**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**INFLUÊNCIAS POSITIVAS SOBRE A MENTE**

**A Gratidão Promove a Saúde**

**Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor. É positivo dever resistir à melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento - dever tão grande como é orar. A Ciência do Bom Viver, pág. 251.**

**A Obediência Produz Descanso**

**Haverá paz, paz constante a fluir para a pessoa, pois o descanso se encontra na perfeita submissão a Jesus Cristo. A obediência à vontade de Deus encontra o descanso. O discípulo que segue os passos mansos e humildes do Redentor encontra descanso que o mundo não pode dar, nem pode tirar. "Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em Ti”. Isa. 26:3. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 98.**

**A Mansidão Tende a Dar Paz**

**Humildade e mansidão de espírito, que sempre caracterizaram o divino Filho de Deus, uma vez possuídas por Seus fiéis seguidores, trazem contentamento, paz e felicidade que os elevam acima da servidão da vida artificial. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 96.**

**Perdão Significa Descanso Para a Alma**

**Qual é o "descanso" prometido? É a consciência de que Deus é verdadeiro, de que Ele nunca decepciona aquele que a Ele vai. Seu perdão é pleno e gratuito, e Sua aceitação significa descanso para a alma, descanso em Seu amor. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 95.**

**O Poder Social Deve Ser Aproveitado**

**É pelas relações sociais que a religião cristã entra em contato com o mundo. Cada homem ou mulher que recebeu a iluminação divina deve derramar luz na senda tenebrosa dos que não conhecem o melhor caminho. A influência social, santificada pelo Espírito de Cristo, deve desenvolver-se na condução de almas para o Salvador. Cristo não deve ser escondido no coração como um tesouro cobiçado, sagrado e doce, fruído exclusivamente pelo possuidor. Devemos ter Cristo em nós como uma fonte de água, que corre para a vida eterna, refrescando a todos os que entram em contato conosco. A Ciência do Bom Viver, pág. 496.**

**Viver Para um Propósito**

**Os que vivem para um desígnio buscando beneficiar e ser uma bênção a seus semelhantes e honrar e glorificar a seu Redentor, são as pessoas verdadeiramente felizes na Terra, ao passo que o homem inquieto, descontente, que busca isto e experimenta aquilo, esperando encontrar felicidade, está sempre queixoso de decepções. Está sempre em falta, nunca satisfeito, pois vive para si mesmo apenas. Seja vosso objetivo fazer o bem, desempenhar fielmente vossa parte na vida. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 240.**

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp.797,802,803,805,806.***