

SEJA  
FELIZ  
AGORA

JOSEVAL CARNEIRO

Solicite nosso catálogo completo, com mais de 300 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances palpantes, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita - iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livreria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

*Edição e distribuição*

**EDITORA EME**

Caixa Postal 1820 - CEP 13360-000 - Capivari - SP

Telefones: (19) 3491-7000/3491-5449

vendas@editoraeme.com.br - [www.editoraeme.com.br](http://www.editoraeme.com.br)

**SEJA  
FELIZ  
AGORA**



**JOSEVAL CARNEIRO**

Capivari-SP

— 2013 —

© 2013 Joseval Carneiro

Os direitos autorais desta obra foram cedidos pelo autor para a Editora EME, o que propicia a venda dos livros com preços mais acessíveis e a manutenção de campanhas com preços especiais a Clubes do Livro de todo o Brasil.

A Editora EME mantém, ainda, o Centro Espírita “Mensagem de Esperança”, colabora na manutenção da Comunidade Psicossomática Nova Consciência (clínica masculina para tratamento da dependência química), e patrocina, junto com outras empresas, a Central de Educação e Atendimento da Criança (Casa da Criança), em Capivari-SP.

1ª edição – abril/2013 – 3.000 exemplares

CAPA | André Stenico

DIAGRAMAÇÃO | Editora EME

REVISÃO | Rodrigues de Camargo

Rubens Toledo

Ficha catalográfica elaborada na editora

Carneiro, Joseval, 1941-

Seja feliz agora / Joseval Carneiro - 1ª ed. abr. 2013 - Capivari, SP :  
Editora EME.

184 p.

ISBN 978-85-66805-02-4

1. Autoajuda. 2. Mensagens Espirituais. 3. Espiritismo

CDD 133.9

## *Homenagens*

Na carreira militar, na qual cheguei ao honroso posto de Capitão, aprendi as lições de disciplina.

Na Polícia Civil, na qual me aposentei como Delegado, cultivei o respeito às leis.

No Magistério, vivenciei as transformações que empreendia com o meu saber.

Como jornalista, saboreei os frutos sazonados da boa informação.

Escritor, eu alegrei-me com os sorrisos e crescimento que produzi.

Dessa forma, cumpre-me agradecer, agora, aos meus anteriores chefes, que contribuíram para a minha formação:

Cel. Durval Tavares Carneiro  
Cel. Willy João Fonseca de Carvalho  
Cel. Elpídio de Albuquerque  
Prof<sup>ª</sup>. Bernadete Brandão  
Prof<sup>ª</sup>. Isabella Silva  
Cel. Flodoardo Caldas Medeiros de Azevedo  
Dr. Delfino Sena  
Cel. João Araújo dos Santos  
Cel. Antônio Roque da Silva  
Cel. Edilberto Calmon de Amorim  
Governador Elmo Serejo de Farias  
Dr. Walmir Maia Rocha Lima  
Cel. Altamiro Tavares  
Dr. Waldomiro dos Santos Pereira  
Cel. Luís Arthur de Carvalho  
Cel. Aimé da Silveira Lamaison  
Cel. Joalbo Figueiredo Barbosa  
Cel. Durval Matos  
Dr. Jurandyr Moisés  
Deputado Paulo Renato Bastos  
Dr. Francisco de Souza Netto  
Dr. José Amorim  
Cel. Manoel Cerqueira Cabral  
Dr. Altamirando de Oliveira  
Cel. Humberto Sturaro  
Cel. João Mendes dos Santos  
Tenente Antônio Paulo  
Cel. Waldemar dos Santos Lima  
Cel. Florisvaldo Matos

## *Homenagem especial*

Berenice Teresinha Corrêa Carneiro (saudosa esposa), Sérgio Agnelo, Luciano, Joseval Junior e Fábio (queridos filhos), Lucas e Vinicius (inesquecíveis netos), Aline, Ana e Ivana (estimadas noras), Marta Melo (nova companheira que nos acompanha nesta etapa de vida), juntamente com Pedro Henrique (seu amado filho e nosso prezado enteado).

