

A NATUREZA DO PENSAMENTO ACENA



# REFLEXÕES DO CLÁVE

*O caminho para sabedoria*

PEDIVALDO CLÁVE

A NATUREZA DO PENSAMENTO ACENA

# REFLEXÕES DO CLÁVE

O CAMINHO PARA SABEDORIA

*PEDIVALDO CLÁVE*

PEDIVALDO CLÁVE

## REFLEXÕES DO CLÁVE



**Pedivaldo Cláve Francisco** nasceu em Luanda, concluiu o ensino médio em Ciências Físicas e Biológicas no Colégio Arco-Íres Berço da Cultura actual Complexo Escolar Arco-Íres Berço da Cultura.

É licenciado em Ciências de Enfermagem pela faculdade de Saúde da Universidade Jean Piaget de Angola.

**Pedivaldo Cláve**, pelo fruto de seu desempenho notável, foi convidado para ser monitor da Cadeira de Patologia Geral, Anatomofisiologia e Cuidados Primários Ciclo de Vida na faculdade de saúde.

É autor do E-book (livro digital) intitulado ***16 êxtases de Amor***, publicado aos 22 de Abril de 2021. Tem escrito reflexões e publicado em sua página do Facebook denominada Reflexões do Cláve. É ainda Palestrante e Coach Motivacional.

## ÉPIGRAFE

Nos tornamos verdadeiramente vencedores, quando começamos a aceitar as nossas perdas.

**Pedivaldo Cláve**

## DEDICATÓRIA

Dedico esta obra a todos os amantes da leitura e escritores de Angola e do mundo inteiro.

## AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente ao Pai Celestial pelo dom da vida, minha querida mãe Sr<sup>a</sup> Teresa Pedro Cláve Francisco, aos meus colegas de trabalhos, amigos, estudantes em especial a Mariana Jorge pelo suporte que tem dado e a você que está lendo esta obra feito com muito carinho.

O meu muito obrigado!

## APRESENTAÇÃO

O princípio para a concretização da presente obra foi pelas redes sociais, há alguns anos que tenho publicado textos de reflexões nas minhas redes sociais inclusive na minha página do Facebook cujo o nome se representa pelo título desta obra. Essas reflexões foram sempre publicadas diariamente nas plataformas digitais e dado ao feedback do público de que têm impactado positivamente suas vidas. Então, decidi torna-la nesta linda obra para expandir e todos poderem obter e refletirem com Cláve.

O objectivo primordial é criar um efeito transformador e multiplicador em termos de expansão, quanto em termos de transformação intelectual e produtiva do nosso país e do mundo. Que cada reflexão, permita ao leitor encontrar caminhos, métodos para solucionar os problemas e para alcançar os seus Objectivos.

Em suma, é uma obra que espelha um pouquinho da realidade vivenciada na nossa sociedade.

Seja bem-vindo/a a refletir com o Cláve!

Forte abraço!

A escrita também eterniza.

Muito obrigado.

## **PEQUENAS ATITUDES PODEM CAUSAR GRANDES MUDANÇAS**

O modo como procedemos fala muito sobre nós, pequenos gestos, pequenas palavras podem causar grandes mudanças e fazer grande diferença.

Um senhor cujo a vida não lhe sorria, vivia na rua e carregava o lixo todos os dias para ter o que comer e ninguém o saudava sempre que o visse passar até que um certo dia, deparou-se com um rapaz que ia à escola e o mesmo o saudou dizendo: bom dia senhor! O senhor parou, balbuciando, admirado e desconfiado respondeu: bom dia... Esta atitude do rapaz causou alguma diferença na vida do senhor e melhorou o seu dia.

Em suma, um simples bom dia, um simples eu te amo, um simples você consegue, um simples és especial, ou outras pequenas palavras, gestos e atitudes podem causar grandes mudanças, reflita.



## **NUNCA PERQUES O FOCO**

Saber aquilo que queremos, onde desejamos chegar e as metas que almejamos alcançar é o princípio para tornarmos tudo real. Mas, como se tem dito não é fácil começar, mais vale o fim do que o princípio de todas as coisas.

Obstáculos existirão sempre em toda fase, diferentes desejos surgirão, vontade de desistir surgirá, mas quando estamos bem cientes daquilo que queremos, quando temos disciplina é difícil nos desviarmos do nosso destino, até porque a atenção é fulcral para que não se perca o foco.

