

Tok de Cidadania

13

- 131 – A Inveja mata o invejoso.
- 132 – Controle sua ansiedade pois, mal dirigida, produz uma devastação.
- 133 – Deixe o outro terminar seu argumento, nunca fale junto.
- 134 – Escute com calma.
- 135 – Cuidado com os comentários, não coloque o outro em dificuldades.
- 136 – Silencie nas fofocas.
- 137 – Controle sua vontade.
- 138 – Pratique a simplicidade e humildade.
- 139 – Cuidado com agitação que produz erros.
- 140 – Comece sempre de novo.

tok cidadania 4**INSTITUTO PAI****140 dicas para vida****MARACANÃ**
DISTRITO 4570**www.escoladecidadania.org**
www.institutopai.org**Tok de Cidadania**

11

- 111 – Examine tudo e fique com e propague o que é bom.
- 112 – Pessimismo Nunca
- 113 – O fracasso é uma oportunidade de aprender.
- 114 – Seja Servidor do Criador.
- 115 – Dedique um tempo para o seu desenvolvimento espiritual.
- 116 – Quando pensar em desistir, ore e continue.
- 117 – Sonhe com o futuro.
- 118 – Divulgue as vantagens de uma vida sadia.
- 119 – Procure ambientes de paz
- 120 – Os ignorantes colocam apenas objetivos materiais.

Tok de Cidadania

0

- 01 – Tenha sempre uma energia positiva para todos.
- 02 – Calma, Ponderação, Ritmo e Elegância.
- 03 – Seja Solidário para não ser solitário.
- 04 – Nunca critique destruindo.
- 05 – Se percebeu um erro, tenha cuidado e carinho no ajudar.
- 06 – Procure melhorar o outro pelo exemplo.
- 07 – O Universo é a presença de Deus.
- 08 – Cultive a esperança.
- 09 – Colhemos o que plantamos.
- 10 – Não desanime.

Tok de Cidadania

9

- 91 – Organize sua vida para ganhar tempo.
- 92 – Não tumultue sua vida.
- 93 – Quando falta a amizade vem a solidão.
- 94 – A maldade é uma doença para quem a pratica.
- 95 – Se alguém lhe ofende o problema é dele.
- 96 – Nunca duvides do Criador.
- 97 – Aproveite cada oportunidade.
- 98 – Pratique a ética.
- 99 – Seja honesto
- 100 – Palavra é uma ponte onde os sentimentos vão e vem.

Tok de Cidadania

2

- 21 – Tenha uma relação positiva com o Universo.
- 22 – O Ser Humano é em sua essência “Espiritual”.
- 23 – Dê gargalhadas de você e de suas besteiras.
- 24 – Não espere perfeição nos seres humanos.
- 25 – Sonhe, acredite e receba.
- 26 – Na hora exata receberá o que merece.
- 27 – Tenha confiança.
- 28 – Tenha paciência.
- 29 – O medo gera energia negativa, cuidado
- 30 – Ame incondicionalmente.

Tok de Cidadania

7

- 71 – Faça de seu trabalho um meio de vida e não de morte.
- 72 – Respeite e dignifique todo e qualquer ser humano.
- 73 – Seja compreensivo.
- 74 – Pratique tolerância
- 75 – Seja bom e justo
- 76 – Identifique e modifique seus próprios defeitos e não os dos outros.
- 77 – Lembre-se que seus planos não se auto executam : atue
- 78 – Mantenha seus ambientes limpos e organizados.
- 79 – Seja uma presença marcante
- 80 – Pense , Pense, Pense

Tok de Cidadania

4

- 41 – Comunique os objetivos claramente.
- 42 – Faça com que as decisões sejam tomadas por pessoas que estejam mais perto da situação.
- 43 – Estimule e apóie pessoas em suas decisões.
- 44 – Controle custos
- 45 – Promova qualidade
- 46 – Não discrimine idade, raça, sexo, crença e nacionalidade
- 47 – Elimine o desperdício.
- 48 – Promova o desenvolvimento dos outros.
- 49 – Aprimore sua vida.
- 50 – Favoreça a simplicidade.