## *Homenagem póstuma*

Prof. Almir Bastos Junior, Procurador da Fazenda, mestre de Processo Civil da UFBA, amigo leal e sincero, espírito de escol, colhido precocemente por enfermidade cruel, deixando saudades entre tantos que se beneficiaram do seu saber e da sua humanidade.



# SUMÁRIO

Prefácio.....	11
1 Respirar .....	13
2 Chá das cinco.....	15
3 Renovação.....	19
4 Câncer .....	23
5 Neuropeptídeos .....	27
6 Deficientes .....	29
7 Beleza pura .....	33
8 Caixa de pancadas.....	37
9 O valor da vida .....	41
10 Neuroplasticidade .....	45
11 Xadrez .....	49
12 Normose.....	53
13 Casamento feliz.....	57
14 Somos felizes. E nem percebemos.....	61
15 Provas científicas da existência de Deus (I) .....	63
16 Provas da existência de Deus (II) .....	67

17	Faz de conta.....	71
18	Caminhos para a felicidade.....	75
19	Disciplinando as rotinas .....	79
20	Antidepressivos: os que funcionam.....	83
21	Aids.....	89
22	Ubuntu .....	93
23	Quedas .....	97
24	Terapia do riso .....	101
25	Viver mais .....	105
26	Esportes.....	107
27	Erro médico .....	111
28	Filhos do coração .....	115
29	Chocólatras .....	119
30	Conselhos de uma idosa.....	123
31	Vida fora do Planeta.....	127
32	Drogas: causas (I).....	131
33	Drogas: prevenção (II).....	137
34	Drogas: tratamento (III).....	141
35	Drogas: uma terapia espírita.....	143
36	Pena de morte e eutanásia.....	147
37	Aborto .....	151
38	Egolatria .....	155
39	Protegendo-se no shopping .....	157
40	Protegendo-se ao telefone .....	161
41	Protegendo-se no trânsito .....	163
42	Protegendo-se em casa.....	167
43	Protegendo-se na rua .....	171
44	Quem decide a vida .....	173
45	Tsunâmis .....	177
46	Muros .....	181

# PREFÁCIO



Um provérbio árabe assinala que quem diz tudo, faz tudo e tudo entrega, nada tem. Daí a necessidade de se conter algumas coisas, pois, se a palavra é de ouro, o silêncio é de prata.

Esta nova obra de Joseval Carneiro, de autoajuda, brinda-nos com proverbial singeleza literária, mas profundidade moral e espiritual, e traz como marca registrada a facilidade de leitura, a riqueza de ensinamentos, encobertos de um véu de “quero mais”, convidando o leitor às suas próprias elucubrações, incitando-o à busca, à reflexão.

Sem adentrar aspectos religiosos sectários, respeitando o pensamento de todos os demais segmentos filosóficos, deixa a cada um procurar o sentido evo-

lutivo das parábolas, dos contos, dos ensinamentos, modulando o crescimento de cada pessoa segundo o seu discernimento.

Temos certeza que é uma obra, como as anteriores, para ser lida num lampejo, e, depois, relida saboreando cada frase, cada ensinamento.

Fazemos votos de pleno sucesso com esse novo empreendimento, desejando que o doce Rabi da Galileia o ilumine e inspire para novas contribuições.

**Aidê Ouais**  
*Juíza de Direito*

# 1

## RESPIRAR



**"Nascer, morrer, renascer ainda e  
progredir sem cessar. Tal é a lei."**

Inscrição no dólmen de Allan Kardec -  
Père-Lachaise, Paris

Desde o primeiro vagido, ao nascer, chorando pela penetração do oxigênio nos alvéolos, necessitamos de um impulso externo, uma palmada nas nádegas, para produzir o reflexo indispensável a iniciar o fluxo respiratório. Todavia, inalamos menos da metade do que precisamos para processar uma boa oxigenação do organismo.