## **O QUE PASSAMOS ÀS CRIANÇAS HOJE TERÁ EFEITO AMANHÃ**

Uma vez falei sobre crianças em alguns estados nas minhas redes sociais e falei que devemos dar a maior atenção possível as crianças, pois, elas são o melhor que o mundo pode ter, possuem a total preciosidade e de facto que são o futuro do amanhã. Mas, o que eu não havia deixado claro é que o futuro do amanhã a qual eu me referi não se trata de cargos ou funções nem de níveis académicos, mas sim, pelo facto de que eles serão grandes e poderão dar-nos tudo aquilo que passamos a eles quando pequenos. Dizia Tupac: Thug Life, The hate you give Fuck everything então, o ódio que passamos as crianças volta para nós quando eles crescem. Give love!

## **PAUSA ESTRATÉGICA**

Existirão momentos de grandes turbulências, momentos em que estaremos a um pé para perder o foco, o juízo e, por conseguinte tomarmos a decisão errada.

Quando nos depararmos com situações do gênero, o que se aconselha a fazer nada mais que optarmos pela pausa estratégica. Pausa estratégica é aquela que nos permite pensar antes de agir, então pense e só depois prossiga.

## **DEVEMOS DEIXAR IR**

Existem coisas na vida que de facto merecem o nosso esforço, a nossa entrega para que se possa concretizar ou fazer dar certo.

Quando há mais de uma barreira, talvez sejam sinais de abortar o prosseguimento da missão porque, insistência de conseguir algo ou alguém que não nos retruca da mesma forma, com a mesma energia, não nos preenche do mesmo modo é banalizar os nossos sentimentos.

Não obstante, deves deixar ir porque lutas ou batalhas sem motivação não valem nada.

## MANTENHA O EQUILÍBRIO

É importante procurar manter o equilíbrio. Albert Einstein havia dito que viver é como andar de bicicleta para que ela esteja em equilíbrio é necessário que esteja em movimento.

O equilíbrio é essencial para vida, pois, quando não o temos criamos frustrações a nós mesmos. Saber coadunar as coisas, saber balancear e perceber que um passo de cada vez é a melhor forma de seguir em frente.

Sabe-se que o homem deseja sempre mais e mais e esquece-se que tudo necessita de uma produção, tudo que é por demasia sobra e tudo que sobra vai para o lixo e daí? Gastou muita energia e material depois descartou. Há que compreender esses pormenores e sua importância. Seja tranquilo, pause, pense, e depois age, tenha equilíbrio nos desejos, pensamentos e nas atitudes.

## **SACRIFÍCIOS SÃO NECESSÁRIOS**

Cada um novo começo exige um sacrifício. Sacrifícios são necessários caso queiramos alcançar algum objectivo em nossas vidas. Consiste em abdicarmos-nos de muita coisa cujo não vão de acordo com aquilo que queremos, sacrificar, é deixarmos o nosso local de conforto e caminharmos em direção ao sucesso.

## NÃO NOS TORNAMOS ORIGINAIS SOZINHO

Uma vez eu li uma frase que dizia o seguinte: nascemos todos originais e morremos cópia. Então eu lembrei da puberdade que é a fase em que nos conhecemos, em que procuramos uma identidade, em que nos espelhamos noutras pessoas de que a gente gosta, almejando então ser igual a eles assim que crescemos.

Com esta reflexão, quero também trazer um, porém, que devemos de facto beber da água de outros para matar a nossa sede cognitiva, que a extração de coisas boas é uma iniciativa grandiosa para criar a sua própria matéria, para solidificar o seu alicerce. Pois, as cópias espelham alguma coisa, mas nem sempre totalmente nítida, mas outras vezes chegam a ser melhor do que as originais e é nesse ponto que devemos chegar, procurar superar tudo aquilo que avistamos.

O que tens a dizer?

## **SOMOS SERES INFLUENCIÁVEIS E INFLUENCIADORES**

Quando é que as pessoas entenderão, que de um jeito ou do outro, passam alguma mensagem às outras pessoas? Seja esta mensagem positiva ou negativa, no que quer dizer que aprendemos sempre de qualquer forma.

Errando ou acertando, quando se diz que aquilo que você é contagia quem está ao seu lado, não quer dizer que devemos simplesmente possuir uma ótima aparência, mas também em nos colocarmos no lugar do outro, compreender até onde vai seus limites para não ultrapassar os dos outros.

Entender de facto que somos todos seres humanos e que por algum signo, algumas palavras podemos ser influenciados e influenciar também. Aí está, devemos saber nos posicionar, dirigir-se e informar o que devidamente está para ser informado.

