

99 chances  
para ter um  
Bom dia!

Ricardo Kanashiro



Olá a todos!

Agradeço a sua presença aqui.

Este livro é para você.

Compartilho aqui reflexões e pensamentos que me ocorreram e ocorrem de tempos em tempos – às vezes isolados, às vezes recorrentes – e que me estimulam a fazer com que cada dia seja um dia melhor.

Espero que sirva a você também.

Com carinho, abraços

**Ricardo Kanashiro**



# Dedicatória

Dedico esse livro aos desafios e oportunidades que ajudaram a provocar essas reflexões e pensamentos.

Dedico, também, à minha família e a todos aqueles que encontrei pelo caminho.

E dedico a você que está lendo e me inspirou a realizá-lo.

1.

*Se você quer, seja!*

2.

Enquanto você quiser ser perfeito, muito tempo você perderá e pouco resultado você terá.

3.

Seja perfeito com tudo o que você já é.

4.

Você é tudo o que precisa neste momento.

5.

Se você acreditar em si mesmo, esse dia pode ser tão bom quanto você conseguir.

6.

Parabéns! Hoje você tem uma ótima oportunidade para apreciar tudo o que fizer.

7.

Reconhecer tudo o que pode e consegue já é motivo de muita satisfação.

8.

A cada dia a vida nos oferece um leque de infinitas oportunidades.

9.

Para a receita de hoje, muito amor, coragem e disposição.

10.

Você escolhe o que vai colocar no seu prato. Coloque apreciação e boa vontade.



11.

O bom de estar vivo é poder desfrutar de todas as oportunidades que quiser.

12.

Quando você decidir agarrar uma oportunidade, faça com todo seu coração e descubra tudo o que ela oferece a você.

13.

A vida é repleta de oportunidades. Ainda que muitas se percam, muitas ainda surgirão.

14.

A vida é tão generosa que, além de oferecer muitas oportunidades, ainda permite que você crie tantas quanto quiser.

15.

*Na generosidade da vida ela espera que você se surpreenda do tanto que você consegue fazer e ser.*

16.

Ainda que se passe por muitas contrariedades é possível encontrar satisfação no dia a dia. O que te satisfaz hoje?

17.

Se hoje não aconteceu nada de bom, lembre-se do tempo que ainda te resta.

18.

Se o dia estiver sendo difícil e aborrecido, pare agora e faça algo prazeroso e positivo.

19.

Se dê conta. Tudo isso que você faz para os outros você faz por você mesmo.

20.

Quando você começar a se sentir sobrecarregado por problemas de outras pessoas, lembre-se que você sempre pode dizer não!

21.

Saudável é viver a vida satisfeito, apesar das contrariedades.



22.

Feliz é aquele que se sobrecarrega de alegria e contentamento.

23.

Se neste momento não for possível ser mais, não se menospreze sendo menos.

24.

Neste momento você já é muito bom, assim mesmo, sendo como é.



25. Tenha medo dos seus temores. Às vezes eles ficam tão fortes que te impedem de viver.

26.

Se a dificuldade te alcançar, deixe que ela se descabele para te parar.

27.

Muitos obstáculos surgirão no seu caminho, mas enquanto você estiver no seu foco, você pode avançar sobre todos eles.

28.

Diante de uma barreira, descubra e aprenda, contorne e dance ao seu redor e continue seguindo seu objetivo.

29.

Se você não consegue oferecer seu melhor, pare de prometer coisas.

30.

Se ninguém te valoriza, lembre-se que a sua opinião também vale.



31.

*O tempo é um presente. Aproveite enquanto lhe é dado.*

32.

Quanto mais você se define, mais enquadrado você fica.

33.

*Aquele que se define demais limita a expansão do próprio potencial.*

34.

Aquele que aguarda pela liberdade fica preso na própria esperança.

35.

*Para expandir seu potencial, seja mais você mesmo.*

36.

O poder que o livre arbítrio lhe proporciona é o de escolher ser feliz agora mesmo.

37.

*Na dúvida, escolha aquilo que você mais quer.*

38.

De quantos querer é preciso até chegar a querer o bem de si mesmo.

39.

A prisão de estar certo é não poder estar errado.



40.

Ainda somos seres incompletos. Troque a perfeição pelo aperfeiçoamento.

41.

Se você quer vencer, vença primeiro o medo de fazer.

42.

Você que já caiu muitas vezes, espero que também já tenha aprendido a levantar muitas vezes.

43.

Até que você seja parado ou morra, você pode tentar mais uma vez.

44.

A questão não é cair, já que a vida nos derruba com facilidade. A questão é desapegar e aprender a levantar cada vez melhor.

45.

Mesmo que haja áreas na sua vida que estejam em dificuldade, certamente haverá outras em que estará vendo oportunidades.

46.

Lembre-se que para caminhar só tem um jeito, você deve deixar-se desequilibrar.



47.

Para alcançar seus objetivos, continue avançando em direção a eles.

48.

Superação é fazer o que você quer e acredita, ainda que todos digam para você desistir.

49.

*Seja confiante,  
aja sem temor.*

50.

A mão aberta da generosidade serve para entrega e também para recepção.



51.

Estar com os pés na terra é para sentir o apoio que se tem para avançar.

52.

*Ainda que a mente transite entre o passado e o futuro, o corpo vai agir aqui e agora.*

53.

Calma! Tenha paciência! Confie! O controle que se tem é muito pouco mesmo.

54.

Para poder mudar, é preciso se lembrar que ainda está incompleto.

55.