Os orientais, com sua sabedoria milenar, ensinam-nos, com os mantras, a ampliar a capacidade pulmonar, inspirando, pausada e longamente, e expirando

suavemente, acostumando a esponja pulmonar a flexibilizar-se o máximo possível, com efeitos salutareos no estresse, no equilíbrio hormonal e no aporte de nutrientes aos mais diversos tecidos, com o oxigênio metabolizado nas células.

Com efeito, satisfazemo-nos com o entra-e-sai rápido do ar nos pulmões, não nos dando conta das perdas, refletidas na maior vulnerabilidade às doenças que acometem, vez por outra, o aparelho respiratório, tão afetado pelo ambiente poluído das *urbes* modernas.

Necessitamos abrir mais os braços, distendê-los, proporcionar uma dilatação da envergadura das espáduas, ombros e braços. Razão pela qual a natação infantil é recomendada pelos pediatras, como forma de prevenir doenças respiratórias na juventude e adolescência.

Um simples caminhar matinal, ou, até, pequenos exercícios em casa, antes do banho, podem ajudar muito. Aproveitar-se de pequenos momentos, como na praia, por exemplo, ou numa trilha de fim de semana.

O *prana*, ou ar que adentra lentamente os pulmões, é de um efeito calmante incrível, não percebido pelos ocidentais com a mesma eficácia dos nossos irmãos do Oriente. Não precisa ser monge, ou budista, ou faquir indiano, para perceber algumas nuances interessantes que nos legam, dos favores da vida. Portanto, viva mais. Seja mais feliz agora!

# CHÁ DAS CINCO



"A paz vem de dentro de você mesmo;  
não a procure em sua volta."

Buda

Temos o hábito de tomar café. Somos o Brasil, maior produtor mundial, desde que um caravaneiro nômade, árabe, colheu os frutinhas vermelhos que os cabritos saltitantes engoliam sofregamente, ferveu com água e bebeu a calda, para identificar os motivos pelos quais os animais estavam excitados. Bebemos ao acordar, após o almoço e jantar, e nos intervalos do trabalho, chegando a ingerir cerca de um litro, por dia, quantidade da cafeína excitante que ajuda a manter o cérebro desperto, mas que produz indesejável agitação no sistema nervoso central.

Os ingleses cunharam o hábito de tomar o que chamam “chá das cinco”, ou *5 O'clock-tea*. Nos bons hotéis de Londres são fornecidos, gratuitamente, envelopes com os mais diversos chás, disponibilizados, no apartamento individual, além de uma pequena chaleira elétrica. São bem apreciados como digestivos e que aquecem o corpo no rigoroso inverno.

Mas, não apenas digestivos, como erva cidreira, boldo, carqueja, comum às folhas verdes em geral (há folhas secas), alguns têm efeito verdadeiramente calmante, como camomila, capim santo. Outros diuréticos, como erva-doce. Ou antitérmicos, como o girassol.

Outros são tussígenos, como assa-peixe. Alguns curam as artrites, como a arnica, ou são depurativos, como o angico, ou cicatrizantes, como espinheira-santa; ou ainda anti-infeccioso, como cama-de-brejo e alfavaca. E, até, afrodisíaco, como a catuaba. Algumas dessas ervas são antitraumáticas, como mastruz, ingeridas ou usadas como emplastro. Diuréticos e renais, como quebra-pedra.

Aliás, dada a biodiversidade do nosso país, somos celeiro de substâncias medicinais, extraídas das ervas, de onde são retirados, quase sempre, os medicamentos processados industrialmente, em muitos casos no exterior e, importados, novamente, na forma de caríssimos produtos da rica farmacopeia da flora equatorial.



Ao lado dos aspectos medicinais, sobreleva destacar, na conduta inglesa, tão difícil de cumprir nos tempos modernos, ou pós-modernos, como chamamos ultimamente, a “paradinha” no corre-corre, do dia a dia, do homem dito *sapiens*. A pequena reunião em família, que os gaúchos, acostumados ao aconchego do momento do chimarrão, denominam *café da tarde*, é salutar.

Estatísticas comprovam que famílias numerosas são mais equilibradas, conquanto devamos controlar os nascimentos em face da responsabilidade pela educação.