As proporções mais ínfimas da vida são as que de facto possuem maiores relevância.

Não forçar, não pressionar, não confundir insistência com persistência. Sê tu mesmo acima de qualquer coisa, defenda seus ideais. Não obstante, reflita sempre!



## **É BOM QUE TENHAMOS NOÇÃO DO SOFRIMENTO E OS ENFRENTARMOS**

Tal como dizia Buda: Deves conhecer o sofrimento. Ao frisar isso Buda a omar conhecimento dos insuportáveis sofrimentos que iremos experienciar em nossas vidas futuras e por esta razão desenvolve renúncia de modo a nos libertarmos de todo sofrimento.

Tal como no livro da Bíblia sagrada diz: conhecerás a verdade e a verdade te libertará. Com base a isto, ter noção das coisas faz com que estejamos preparados e quebra o efeito hostil que a mesma teria sobre nós.

## **SÓ TEM VIDA QUEM DÁ VIDA**

Uma vida não vivida não merece ser chamada de vida. Devemos dar vida as coisas que fazem parte de nós, dar vida ao amor, aos nossos sentimentos, aos nossos sonhos, as nossas amizades e a quem de facto somos.

Dar vida é fazer sentir, valer, é fazer existir, não só dentro de nós, mas também no coração das pessoas que realmente nos importamos.

## CONFORTO INIMIGO DO PROGRESSO

A construção de qualquer coisa é sempre mais difícil do que a remodelação ou manutenção do mesmo. Para criarmos laços com alguém exige um certo tempo de convívio em que nesta fase se vai dando o melhor de nós.

O que muitos se esquecem, é que, como tudo na vida precisa de estabilidade, cito Albert Einstein que dizia: a vida é como andar de bicicleta para se manter em equilíbrio precisa estar em movimento.

Muitas vezes após alcançarmos aquilo que almejamos, deixamos de dar a devida atenção que mereciam, nos conformamos que até nos esquecemos do quão difícil foi para obtermos. Conforto inimigo do progresso!

## **A MARCA DO APRENDIZADO**

A marca do aprendizado. A dor se vai e a ferida sara, mas a cicatriz permanece. Isto faz-nos lembrar do que a gente passara, enfrentara ou vivera. A cicatriz que se avista é a superação do que noutrora foi motivo de desaguamento de um riacho de lágrimas dos nossos olhos.

É a lição que aprendemos e a lembrança de que somos fortes. Por isso, tal como diz aquele ditado: a gente perdoa, mas não esquece. Porque lição a gente leva para vida toda como as marcas das cicatrizes.

## **RECONHECER A PERDA É A PREPARAÇÃO PRA VICTÓRIA**

As desilusões e os fracassos, as quedas, as perdas, criam em nós um abismo de sentimento de tristeza, quando não bem entendido ou compreendido os pontos acima citados, deixamo-nos levar por eles e ficamos inibidos em dar a volta por cima.

Outrossim, não devemos nos apegar aos problemas, mas sim, focar na solução dos mesmos, não devemos falar só sobre desilusões, perdas e fracassos, mas sim o quanto a gente aprendeu com eles e perceber que o campo da derrota não está povoado de fracassos, mas de homens que tombaram antes de vencer.

## **SOMOS NÓS OS PRINCÍPAIS PROTAGONISTAS DE NOSSAS AÇÕES**

A culpa é simplesmente de nós mesmo e não dos outros. Devemos perceber isso e parar de criar martírio a diversas situações vivenciadas.

Devemos parar de dizer que por causa de **y** ou **z** baixamos de nível ou passamos a agir de qualquer forma, até porque só você pode escolher como reagir a diferentes situações da vida. A tua reação está em você!

## **FAÇA AS VIVÊNCIAS E OS BENEFÍCIOS VIRÃO DEPOIS**

Não devemos correr atrás do sucesso, devemos nos preocupar com a excelência que o sucesso vem atrás de nós. E ainda sobre atingir a excelência, ela na verdade requer que tiremos o melhor de nós todos os santos dias. Reflita!

## **CRIE EM TEMPO DE CRISE**

Seja criativo em tempo de crise. Em uma conversa sublime falávamos sobre alternativas e de saber lidar com as dificuldades encaradas em nossas vidas.

Nesta senda, percebemos que a distância que há entre a palavra Crise e Crie é simplesmente a consoante “s”. Sejamos criativos, devemos olhar para os nossos infortúnios não como o fim, mas como uma oportunidade para sermos ousados e criativos. Reflectam.