O poder do agora sempre nos será dado enquanto nos for dada a vida.

56.

Antes de fazer tudo o que pode, comece com o que consegue.

57.

No caminho do conhecimento, o importante é o processo, porque todo o resultado é aprendido.

58.

No encontro com o outro antes de tocar as mãos se toquem pelo coração.

59.

*Para melhorar sua confiança dê mais fiança à sua percepção e assim aja “com fiança”.*

60.

Para ter uma vida sem problemas e dificuldades, espere uma outra vida.

61.

Apenas com novos desafios e oportunidades podemos descobrir novas partes de nós mesmos.

62.

Como estamos longe de saber tudo sobre nós mesmos, a vida se encarrega de oferecer novas experiências.

63.

*Para vencer a preguiça, levante-se agora mesmo.*

64.

Se você se sente imobilizado, verifique e perceba se seus pés e mãos ainda se movem.

65.



Se você continuar contando só com o que sabe, continuará dentro de um labirinto sem saída.

66.

Às vezes é melhor rasgar o mapa e se perder pelo mundo.

67.

Uma vantagem de não saber o que se quer é poder fazer qualquer coisa.

68.

Às vezes você pode escolher entre ter foco e ser livre.

69.

Talvez em algum momento a gente se canse de tanto se defender e assim possamos começar a avançar.

70.

Quem muito se defende olha demais para o passado e dá as costas ao futuro.

71.

Quem precisa muito para ser forte e confiante carrega um eu muito pequeno e amedrontado.

72.

*Antes de falar “rapidinho”, comece com “por favor” e “com licença”*

73.

Para seguir o seu sonho siga sem desejo de derrota e sem medo da vitória.

74.

Se você quiser manter a dúvida sobre você mesmo, continue tentando.

75.

Se você quiser saber mais sobre você mesmo, aceite o risco e faça sem hesitar.

76.

Enquanto você brigar com as coisas para vencer, as coisas brigarão com você para te vencer.

77.

O que impede nosso caminhar é acreditar que precisamos muito mais do que já temos.

78.

Antes de derrubar os obstáculos do mundo, derrube os obstáculos da própria mente.

79.

Antes de enfrentar a dificuldade do dia a dia, desafie-se acreditando em si mesmo.

80.

Quanto mais você se apega ao passado, mais você se afasta do futuro.



81.

O seu sucesso é medido menos pela quantidade de coisas que você possui e mais pela quantidade de satisfação que você tem consigo mesmo.

82.



Ainda que você resista, a vida vai insistir em te empurrar.

83.

Quanto mais forte for seu pensamento e decisão mais inflexível e poderosa deverá ser sua ação.

84.

Pensamento sem ação é o devaneio que causa frustração.

85.

Só é possível manter a dúvida sobre si mesmo enquanto agir por tentativa e hesitação.

86.

*Eu posso tudo aquilo que consigo.*

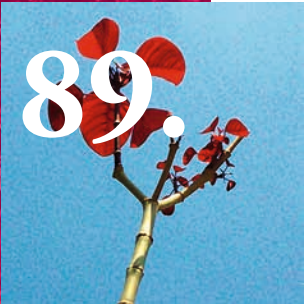
87.

Para descobrir o quanto mais eu posso, preciso explorar o quanto mais eu consigo.

88.

De certa forma viver é involuntário até que a própria vida decida se afastar de mim.

89.



Muito além das minhas decisões a vida é quem me conduz para as diversas direções.

90.

Algumas vezes alcançar a meta desejada depende menos do foco e mais do caminho que é preciso descobrir para chegar lá.

91.

Se a vontade é fraca pergunte se é isso que você quer mesmo.

92.

*Não existe ninguém fraco no mundo, mas existem muitos que conhecem pouco de si mesmo.*

93.

Para viver uma vida alegre, descubra como encontrar satisfação e contentamento em tudo o que faz.

94.

*Ingratidão é se sentir miserável diante da vida.*

95.

Para ser grato é só olhar para cada presente que a vida dá.

96.

Ainda que você tenha feito muita coisa negativa e ruim, isso é só uma parte de você.

97.

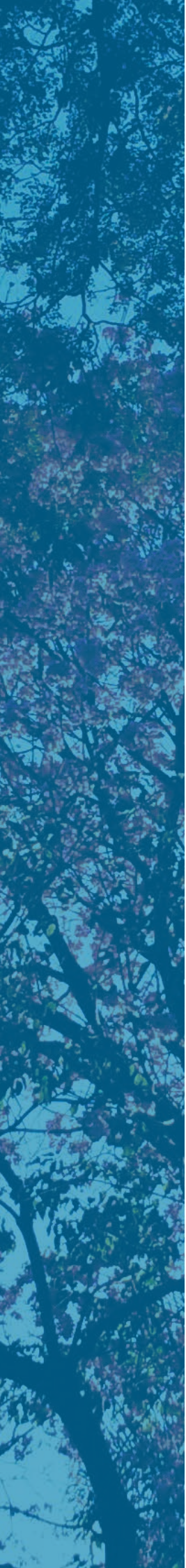
Pare de se preocupar em finalizar. Deixe que a morte cuide disso.

98.

Deixe um sol brilhando no centro do seu coração e sua luz irradiando para toda a direção.

99.

Algumas vezes, antes de sorrir para os outros, sorria para si mesmo.



Textos: **Ricardo Kanashiro**  
Fotografias: **Ricardo Kanashiro**  
Concepção do projeto: **Lúcia Vieira**  
Projeto gráfico e diagramação: **Fábio Granja**