguma coisa que sempre desejou.
Toque a ponta dos pés.
Olhe com atenção uma flor.
Só por hoje evite dizer "não posso".
Cante no chuveiro.
Viva intensamente cada minuto de vida.

Inicie uma tradição familiar.
Faça um piquenique no quintal.
Não se preocupe.
Tenha coragem das pequenas coisas.
Ajude um vizinho idoso.
Afague uma criança.
Reveja fotos antigas.
Escute um amigo.
Feche os olhos e imagine as ondas do mar.

Brinque com seu mascote.
Permita-se brilhar.
Dê uma palmadinha nas suas próprias costas.
Torça pelo seu time.
Pinte um quadro.
Cumprimente um novo vizinho.
Compre um presente para você mesmo.
Mude alguma coisa.
Delegue tarefas.

Diga "bem vindo!" a quem chegou.
Permita que alguém o ajude.
A-gra-de-ça!
Saiba que não está só.
Decida-se a viver com "paixão",
sem ela, nada de grande se consegue