## **A RAIVA COMO UM TEMPERO PERIGOSO**

A raiva nos cega. Um ser com sentimento de irritação, fúria, rancor, ódio ou motivado pelo aborrecimento, reflita que este por sua vez não terá o total controle de sua capacidade emocional, deixar-se-á levar pelo impulso da raiva e estará cego ou inibido de observar os detalhes ou mesmo de ouvir a razão.

Observe que pela calma e cautela de DAVI, fez com que o mesmo vencesse Golias que por sua vez possuía uma fisionomia três vezes maior que Ele.

Entretanto, perceba que a raiva é um tempero poderoso, uma pitada te desperta demais e atrapalha seus sentidos. Calma, cautela podem ajudar a solucionar as coisas.

## **INSISTÊNCIA NÃO É PERSISTÊNCIA**

Insistência como fator causal de um ciclo de decepções. Ser insistente é fazer ou dizer algo de modo inflexível e ininterrupto, diferente de persistência que quer dizer firmeza, permanência, perseverança ou mesmo consistência.

Quando falamos de modo ininterrupto, por vezes não medimos o que falamos e podemos magoar a pessoa ao lado, mas quando estamos firmes do que falamos passamos a mensagem de forma coesa e firmeza quer dizer estabilidade, fixidez até mesmo segurança. Não confunda insistência com persistência.

## AS LÁGRIMAS

Alguns momentos de nossas vidas somos pegos de surpresa, passamos por necessidades ou grandes dificuldades em que nos sentimos impotentes, não sabemos como agir nem como ultrapassar, somos tão afligidos pela decepção, mágoa e tristeza. São nesses exatos momentos em que devemos nos deixar fluir, devemos permitir que às lágrimas caiam, pois porque tal como a água ela limpa, purifica a nossa alma, as lágrimas nos ajudam a dissolver o coágulo de amargura que está dentro de nós.

Viva a dor, ela nos ajuda a crescer!

## **EXPOSTO AO OPRÓBRIO O INFELIZ SUICIDOU-SE**

A vida além de ser uma propriedade que caracteriza os organismos cuja sua existência evolui do nascimento até a morte, é também, um dom de Deus. Por intermédio disso, devemos respeitar a vida e vive-la com amor e prazer.

Reflita que Deus em seus mandamentos nos ensina que devemos amar o próximo como a nós mesmos e para não causar danos no nosso corpo. Mas, por vezes certas pessoas que passam por uma abjecção ou ignomínia não conseguem lidar com tamanha situação e cometem suicídio, acto este que não é bom aos olhos de Deus.

Lembrem-se: Não há nada pelo qual matar ou morrer, mas sim, pelo que se viver. Não obstante, devemos desenvolver métodos ou medidas para lidar com as nossas frustrações, dores, mágoas etc. Viva a dor, sinta a dor, mas não a manifeste com ódio, raiva e atitudes hostis. Seja firme, ergue a cabeça e siga em frente.

## **NÃO FAÇA (ÀS COISAS) SÓ POR FAZER**

É preciso determinação e comprometimento para alcançarmos o que almejamos. A vontade é importante, mas nada vale sem o esforço, o empenho e o compromisso. Tal como dizia OSHO: “Não basta fazer coisa boas, é preciso fazê-las bem”. Por isso, coloque o seu coração em tudo o que for fazer. Não se contente em finalizar metas, mas em aprender durante o percurso e dar o melhor de si em cada novo desafio!

## **NÃO TE APEGUES AS COISAS**

Compreender que a mudança está inscrita na natureza de todos os fenómenos do mundo animados ou inanimados evita que nos apeguemos às coisas como se elas fossem durar eternamente.

Esta última atitude traduz-se cedo ou tarde pelo sofrimento pois contraria a realidade. Além disso, quando a mudança se manifestar, compreenderemos que faz parte da natureza das coisas e seremos menos afectados por ela.

## **IMPRESSIONA A TI MESMO E NÃO AOS OUTROS**

Quando nos dedicamos em causar boa impressão para alguém, nos esforçamos muito para que outra pessoa nos conote e se comova com tudo o que fazemos, falamos, etc. Queremos ser destaque e notados.

Nesta senda, deixamos de viver por nós e pra nós e passamos a viver para os outros, e viver para outros implica fazer coisas que não gostes e não esteja ao seu alcance tudo só para que sejas aceite, e essa aceitação tal como a sua impressão é efémera é temporária. Então, Viva por Ti mesmo!

