

A person wearing a red jacket and dark pants stands with their back to the camera on a rocky, uneven shore. The person is looking out over a vast landscape of jagged, grey mountains under a dramatic, cloudy sky. The scene is reflected in a pool of water in the foreground, creating a clear mirror image of the person and the landscape. The overall mood is contemplative and serene.

# REFLEXÕES MOTIVACIONAIS

OSVALDO SAHOPA

# Reflexões Motivacionais

**Oswaldo Sahopa**

## **Ficha Técnica:**

**Título:** Reflexões Motivacionais

**Autor:** Osvaldo Sahopa

**Editora Digital:** **Água Preciosa**

**Texto:** Verdana 12

**Capa:** Belson Hossi

**Revisão dos Textos:** Abílio Lupenha

**Lubango, 2021**

# Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	6
<b>Dedicatória</b> .....	8
<b>Prefácio</b> .....	10
<b>Iª Parte</b> .....	12
<b>IIª Parte</b> .....	15
<b>IIIª Parte</b> .....	17
<b>IVª Parte</b> .....	20
<b>Vª Parte</b> .....	23
<b>VIª Parte</b> .....	26
<b>VIIª Parte</b> .....	27
<b>VIIIª Parte</b> .....	30
<b>IXª Parte</b> .....	32
<b>Xª Parte</b> .....	34
<b>Sobre o Autor</b> .....	37



## **Agradecimentos**

Primordialmente a Deus, autor da vida da saúde da inteligência e destas reflexões.

À toda a minha família e em especial à minha amiga, Professora e poetisa Brasileira, Adriana Paris que prefaciou este folheado de palavras motivacionais.



## **Dedicatória**

Ao meu Pai Roberto José Bernardo, o meu reconhecimento e apreço pela sapiência que até hoje me outorga.





# Prefácio

***Adriana Paris<sup>1</sup>***

Osvaldo Sahopa é um poeta, cronista e romancista que se apresenta como um homem de palavras escritas. É alguém que vive como poesia, ao lado dela, com ela e nela. Ele se diz poesia. Coube a mim, neste trabalho, perceber o quão isto aparenta ser real com as suas reflexões autorais.

O autor passeia com as palavras em mensagens de auto-estima com o objectivo de motivar o leitor e a leitora, voltando os olhos para dentro de si e a percorrer em suas veias, como sangue, as emoções pulsantes para em versos emanar seus votos de esperança e de força para quem precisa desta energia compartilhada.

É na poesia e através dela que Osvaldo Sahopa, além de descrever o mundo exterior tal qual enxerga, também versa sobre o poder interior que há em cada um de nós, com o seu olhar sensível.

De maneira delicada afirma que os seres humanos devem estar voltados a praticar o amor, a paz e libertar a alma de acções e pensamentos negativos. Promovendo a humildade para reconhecer erros e recomeçar com muito amor no coração a fim de irradiar o bem e a amizade pelos caminhos por onde andar.

Mais do que acreditar em um Deus é acreditar em si mesmo(a) para fazer a mudança acontecer e manter-se no caminho da transformação permanente e comunhão com as pessoas, a natureza, os animais, o planeta e o próprio ser.

Boa leitura!

---

<sup>1</sup>**Adriana Paris** é poetisa, natural de São Paulo (Brasil). Autora de contos e poemas publicados no Blog Pensamentos Reflectidos (<https://adrianadrihparis.blogspot.com/>), tem participação em colectâneas e antologias pela Editora Todas as Musas, Desconcertos Editora, Editora Sarasvati e LP5 Editora. Graduada em História e Direito encontra na poesia o real lugar para manifestar seus pensamentos, emoções e reflexões. Iniciou o Sarau Ricadri em 2010. Aceitou o convite do escritor Osvaldo Sahopa Bernardo para prefaciar o presente livro, o que faz com muita alegria.

## Iª Parte

Quem não lê, não lhe lêem.

Quem não tem amor no coração desconhece a paixão entre a música e a poesia.

Quem não respeita um idoso desrespeita-se a si mesmo.

Fruto maduro em boca rota sabe a gindungo (picante).

O ódio constrói muros de ferrão no coração egoísta de quem quer se vingar.

Os melhores conselhos vêm de um mudo e não de quem tagarela.

Os pobres são ricos sem saberem.

Se já és pai, cuida do teu pai.

Nenhuma mulher é mais bonita que a nossa esposa.

No bolso do pobre não se põe as mãos duas vezes.

A moda cria-se mas o modelo não se pode deixar influenciar por ela.

A gasolina só é amiga da água quando estiverem distantes do fogo.

Rato molhado não aquece fogo.

Quando não fazemos bem as coisas, o bem foge.

Quem ofende um cão, torna-se igual a ele mesmo.

Queres ter uma vida brilhante? Pinta o teu coração com cores do amor.

O nível de maturidade de uma pessoa não se mede pelo grau académico que ela tem mas sim, pela capacidade que tem de viver a vida dos que sofrem injustamente.

Valorizar quem nos desvaloriza, mostra que valemos mais do que quem nos despreza.

