



## 64 maneiras de construir a paz no dia a dia

1. Hoje refletirei sobre o que a paz significa para mim.
2. Hoje procurarei oportunidades para ser um pacificador.
3. Hoje praticarei a não violência e o respeito pela Terra usando com sabedoria os recursos que ela oferece.
4. Hoje separarei alguma coisa que não utilizo e doarei a alguém que poderá fazer bom uso dela.
5. Hoje plantarei sementes - de plantas ou ideias construtivas.
6. Hoje pensarei num mundo de abundância para os famintos do mundo e estarei aberto a sugestões de como aliviar um pouco do sofrimento dos que têm fome.
7. Hoje reconhecerei o direito fundamental de todo ser humano à justiça, equidade e igualdade.
8. Hoje apreciarei a riqueza da terra e o trabalho de todos aqueles que trabalharam para que meu alimento chegasse até o meu prato (o agricultor, caminhoneiro, carregador, feirante, cozinheiro, garçom etc.)
9. Hoje procurarei compreender e respeitar uma cultura diferente da minha.
10. Hoje me oporei às injustiças, não às pessoas.
11. Hoje deixarei de lado estereótipos e preconceitos.
12. Hoje prestarei atenção ao que falo e deixarei as fofocas de lado.
13. Hoje viverei o momento presente e deixarei para trás o passado.
14. Hoje prestarei meu reconhecimento silencioso a todos os líderes do mundo.
15. Hoje falarei ao telefone de modo gentil, respeitoso e paciente com todas as pessoas.
16. Hoje me lembrarei de todas as coisas boas que sou e faço.
17. Hoje direi a verdade e falarei honestamente a partir do coração.
18. Hoje desencadearé um efeito dominó começando por fazer uma gentileza a alguém.
19. Hoje usarei os meus talentos decidindo atuar como voluntário em parte do meu tempo.
20. Hoje farei uma oração pedindo a bênção de maior entendimento sempre que vir sinais de crime, vandalismo ou depredação.
21. Hoje direi "não" a ideias ou ações que agridam a mim ou aos outros.
22. Hoje desligarei a televisão, o rádio ou a internet sempre que transmitirem algo que retrate, ou faça parecer glamurosa, a violência.
23. Hoje saudarei o dia, tudo e todos com abertura e aceitação, como se os estivesse encontrando pela primeira vez.
24. Hoje dirigirei o carro com tolerância e paciência.
25. Hoje canalizarei construtivamente a minha raiva, frustração ou ciúme praticando atividades físicas saudáveis (por exemplo, fazendo abdominais, faxina ou caminhando).
26. Hoje apreciarei o valor das pessoas que me oferecem desafios, especialmente aquelas que me deixam com raiva ou frustração.
27. Hoje falarei menos e ouvirei mais.
28. Hoje observarei tudo que há de tranquilo à minha volta.
29. Hoje perceberé como as minhas ações afetam diretamente os outros.



30. Hoje separarei algum tempo para dizer a um membro da família ou amigo o quanto são importantes para mim.
31. Hoje agradecerei a alguém que tenha agido com gentileza.
32. Hoje enviarei uma mensagem gentil e anônima a alguém.
33. Hoje identificarei alguma qualidade especial em todos que encontrar.
34. Hoje conversarei com um amigo sobre não violência para trocar ideias e ver novas perspectivas.
35. Hoje farei elogios em vez de críticas.
36. Hoje tentarei aprender com meus erros.
37. Hoje procurarei me colocar na situação do outro.
38. Hoje abraçarei as crianças com ternura, em pensamento ou ação.
39. Hoje ouvirei sem tomar a defensiva e falarei sem emitir julgamentos.
40. Hoje ajudarei alguém que estiver em dificuldades.
41. Hoje abrirei meu coração para ouvir ao menos uma pessoa.
42. Hoje tratarei os idosos que encontrar com respeito e dignidade.
43. Hoje tratarei as crianças que encontrar com respeito e cuidado, consciente de ser um exemplo para elas.
44. Hoje verei meus colegas de trabalho sob uma nova ótica: com compreensão e compaixão.
45. Hoje me abrirei a novos modos de pensar e agir, diferentes do meu.
46. Hoje pensarei em pelo menos três alternativas de lidar com alguma situação de conflito que surgir.
47. Hoje tentarei ajudar os outros a resolver conflitos de modo pacífico.
48. Hoje expressarei meus sentimentos com honestidade e sem violência, respeitando a mim mesmo e aos outros.
49. Hoje me sentarei para tomar ao menos uma refeição com minha família.
50. Hoje darei o exemplo de um pacificador, reagindo de forma não violenta em todas as situações.
51. Hoje não usarei linguagem violenta.
52. Hoje farei as coisas parando para pensar.
53. Hoje não farei de ninguém um refém do passado, vendo a todos como vejo a mim mesmo: como um projeto em construção.
54. Hoje farei o esforço consciente de sorrir para alguém contra quem tenho uma mágoa antiga.
55. Hoje praticarei a compaixão e o perdão pedindo desculpas a alguém que ofendi no passado.
56. Hoje pensarei em alguém que preciso perdoar e tomarei pelo menos um passo nessa direção.
57. Hoje perdooarei a mim mesmo.
58. Hoje abraçarei a crença espiritual do meu coração de modo pessoal e reflexivo.
59. Hoje aumentarei minha capacidade de aceitar diferenças e apreciar o valor de todos os seres humanos.
60. Hoje cuidarei dos outros em pensamento, palavras e ações.
61. Hoje procurarei aprender mais sobre ação não violenta.
62. Hoje contemplarei tudo que os animais e as plantas deste planeta me oferecem e como retribuo esta dádiva.
63. Hoje contemplarei tudo que meus ancestrais e todas as gerações passadas construíram para mim.
64. Hoje imaginarei o mundo onde gostaria que meus filhos e todas as crianças crescessem.



**Palas Athena**  
Filosofia em ação

Extraído e adaptado de *Season for Non Violence* [www.nonviolenceworks.com/snv/programs](http://www.nonviolenceworks.com/snv/programs)

Tradução de Tônia Van Acker

Associação Palas Athena

---

Palas Athena

[www.palasathena.org.br](http://www.palasathena.org.br)

Alameda Lorena 355 – Jardim Paulista – São Paulo – SP – Tel (11) 3266 6188