

# **Onde há saúde mental, há paz! Apoie o Janeiro Branco!**

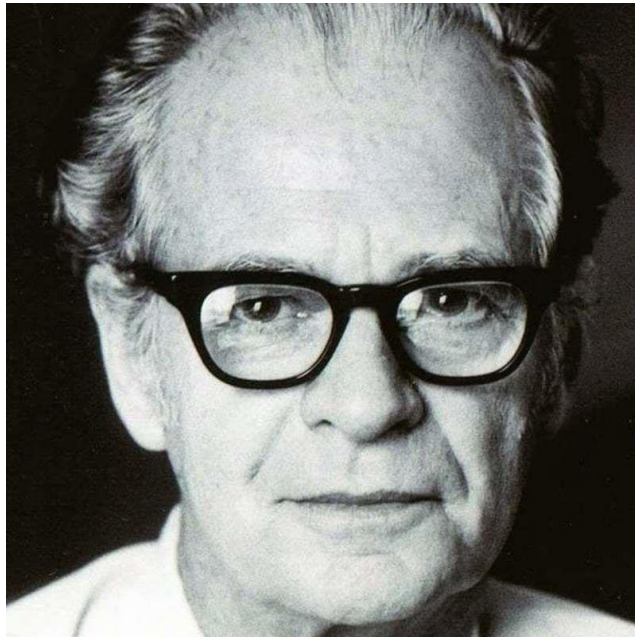
## **Os cinco objetivos da Campanha Janeiro Branco:**

- 1 – Fazer do mês de Janeiro o marco temporal estratégico para que todas as pessoas do mundo reflitam, debatam e planejem ações em prol da Saúde Mental e da Felicidade em suas vidas ao longo de todo o ano;
- 2 – Chamar a atenção de todo mundo para o tema da Saúde Mental nas vidas das pessoas;
- 3 – Aproveitar o início de todo ano para incentivar as pessoas a pensarem a respeito das suas vidas, dos seus relacionamentos e do que andam fazendo para serem verdadeiramente felizes;
- 4 – Chamar a atenção das pessoas para pensarem a respeito do que precisam mudar em suas vidas para serem, realmente, felizes;
- 5 – Mostrar às pessoas que sempre é possível o fechamento e a abertura de novos ciclos em busca da Felicidade em suas vidas – afinal, ano novo, vida nova, mente nova!

## **Como o Janeiro Branco pode ajudar as pessoas?**

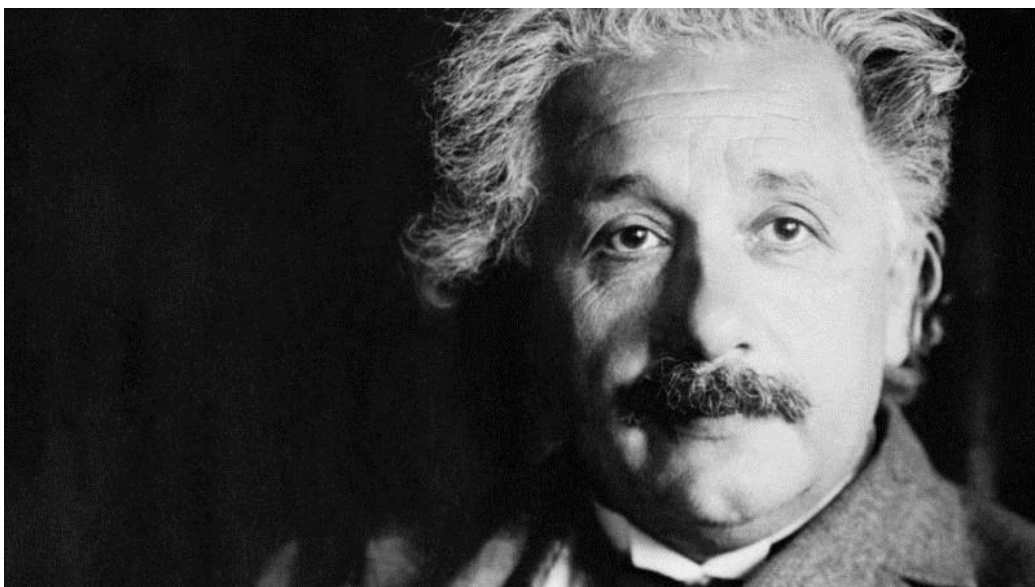
- 1 – Incentivando-as a pensar: o ano mudou – vamos mudar de vida também?
- 2 – Convidando-as a entender: assim como os anos, a vida é feita de ciclos – devemos concluir aqueles que não nos fazem bem e iniciar os que nos farão felizes!
- 3 – Fazendo-as perceber: a virada de ano é o momento simbólico que a humanidade criou para parar um pouco e pensar sobre si mesma – essa é uma boa hora para aproveitarmos o exemplo e fazermos o mesmo em relação as nossas próprias vidas!
- 4 – Encorajando-as a responder: Janeiro abre as portas de um novo ano para todos – será mesmo que precisamos repetir as escolhas ou condições do ano que passou e que nos impediram de ser, verdadeiramente, felizes?
- 5 – Motivando-as a calcular: um novo ciclo de 12 meses está se abrindo a nossa frente – há tempo de sobra para qualquer um de nós fazer por onde ser feliz e ajudar aos outros nessa tarefa.