## **SEJA SIMPLEMENTE VOCÊ**

Uma vez Monja Coen disse: « O interior da roupa tem de ser tão limpo quanto o exterior». Assim também devemos proceder enquanto pessoas que somos, não adianta demonstrarmos ser quem de facto não somos, sermos bom por fora e maus por dentro ou vice versa. Entenda que tanto a casca da ginguba quanto os outros corpos leves quando tentamos afundá-los posteriormente eles voltam a superfície.

Não obstante, não devemos nos esconder em atitudes falsas para supostamente demonstrarmos ser quem não somos pois porque depois a verdade vem a tona.

Em suma, vivamos e sejamos o que somos sempre e em toda parte.



## **TU TENS O PODER E ELES NÃO**

Ter o poder é possuir o conhecimento e estar sobre controle de todas às coisas, é poder olhar para diversas situações lidar com todas elas independentemente do que for mas, de forma assertiva e cautelosa. Reflicta!

## **A NOSSA DISCIPLINA E O NOSSO RESPEITO NÃO DEVE ESCOLHER ROSTO**

Não devemos simplesmente valorizar as pessoas pelo que elas possuem mas sim, pelo que são: seres humanos, seres sencientes, não precisamos inferiorizar aqueles cujo estão abaixo de nós como também não precisamos bajular os que estão acima de nós porque no fundo somos todos iguais e respeito é algo que deve nascer de dentro de nós, deve fazer parte da nossa consciência humana.

## **APARENTEMENTE TODOS ESTAMOS BEM**

Reflicta que muitas vezes trocamos um oceano de lágrimas com um simples sorriso no rosto, um momento de tristeza com um simples sorriso no rosto, que nem sempre que dissemos as pessoas que estamos bem estamos realmente bem, preferimos nos camuflar com atitudes e sorrisos falsos e temporários.

Precisamos nos importar mais com às pessoas, tal como tem se dito: **“SOMOS INSTANTES E NÃO SABEMOS O DIA DE AMANHÃ”**, não sabemos o que realmente às pessoas passam, sentem ou até mesmo vivem, não basta olharmos para elas precisamos nos conectar a elas, nos importarmos com elas e demonstrar que elas podem contar connosco e que estamos ao lado delas, até porque a **VIDA** já nos bate bastante então porquê não sermos mais gentis? E entender que todos nós enfrentamos uma batalha? Então que passemos a fazer às perguntas certas porque **APARENTEMENTE TODOS ESTAMOS BEM.**

## **A SUBTRAÇÃO DOS MOMENTOS MEDÍOCRES**

Reflicta que momentos, são momentos, são conjuntos de acontecimentos em prol a alguma coisa, é um ambiente harmonioso e de trocas de várias impressões. Não obstante, são para ser vividos e lembrados. Nesta linha de pensamentos é bom que se extraia momentos medíocres, momentos esses que não lhe proporcionam quaisquer dos ítems supracitados. Reflicta!

## **NUNCA É TARDE**

O momento é agora faça a diferença; Quando tomamos consciência dos nossos actos e da repercussão negativa que o mesmo pode ter é exactamente nesse momento que devemos procurar superar ou mudar de posição, lembrar que somos convidados sempre a melhorar, tal como já dissera: São as nossas imperfeições que nos mantêm vivos, então nunca é tarde para recomeçarmos ou nos arrependermos. Faça a diferença!

## **TODOS NÓS PERCORREMOS EM PROL DOS NOSSOS OBJECTIVOS**

Compreenda que a diferença está na persistência e lembre que a persistência compensa tal como já havia referido. Algumas pessoas designam outras como sortudas pelo facto de conseguirem alcançar os seus objectivos diferente deles.

A sorte advém por intermédio de esforços e muito trabalho, acordar às 4 horas e ralar o dia inteiro. Com isto, seja sonhador, disciplinado e trabalhador, respeite o esforço dos outros e entenda que só as tuas acções o levarão para algum lugar e não a SORTE!

## OBRIGADO

Caro leitor, muito obrigado por ler esta pequena obra, sou grato por acompanhar as reflexões do Cláve. O que trouxe aqui para vocês são pequenos trechos de um todo que tenho postado na página do Facebook e do Instagram. Nesta senda, continuem a acompanhar nas plataformas digitais.

### Contactos do Autor:

**PC**  
**Pedivaldo Cláve**  
Coach & Palestrante

 943484811 / 996323964

 Pedivaldo Cláve

 Pedivaldo Cláve

 pedivaldoclave@gmail.com

 Reflexões do Cláve



**Link do Facebook:** <https://www.facebook.com/Pedivaldo>

### APOIO:

