

EQUIPO 1

El arte de mantener la paz

“Un consejo que tengo es la práctica de deportes y también el estudio de la música, creo que ambas cosas funcionan muy bien y ayudan a liberar el estrés y a calmarme. Ayudan en el espíritu de equipo, la concentración y muchas otras cosas que contribuyen al autocontrol”

Luiz Estevez



“En mi opinión, uno de los consejos que daría para intentar vivir en paz y tener autocontrol sería tener pensamientos positivos, pensar en cosas buenas en momentos de rabia y desesperación porque es una forma de calmarse y controlarse. Como dijo mi compañero Luiz, otra forma sería a través de la práctica de la meditación, que es una forma de encontrar la paz y mantener el equilibrio”

Isadora Dutra



“Las dos cosas que más me relajan son jugar al fútbol y escuchar música, aún más si estoy con mis amigos”

Ángela Quintilla



“Por el arte de la paz me gusta pasar tiempo con mis seres queridos y disfrutar del buen tiempo y del amor. También me gusta hacer deporte para aliviar la presión de la vida cotidiana”
Alice Alexandre

“Yo practico muchos deporte para ayudar a calmarme y a sentirme bien. Pero pienso que la meditación, aprender música u otra cosa es también una manera de sentirse bien”
Nattan Navez

“Las cosas malas y tristes que ocurren no tienen que derribarnos: tenemos que aceptar cada momento de nuestra vida, ya sea bueno o sea malo. Nadie tiene una vida perfecta sin problemas y, así como dice Ueshiba, no podemos negar el orden cósmico de las cosas, sino tenemos que acoger los malos momentos y vivirlos así como haríamos si pasaran momentos felices”
Gaia Tucci