Tok de Cidadania

1

- 11 – Cuide das crianças e dos idosos.
- 12 – A velhice somente chega quando as lamúrias superam os sonhos.
- 13 – Se não consegue perceber o Criador no outro, desista.
- 14 – Perdoar e Esquecer é inteligente.
- 15 – O perdão faz bem a quem perdoa.
- 16 – Espalhe alegria, sorria.
- 17 – Nada de reclamação.
- 18 – Pense Grande.
- 19 – Fale manso, isso aproxima.
- 20 – Bom pensamento alimenta.
- .

Tok de Cidadania

10

- 101 – Pensamentos negativos atraem doenças.
- 102 – Se dê o direito de errar e o dever da correção.
- 103 – Amor supera o egoísmo.
- 104 – Ame sem escravizar.
- 105 – Seja dono de sua vida e tenha a vocação como a grande orientação que vem do criador.
- 106 – .Ciúme gera desequilíbrio
- 107 – Desconfiança gera ciúme
- 108 – Se a pessoa amada não corresponder , segue adiante, por que quem perde é ela.
- 109 – Toda guerra é inútil.
- 110 – Repouso é fundamental para o corpo e para mente.

Finalidade

A Missão do Instituto Pai é construir “AMBIENTES NATURAIS” Construímos esses ambientes a partir do comportamento das pessoas.

A seguir apresentamos um conjunto de sugestões que podem gerar benefícios para todos que aceitarem.

Pratique e veja o resultado em sua vida .

Faça parte do Universo e e acredite em sua lógica.

" Participe desta obra de Construção de Ambientes Naturais, como Trabalhador da Humanidade, da forma que desejar"

Tok de Cidadania

12

- 121 – Vida é a mais importante moeda de troca.
- 122 – Os problemas são desafios para os seres humanos.
- 123 – Fosse a morte o fim , o Universo não teria sentido.
- 124 – A omissão é o maior dos pecados.
- 125 – Afasta da mente pensamentos negativos.
- 126 – Faça de seu coração sua oficina de vida.
- 127 – Saiba elaborar projetos
- 128 – Atenda às necessidades.
- 129 – Amor é uma arma de promoção de massa.
- 130 – O Amor atrai tudo de bom.

Tok de Cidadania

5

- 51 – Queira ação orientada para resultados.
- 52 – Valorize substância acima da forma.
- 53 – Insista na preparação e planejamento.
- 54 – Queria super-realização.
- 55 – Aceite responsabilidades
- 56 – Melhore suas atitudes.
- 57 – Acredite em sua maravilhosa capacidade.
- 58 – Queria e procure ser o melhor em algo.
- 59 – Aprenda a ser criativo.
- 60 – Desenvolva o senso de humor.

Tok de Cidadania

6

- 61 – Descubra algo novo ao seu próprio respeito.
- 62 – Desenvolva suas curiosidades.
- 63 – Tenha atitude de vencedor.
- 64 – Esteja disposto a sacrifícios
- 65 – Seja Calmo e não grite
- 66 – Nada de afobação
- 67 – Apressado come cru
- 68 – Seja prudente sem ser medroso e corajoso sem ser louco
- 69 – Concentre-se nas soluções e não nos problemas.
- 70 – Procure achar novos pontos de vista

Tok de Cidadania

3

- 31 – Tenha senso de êxito.
- 32 – Exponha problemas e erros construtivamente.
- 33 – Promova integração.
- 34 – Facilite a boa relação.
- 35 – Promova direção e propósito para ajudar seu grupo confrontar problemas, agir e correr riscos apropriadamente.
- 36 – Pratique a integridade.
- 37 – Seja aberto aos outros.
- 38 – Desenvolva a capacidade de autocrítica.
- 39 – Promova comunicação sadia, aberta e construtiva.
- 40 – Promova o respeito e a confiança

Tok de Cidadania

8

- 81 – Celebre cada dia.
- 82 – Cultive a Vida , as oportunidades e as afinidades aparecem.
- 83 – Cada dia é uma benção
- 84 – O trabalho é a melhor alternativa de progredir e de atingir seus objetivos.
- 85 – Trabalho e Servir é Vida
- 86 – .Paciência é uma arma dos sábios.
- 87 – Egoísmo é um auto-veneno
- 88 – Muita ambição é prisão
- 89 – Viva em Paz
- 90 – A Oração é um medicamento eficaz para qualquer doença.