## REFLITA SOBRE A FRASE DE ALGUNS PENSADORES!



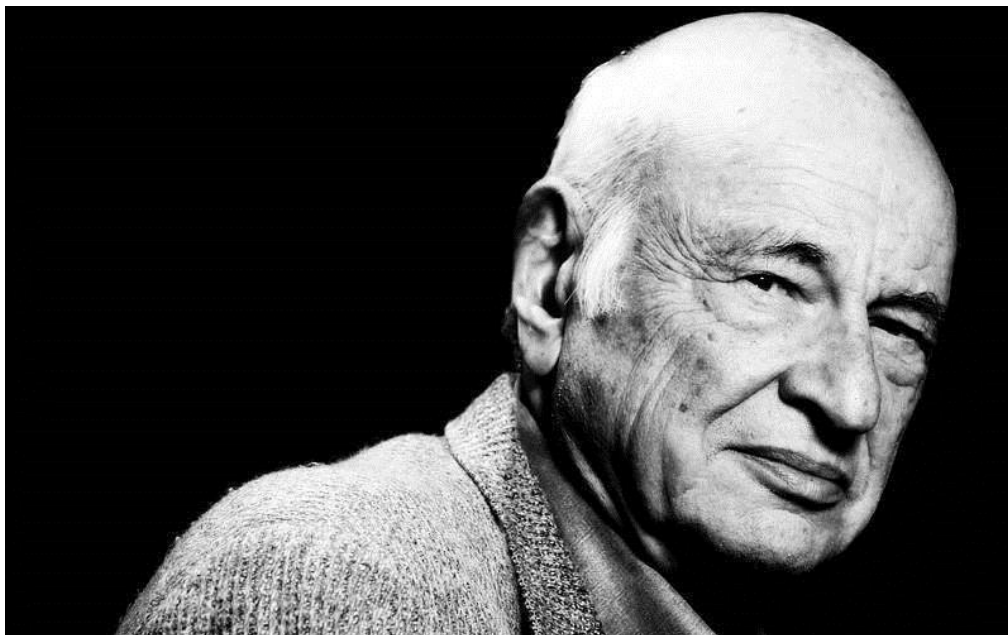
**“A escolha é clara: ou não fazemos nada e permitimos que um futuro miserável e provavelmente catastrófico nos alcance, ou usamos nosso conhecimento sobre o comportamento humano para criar um ambiente social no qual poderemos viver vidas produtivas e criativas, e fazemos isso sem pôr em risco as chances de que aqueles que se seguirão a nós serão capazes de fazer o mesmo.”**

[Albert Einstein]



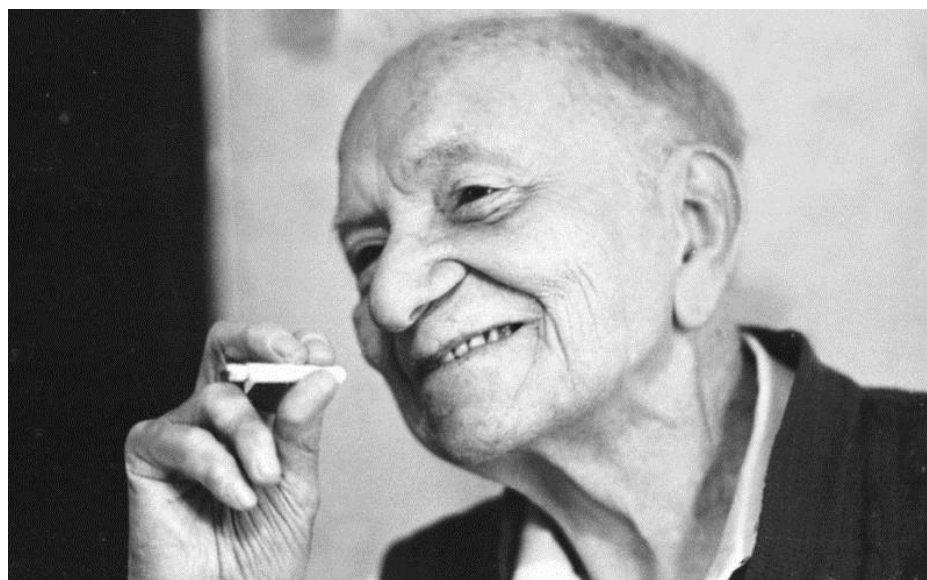
**“A mente que se abre a uma nova ideia nunca mais volta ao seu tamanho original”**