Se quiseres conhecer a intimidade de um casal observa quando eles andam juntos.

Desculpas não se exigem, conquistam-se.

As roupas que usamos não definem a nossa elegância mas sim o nível da nossa ilusão.

O papagaio só fala porque lhe colocam palavras na boca.

O rato não morde na sua própria cauda.

Se a política fosse coisa boa, a comeríamos usando os nossos próprios dedos das mãos para degustá-la e não nos deliciaríamos com garfo e faca.

## IIª Parte

A reflexão é uma arte que exige agilidade mental.

Há bênçãos que quando aparecem na nossa vida até o diabo fica atrapalhado.

Há amizades que são difíceis de abandonar mas quando ferem a fraternidade, devemos saltar para fora dela.

A saia curta não envergonha, o pudor mesmo é de quem a usa.

Cada um tem um elefante adormecido dentro de si que só se levanta quando estamos dormindo.

O caminho da felicidade está dentro de nós e não no futuro.

A nossa infância se consolida na nossa velhice.

No baile da vida só é cego quem não quer ver.

Quando os nossos sonhos são “pequenos” os nossos pensamentos dormem na penumbra da preguiça.

Intimidade oferecida é igual a respeito perdido.

A benevolência dos nossos actos se reflecte na reciprocidade que recebemos de outrem.

A maior dificuldade de qualquer ser humano é de ser amigo de si mesmo.

Conhecer-se a si, implica aceitar-se.

O amor é a cor da vida.

No baile da vida só é cego quem quer ser.

Quando a mão é curta demais os nossos objectivos escalam montanhas.

Ler um livro formata a sabedoria e constrói conhecimentos exímios das loucuras do mundo intrínseco.

A humildade nos rouba a pequenez e nos oferece a grandiosidade de espírito.

Há decepções que passamos na vida que nos fazem descobrir partes do nosso corpo que não conhecíamos, pois elas também se solidarizam com a nossa dor!

A inveja é a planta da desilusão.

O ódio é a semente do diabo.

O amor fala uma língua que só quem é humilde consegue ouvir.

As consequências dos nossos fracassos ferem também quem nós amamos.



## IIIª Parte

Amor nublado é aquele que não sabe o que quer e quem quer!

A paixão deve combinar com a aparência para caminhar até ao amor.

Quem não gosta de poesia, vive sem ilusões, pois não navega no íntimo da imaginação.

A poesia é vida, e a vida é uma poesia pois nenhuma delas existe sem a outra.

A poesia jamais morrerá quando ela estiver gravada sobre a mente dourada dum papel.

A vida não é ingrata, se ela fosse ingrata ninguém chegaria a viver.

O amor não é cego, cega é a paixão que só enxerga luxúria e vaidade.

Ai de nós se conhecêssemos o que as pessoas maquinam nos seus corações contra nós! Ninguém teria amigos.

Há sensações que não têm exteriorização. Devemos apenas vive-las.

A vida nos aconselha a não confiar em ninguém, até em nós mesmos!

Não menospreze ninguém neste jardim de inéditos, por mais insignificante que pareça, pois cada um tem um íntimo que é somente seu e de mais ninguém.

O facto de não concordarmos com os planos de outrem, não deve nos tornar em inimigos, mas pessoas que respeitam as ideias alheias mesmo sem as concordar.

Em certas ocasiões, precisamos de tagarelar com palavras escritas e não faladas, pois as palavras faladas são ocas e menos elaboradas e as escritas mais cuidadas e carinhosas.

O amor não se mendiga!

Uma das formas mais amáveis de se acabar com o stress é botar toda a mágoa para fora através de um choro e rir-se na medida certa.

A maior beleza do homem é saber exteriorizar o que tem de melhor no seu âmago!

A loucura inteligente de um poeta nota-se na doação que tem pelos livros.

O céu se casa com a terra quando o amor fala a língua da paixão.

A mentira tem olhos orgulhosos mas a verdade é luzente.

Para que o mundo tenha paz, precisa de viver como poesia, com a poesia, na poesia e em poesia para o orgulho por si só conhecer a voz do amor.

O excesso de humilhação enegrece a dignidade humana.

A poesia é uma terapia que liberta alma.

Não esperes que a felicidade te encontre, vai atrás dela.

Nem sempre quem ri, tem paz de espírito.

## IVª Parte

O sofrimento é romantizado quando as pessoas precisam de mostrar aquilo que não são para sobreviverem.

O conhecimento enriquece a quem quer ser rico.

O amor não vence a solidão, ele conquista os corações que desejam ser amados.

A fotografia que somos, não reflecte a verdadeira imagem do nosso coração.

Precisamos de viver na pele do outro para sermos humanistas.

Pequenas palavras conquistam grandes sonhos.

Muitas vezes precisamos de rir para afogar as mágoas.

O amor, a canção e a poesia são uma só alma.

O nosso falar, andar e agir denotam quem de facto somos. Precisamos porém, de estar atentos para tais leituras

Julgar é muito fácil, mas ajudar a quem errou parece custar a nossa própria vida.

