



Você é  
pessimista

ou  
otimista?

Grupo Espírita Guillon Ribeiro

02/10/2021

# Para refletir

Era uma vez uma indústria de calçados, aqui no Brasil, que desenvolveu um projeto de exportação de sapatos para a Índia e enviou dois de seus consultores a pontos diferentes do País para fazer as primeiras observações do potencial daquele futuro mercado.

Após alguns dias de pesquisas, um dos consultores, o pessimista, enviou o seguinte fax à direção da indústria:

“Senhores, cancelem o projeto de exportação de sapatos para a Índia. Aqui ninguém usa sapatos.”



# Para refletir

Sem saber desse fax, alguns dias depois o segundo consultor, o otimista, mandou o seu:

“Senhores, tripliquem o projeto da exportação de sapatos para a Índia! Aqui ninguém usa sapatos, ainda. Depois de uma boa campanha iremos vender milhares de sapatos.”

• • •

*O pessimista vê dificuldades em toda oportunidade.*

*O otimista vê oportunidades em todas as dificuldades.*

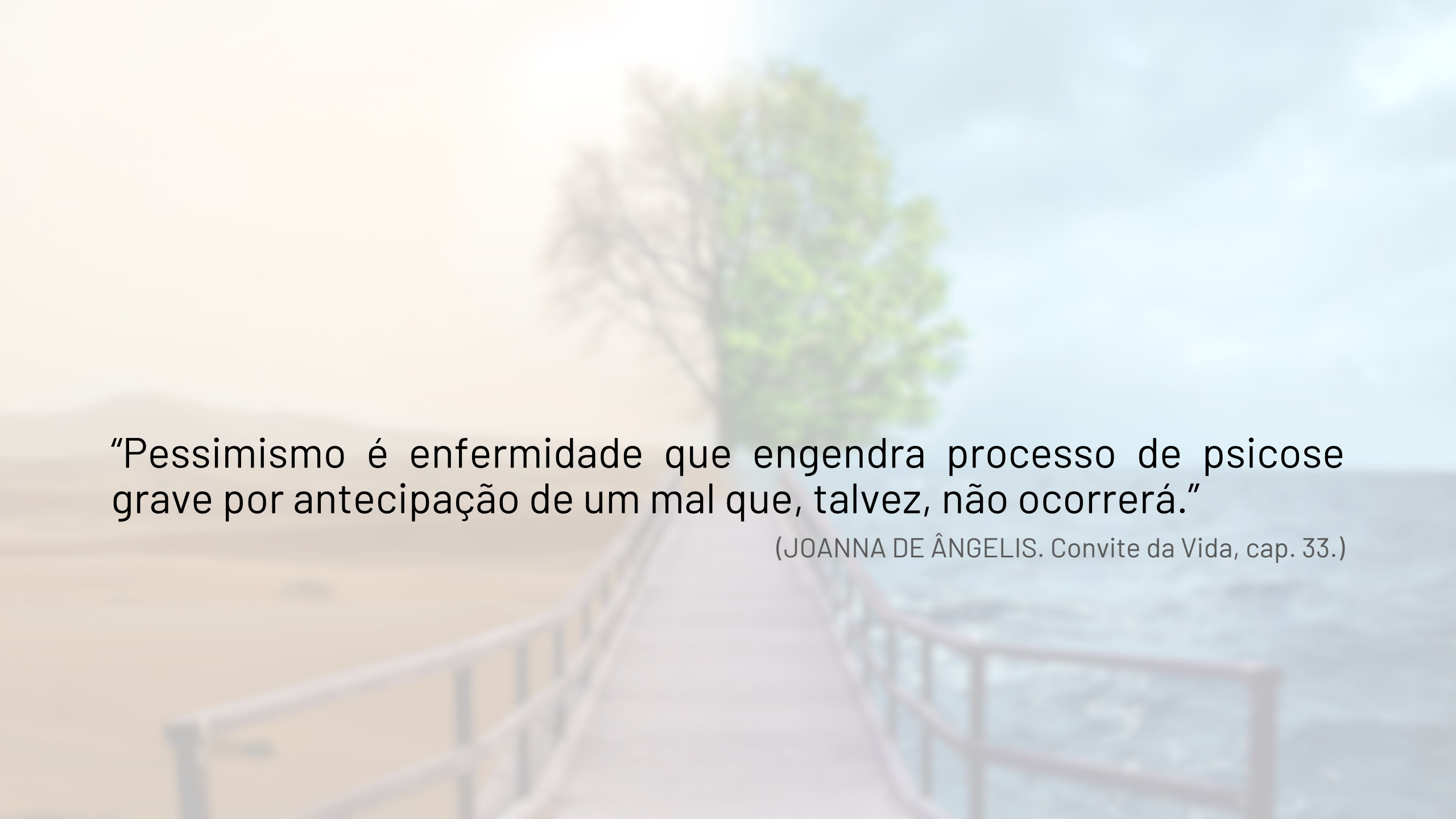


Você se considera uma pessoa  
**mais pessimista  
ou otimista?**



Atitudes da pessoa

**pessimista**

A blurred background image showing a wooden walkway leading towards a tree on a beach. The scene is out of focus, with a soft, hazy atmosphere. The walkway is made of wooden planks and has a simple railing. The tree is in the center, with green foliage. The background shows a sandy beach and a blue sky with light clouds.

“Pessimismo é enfermidade que engendra processo de psicose grave por antecipação de um mal que, talvez, não ocorrerá.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. Convite da Vida, cap. 33.)

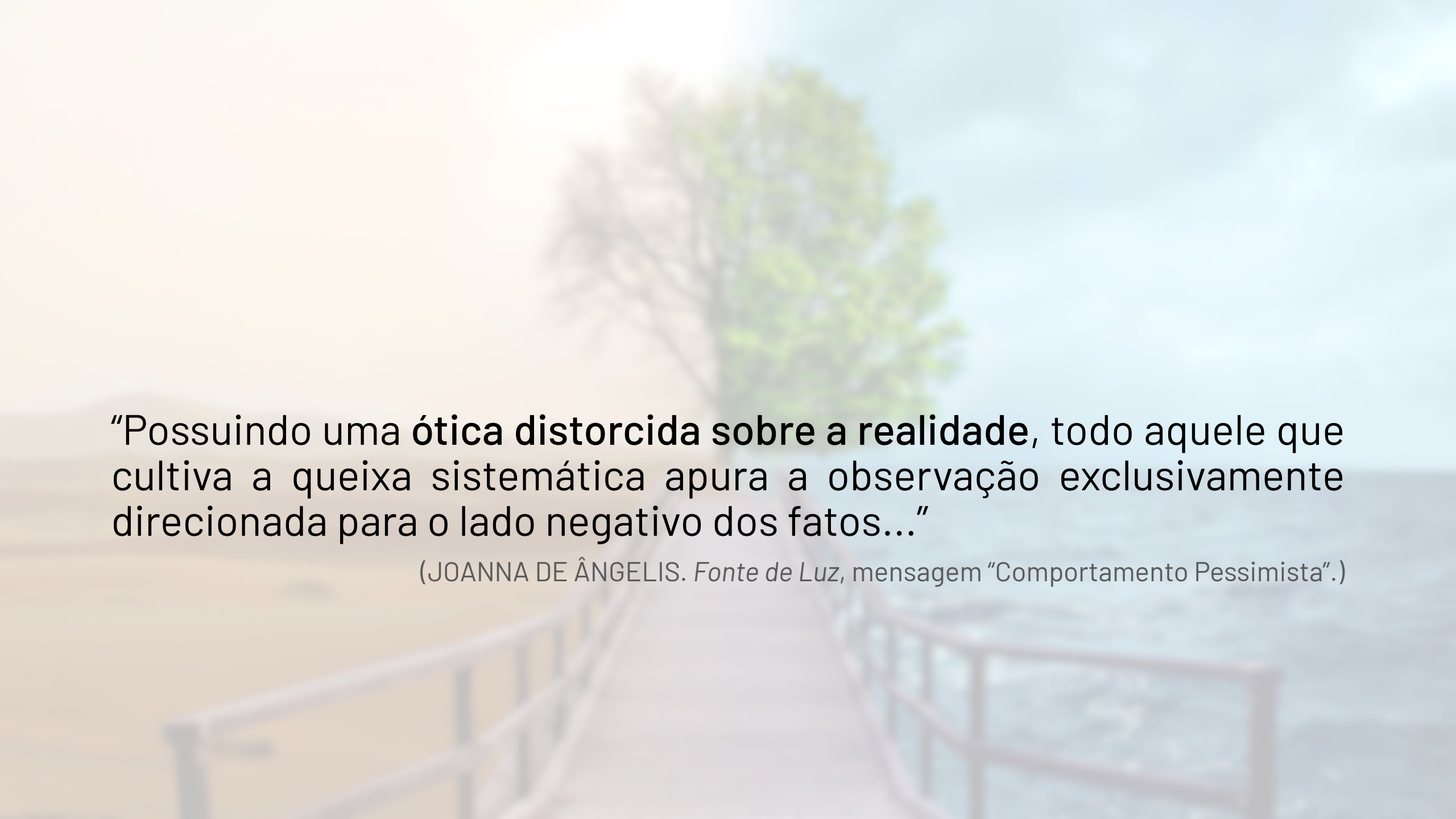
“O pessimista contamina aqueles com quem vive e empedernece os sentimentos, demorando-se indiferente a tudo.

