# Só por HOJE

365
DESAFIOS
DESEJOS
DICAS

Coleção **VIDA NOVA**

- *Pense positivo,* José Dias Goulart
- *Cinco minutos com Deus*, Roque Schneider
- *O que queremos dizer quando rezamos "Pai Nosso"*, José Bortolini
- *Dicas para um bom relacionamento no amor*, Inácio Dantas
- *Sonhos em poesia*, Canísio Mayer
- *Ilumina o meu dia*, Darlei Zanon
- *Caminho santo mariano*, Carlos Sérgio Viana
- *Só por hoje: 365 desafios, desejos, dicas*, Canísio Mayer
- *Poéticas de varanda: coletânea de frases de sabedoria de vida*, Canísio Mayer
- *Ninguém escapa da misericórdia: uma despretensiosa entrevista com Deus*, Augusto Cesar Pereira
- *Cinco pedras para não tropeçar*, Leomar Nascimento de Jesus
- *O valor das pequenas coisas*, Roque Schneider

CANÍSIO MAYER

# Só por HOJE

365
DESAFIOS
DESEJOS
DICAS

PAULUS

Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Diretor editorial: *Pe. Sílvio Ribas*
Coordenador da revisão: *Tiago José Risi Leme*
Capa e diagramação: *Paulo Cavalcante*
Imagem da capa: *iStock*
Impressão e acabamento: PAULUS

Seja um leitor preferencial **PAULUS.**
Cadastre-se e receba informações
sobre nossos lançamentos e nossas promoções:
**paulus.com.br/cadastro**
Televendas: **(11) 3789-4000 / 0800 16 40 11**

2ª edição, 2020

© PAULUS – 2020

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 – São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5130-2

# SÓ POR HOJE...

*"Doze meses dão para qualquer ser humano*
*se cansar e entregar os pontos.*
*Aí entra o milagre da renovação*
*e tudo começa outra vez,*
*com um outro número*
*e outra vontade de acreditar*
*que daqui pra diante vai ser diferente."*

*Carlos Drummond de Andrade*

# Só por HOJE

Só por hoje quero. Só por hoje desejo. Só por hoje confio. Só por hoje realizo. Só por hoje faço a diferença. Só por hoje, amanhã e sempre quero e desejo. Este livro deseja e quer ser seu amigo. Quer incentivar e encorajar o seu dia a dia. Deseja alertar e desafiar. Quer e deseja ser uma seta indicadora.

Só por hoje quero ajudar a significar a vida, orientar decisões e motivar relações. É um livro que traz um lembrete em termos de sabedoria para cada um dos dias do ano.

Só por hoje quero despertar em cada amanhecer e significar ao anoitecer. Quero motivar o modo de ser e de proceder. Quero e desejo ser amigo para qualquer momento do dia a dia.

Só por hoje quero ir ao encontro daquilo que é essencial na arte de viver e conviver. Mesmo absorvido por tantas preocupações, estresse, correrias e ansiedades, quero e desejo refletir sobre dicas reais e de esperança, quero cultivar pensamentos positivos e realistas, quero fortalecer valores e reforçar atitudes, quero desafiar sensibilidades e novos sonhos.

*Só por hoje* é um livro perpassado pela força, pela sabedoria e pela beleza dos verbos desejar, querer, brilhar, conectar, compreender, compartilhar, saber, vibrar, olhar, dialogar, solidarizar, saudar, priorizar, sentir, curtir, contemplar, colorir, interpretar, simplificar, conhecer, capacitar, espelhar, discernir, transformar, configurar, sublinhar, oferecer, presentear, agradecer, saborear, motivar, arriscar, iniciar, tolerar, nortear, amar, protagonizar, perpassar, colorir, voar, decidir, configurar, dirigir, liderar, realizar, poetizar, deletar, comunicar, significar, acreditar, partilhar, ousar, crescer, aprender, testemunhar, escolher, cultivar, acarinhar, desejar, realizar, possibilitar, facilitar, decidir, mudar, transformar, sensibilizar, aproximar, compreender... O livro quer ajudar a conjugar esses e outros verbos no seu dia a dia.