**[Edgar Morin]**



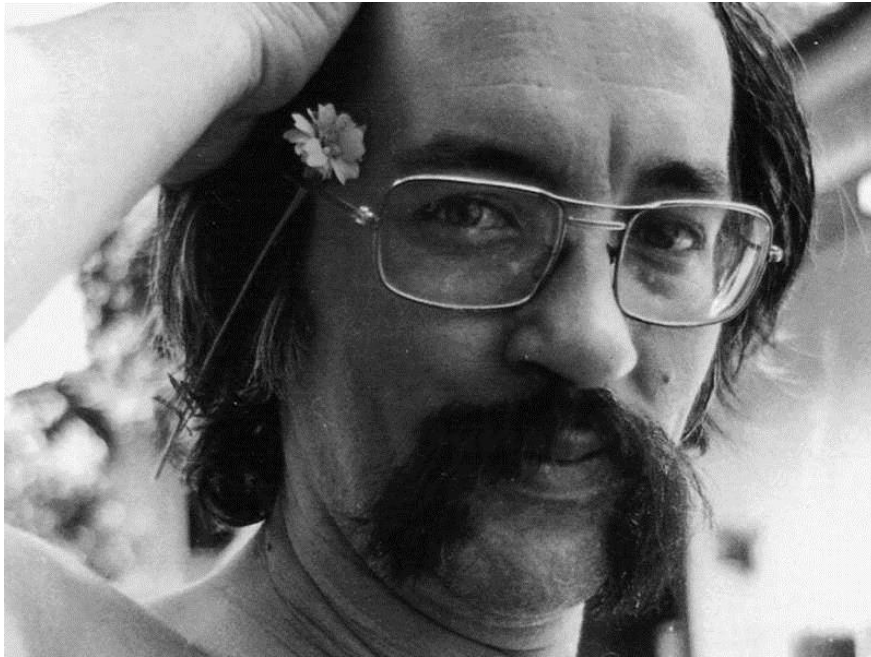
**“Uma teoria não é uma chegada; é a possibilidade de uma partida”**

**[Mário Quintana]**



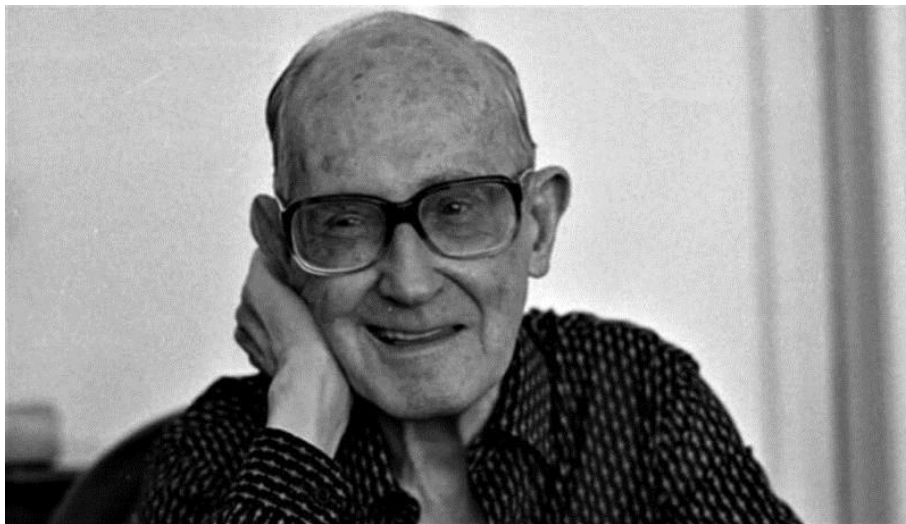
**“O passado não reconhece o seu lugar: está sempre presente”**

## [Leminski]



**“Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além”**

## Carlos Drummond de Andrade]



**“Se procurar bem, você acaba encontrando – não a explicação (duvidosa) da vida, mas a poesia (inexplicável) da vida”**