Deprecia e combate as aspirações alheias e as alheias realizações.

Ególatra, imobiliza-se, e, circunscrito ao que pensa, quase sempre erradamente, espalha os miasmas que o vencem, disseminando dor e suspeita.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 56.)





“Possuindo uma **ótica distorcida sobre a realidade**, todo aquele que cultiva a queixa sistemática apura a observação exclusivamente direcionada para o lado negativo dos fatos...”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Fonte de Luz*, mensagem “Comportamento Pessimista”.)



“Mas aquele que aborrece a seu irmão está em trevas e anda em trevas e não sabe para onde deva ir, porque as trevas lhe cegaram os olhos.” – João  
(I João, 2:11)

“Convidados ao **esforço de equipe**, asseveram que os homens respiram em bancarrota moral.

Trazidos ao **culto da fé**, supõem reconhecer, em toda parte, a maldade e a desilusão.

Chamados à **caridade**, consideram nos irmãos de sofrimento inimigos prováveis, afastando-se irritadiços.”

(EMMANUEL. *Fonte Viva*, cap. 158.)

“Impelidos a essa ou àquela manifestação de **contentamento**, recuam, desencantados, crendo surpreender maldade e lama nas menores exteriorizações de beleza festiva.

Caminham no mundo entre a amargura e a desconfiança.

Não há carinho que lhes baste. Vampirizam criaturas por onde estagiam, chorando, reclamando, lamentando...

Não possuem rumo certo. Declaram-se expulsos da sociedade e da família.”

(EMMANUEL. *Fonte Viva*, cap. 158.)



Atitudes da pessoa

**otimista**



“Quando aprendemos a **ver o lado bom das coisas, acontecimentos e pessoas**, abrimo-nos para a descoberta de novas realidades, desenvolvendo nossa capacidade de enxergar a presença da vontade de Deus a manifestar-se em tudo que existe, desde o mais simples às realizações mais complexas do mundo.”

(GERALDO CAMPETTI. *Anotações Espíritas*, cap. 8.)

“Decerto, a ninguém é defeso ver o mal, quando ele existe. Fora mesmo inconveniente **ver em toda a parte só o bem**. Semelhante ilusão prejudicaria o progresso. O erro está no fazer-se que a observação redunde em detrimento do próximo, desacreditando-o, sem necessidade, na opinião geral. [...] Dá-se inteiramente o contrário quando, estendendo sobre o mal um véu, para que o público não o veja, aquele que note os defeitos do próximo o faça em seu proveito pessoal, isto é, para se exercitar em evitar o que reprova nos outros. [...]

– *S. Luís* (Paris, 1860.)

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 10, item 20.)

“Aquele que ama a seu irmão está na luz e nele não há escândalo.” – João  
(I João, 2:10)

“Quem ama o próximo sabe, acima de tudo, **compreender**. E quem compreende sabe livrar os olhos e ouvidos do venenoso visco do escândalo, a fim de **ajudar, ao invés de acusar ou desservir**. [...]

Saberás que a miséria é fruto da ignorância e auxiliarás a vítima do mal, nela encontrando o próprio irmão necessitado de apoio e entendimento.”

(EMMANUEL. *Fonte Viva*, cap. 159.)



