**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO LIVRAR-SE DO ÓDIO**

1. **Recorde claramente a natureza destruidora do ódio para saúde mental e física.**
2. **Não recorde sempre as palavras, pessoas, objetos e situações relacionadas com seu ódio.**
3. **Não pense em abandonar seu ódio pela sua força de vontade. Não faria senão concentrar sua atenção nele.**
4. **Controle seus momentos específicos de ódio e substitua-os com pensamentos e mensagens agradáveis.**
5. **O ódio é amiúde, fruto da ignorância, e obscurece a visão. Procure ilustrar-se acerca do objeto de seu ódio.**
6. **Se não pode fazer isto, nem se acercar sequer do tema, evite-o como evitaria um alimento que lhe provoca alergia.**
7. **Se o ódio é resultado de algum mau trato recebido, evite recordá-lo.**
8. **Evite falar a outros sobre seu ódio e evite agir de acordo com ele.**
9. **Pratique a tolerância. Não se pode esperar que todas as pessoas e idéias sejam igualmente boas. Todos não podem ter só boas qualidades. Mas não busquemos somente as, mas que as tenham. Vejamos também as boas.**
10. **Recorde que a boa saúde mental requer controle dos ódios e ressentimentos.**

**A felicidade plena, só pode gozar aquele que aprende substituir sinceramente o ódio pelo amor, e pode repetir de todo o coração a petição que nosso Senhor nos ensinou no Pai Nosso: “perdoa as nossas dívidas, assim como perdoamos os nossos devedores”.**

***A Chave da Felicidade, págs. 237 e 238***