

**Os dias bons fazem-nos bem.**

**Os dias maus fazem-nos mais fortes.**

**Os dias difíceis fazem-nos mais sábios.**

**E todos eles têm a sua pequena parte  
na nossa felicidade.**



**Se não podes mudar o  
problema, muda a forma  
como lidas com ele.**

**Talvez fique mais fácil!**



**Há sempre um lado positivo.**

**Quietinho, sorrindo, à  
espera que o encontremos!**



**Por cada pensamento  
mau, desafia-te a pensar  
em duas coisas boas.**

**A vida vai sorrir-te mais vezes!**



**Por cada minuto  
que passamos zangados,  
desperdiçamos 60  
segundos de felicidade.**

**- Ralph Waldo Emerson**