“Aprenderás a **ouvir sem revolta**, ainda mesmo que o crime te procure os ouvidos, e cultivarás a **ajuda ao adversário**, ainda mesmo quando te vejas dilacerado, porque o **perdão** com esquecimento absoluto dos golpes recebidos surgirá espontâneo em teu espírito, assim como a **tolerância** aparece natural na fonte que acolhe no próprio seio as pedras que lhe atiram.”

(EMMANUEL. *Fonte Viva*, cap. 159.)



Agora, você mudou de

**opinião sobre  
si mesmo(a)?**



<https://youtu.be/GvQ4vdR7pes>

**Assista e  
comente**





O que os Espíritos nos  
**recomendam?**

# Atente para a vida espiritual

“Por que ser pessimista se sabemos, à luz do Espiritismo, que todos somos imortais?”

(GERALDO CAMPETTI. *Anotações Espíritas*, cap. 8.)

“Pessimismo é mortalha característica para quem se compraz nas trevas da ignorância da vida.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 56.)

# Avalie com o que você sintoniza

**“Analisemos, assim, aquilo que nomeamos como sendo nosso ‘estado de espírito’. Tensão, dúvida, angústia, irritação, otimismo, coragem, confiança ou alegria são frutos de nossa preferência no mercado gratuito das ideias, de vez que o fio invisível de nossas ligações com o bem ou com o mal parte essencialmente de nós.”**

(EMMANUEL. *Encontro Mercado*, mensagem “Pensamento e conduta”.)

# Não se prenda ao passado

“Não te canses, desse modo, exageradamente sob o peso da nostalgia ou te entorpeças asfixiado pelos tóxicos das frustrações que todos experimentam.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Convite da Vida*, cap. 33.)



# Persevere

“Não confines tuas aspirações aos primeiros insucessos, nem te limites aos fracassos iniciais.

Segue mais além, em novas tentativas, considerando que nenhum triunfo precede ao labor e se tal acontecesse, não seria um louro de vitória legítima mas uma concessão de glória indébita.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 56.)

# Faça sua parte

“Se temeres por não concluir o serviço, recorda a lição da vida e deixa-te conduzir pela certeza de que o teu dever é este: fazer a tua parte, e os resultados no amanhã a Deus pertencem como direito d’Ele.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 56.)

“Corrige a angulação do ‘ponto-de-vista’, dilata o amor e aprende com Jesus os exercícios da **caridade discreta**, da **compaixão** em relação aos outros e da **paciência** ante os próprios sofrimentos, servindo e servindo, sem esperar resultados imediatos, transferindo para a Imortalidade o que ora não consegues...”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Florações Evangélicas*, cap. 41.)

# Cuide de sua saúde mental e física

“Os modernos tratados de Higiene Mental prescrevem a descompressão moral e mental pelo esparecimento, pelos esportes, pela mudança de atividades.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 59.)

# Envie a si mensagens constantes e positivas

“A Psicologia [...] constata que todas as impressões conscientes ou não se arquivam na inconsciência, [...] retornando à consciência, a seu tempo.

Pouco importa que as impressões remetidas sejam acreditadas ou não. O essencial é que sejam enviadas ininterruptamente, de tal modo que consigam expulsar aquelas que criaram o clima de pessimismo em que habitas. [...]

**Dize diariamente e muitas vezes ‘sou feliz, lutarei, pois, contra as minhas imperfeições, consoante os ditames cristãos’.**”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 59.)



# Veja o lado bom das pessoas

“Começa a considerar todas as pessoas como sendo bondosas e amigas; refere-te às suas qualidades superiores, mínimas que sejam, sem azedume, e descobrirás, surpreso, em breve, que todos são realmente bons nos seus valores afirmativos.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 59.)

# Seja otimista

“Por isso, cabe-nos renovar a disposição íntima, identificar as causas dos problemas e, como esforço gradativo, superar as tendências de desânimo que ainda estagiam na intimidade de nossos corações.

Entusiasmo significa ter Deus dentro de nós e deixar que essa potencialidade divina se faça presente em cada momento da vida, na expressão de nossas palavras e ações diárias.

O otimismo é, assim, compromisso de todo indivíduo que já consegue reconhecer-se Espírito imortal e que deseja empreender a inadiável e longa viagem do autodescobrimento e da plenitude.”

(GERALDO CAMPETTI. *Anotações Espíritas*, cap. 8.)