Só por hoje...

*Tudo me provoca e nada me sufoca.*
*Tudo me desafia e nada me desafina.*

*Tudo me interessa e nada me estressa.*
*Tudo me acontece e nada me empobrece.*

*Tudo me sensibiliza e nada me neutraliza.*
*Tudo me enobrece e nada me enfraquece.*

*Canísio Mayer*

# APRESENTAÇÕES

Vivemos em um mundo em que tudo acontece com uma velocidade estonteante que pode provocar sensações de incapacidade ou inabilidade, tamanhas as exigências e pressões que sofremos. Porém, toda essa agitação está fazendo com que não tenhamos tempo – ou não nos demos esse tempo – de prestar atenção aos nossos sentimentos: escutar e pensar sobre o nosso modo de agir – e de reagir – com relação a nós mesmos, aos nossos amigos, familiares, colegas de trabalho e tantas outras pessoas que encontramos no dia a dia.

Com certeza, a inquietação que sentimos obteria um sossego se parássemos um pouco e refletíssemos sobre como estamos, o que buscamos e como nos situamos diante dos desafios diários.

Plantamos alegria, amor, compreensão e paz ou plantamos aspereza, egoísmo, vingança e ansiedade? O mundo é um espelho do qual recebemos o que damos. Seremos felizes se fizermos o outro feliz, seremos respeitados se respeitarmos o outro, em qualquer situação, com qualquer pessoa, não só com as que amamos.

Abrir este livro é como entrar num mundo de silêncio interior, é uma oportunidade única de dar atenção aos nossos sentimentos, ao nosso coração, acolher a vida como um todo. A cada sugestão ou dica diária, nasce uma reflexão e se abre um novo horizonte.

Este livro é como um renascer, um abrir de olhos para coisas importantes e essenciais, um abrir do coração para o outro com os mesmos anseios de felicidade.

Este livro é um presente que podemos nos dar, a cada dia, uma sugestão reflexiva como se fossem gotas de um licor saboroso para trazer paz e esperança aos nossos corações.

*Nice, João, Malu e Arthur*
*– Família florianopolitana – SC*

*Só por hoje* traz consigo, de um modo adequado para todas as idades, formas de conseguir enfrentar as dificuldades do dia a dia sempre visando ao bem-estar e à qualidade de vida. Esse livro foi feito para levar dentro da bolsa e no coração 365 dias do ano. Mostra, principalmente, que não somente hoje, mas amanhã e sempre, devemos ter a coragem de passar por qualquer obstáculo que a vida possa nos oferecer.

*Só por hoje* é mais que um livro, é um amigo pronto para lhe dar conselhos a qualquer momento.

Não é de hoje que Canísio Mayer apresenta suas ideias através de um livro, tendo já escrito outros para ajudar em nossa autoestima e transformar as dificuldades em algo mais fácil de se lidar, mas, ao contrário do que um leitor pensa, ao ler, ele não usa apenas a escrita para transmitir seus ensinamentos e suas ideias. Eu, ex-aluna de Filosofia e Sociologia do "professor Canísio", posso garantir que o escritor Canísio Mayer tem a habilidade e a facilidade para expor suas ideias em folhas de papel porque, mais do que ninguém, procura sempre dar um auxílio a quem precisa, muitas vezes sentindo o que está acontecendo à sua volta, sabendo escutar com atenção e dando conselhos certeiros de verdadeiro amigo.

Lembro-me de momentos os quais não esquecerei tão fácil, quando, ao passar por situações cotidianas da adolescência, ajudou-me a enfrentar, passar por cima e muitas vezes até chegar aos meus objetivos. Após ter me formado, ele agiu como um amigo que posso chamar para uma conversa a qualquer momento para falar de diversos assuntos, sempre sendo tratada com muito carinho e respeito.