Precisa-se em algumas ocasiões da vida ser-se o que não somos, para as pessoas conhecerem o nosso outro lado. A humildade também cansa.

Escreve alguma coisa, escreve só, seja o que for. Não fiques parado porque o futuro te cobrará.

Quem ajuda se ajuda.

O arrependimento é meio caminho andado para a libertação.

Quem ama perdoa, e quem perdoa, se ama.

O pior louco não é aquele que escreve, mas sim aquele que não lê o que se escreve.

Ter um corpo atlético não nos faz pessoas superiores aos outros, simplesmente, molda a saúde da alma e não a saúde social.

Ninguém manda no coração, mas precisamos controla-lo para não se enamorar com quem já é namorado.

O nosso coração deve ser compreensivo connosco mesmo.

Não se deve entrar no casamento para se ser feliz, mas para fazer felizes.

A coragem de pedir perdão não deve vir de outrem mas de nós mesmos.

O amor-próprio valoriza-se e não se suicida.

Viver na segurança, obriga-nos também duvidar do seguro.

## Vª Parte

As nossas vitórias não dependem em grande medida de nós mas da vontade de Deus.

Nunca ignore qualquer pessoa que seja, pois ela pode ser melhor que nós em tudo que somos e fazemos.

Um pequeno erro apaga todas as nossas virtudes na mente de quem é egoísta, pois quem é humilde não julga, simplesmente perdoa.

Nem todas as pessoas gostam da nossa originalidade, simplesmente, sejamos nós mesmos.

Visitar os erros de outrem é mesmo que odiar quem errou.

Nem sempre vencer implica chegar primeiro à meta, mas sim permitir que os outros sejam vencedores por intermédio de nós.

O Bêbado vê e tem sentimentos que uma pessoa séria não sente e nem vê.

Um poeta não é um doente nem um ser saudável pois ele vive em cada uma das "epidemias".

Beijar é fascinante mas ser beijado é deslumbrante.

Uma bofetada não dói somente a quem recebe, quem dá a bofetada também sente dor, só que quem dá não sente na hora.

Ninguém é rico ou pobre. Cada um é o que é na sua medida.

A maldade é prazerosa tal como a bondade, por isso, cada um escolhe o que quer seguir.

O amor deve ser como uma abelha, ela dá-nos o mel escondido entre os favos sem colocar sobre ele (no mel) o seu ferrão.

O amor conjugal é como uma fruta bem madura, mas com alguns nódulos não comestíveis por dentro.

Uma mão cheia de água não molha um kimbo<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>*Kimbo: Aldeia, bairro*



Queres descobrir quem é um avarento? Escuta-lhe a falar.

A humildade faz qualquer ser humano ser rico espiritualmente.

Ser infeliz não custa, é só abraçar duas árvores em simultâneo.

O feiticeiro também ora.

Há elogios que transportam consigo pretensões satânicas.

A escova só limpa sapatos empoeirados

Ideias lúcidas constroem mentes sãs.

A intimidade não se vende, preserva-se.

## VIª Parte

A nossa mente tem a capacidade de viajar onde os nossos olhos e as nossas pernas não chegam.

A caricatura do amor nunca deve sofrer transfigurações.

Foto avisada, retrato irreal.

Qualquer surpresa, seja ela boa ou má, mostra sempre a realidade do nosso retrato.

Pensar sobre efeito da fome, produz miséria.

Ninguém é mais sábio que um livro.

O verdadeiro livro da nossa vida só nós sabemos folhear.

A auto-aceitação depende da nossa aprovação.

## VIIª Parte

Cada um vive e morre com os seus segredos.

A reflexão liberta almas amarradas.

O “corno” dói mas não mata. Reergue-te!

A saudade é viva mas em muitos casos morre porque não nos traz de volta as pessoas que pretendemos rever.

Quem não tem sonhos saudáveis, nunca viverá sobre o palco da bem-aventurança.

Quem defende um erro, lambe a sua própria língua.

A energia do amor consiste em doar-se.

Meditações edificantes constroem mentes polarizadas.

A reflexão é uma arte que exige agilidade mental.

É preciso saber recolher-se para dar frutos.

O amor para ser produtivo precisa de jejuar.

A música só é boa para quem a ouve e dança.

É sempre melhor e seguro viajar num autocarro conduzido por alguém mais experiente que nós.

A felicidade de um corno dura até que a sua inocência deixa de ser virgem.

A cor da pele não define a maturidade de uma pessoa.

Qualquer pessoa com oportunidades, será capaz de mostrar o seu potencial ou a sua demência.

Uma taça de vinho, um papel branco e uma caneta buscam inspirações fora do sério.

O dinheiro faz com que muita gente perca o juízo e poucos encontrem estabilidade emocional.

A verdade nos torna [revus](#).

O amor não tem tamanho. Quem deve ter tamanho é quem deseja amar e ser amado.

Para ser um bom pensador, não se precisa de sentar na carteira de uma escola, basta ser-se humano.

Há furtos que vêm de sementes que não plantamos, e por isso não devemos comê-las.

No quadro de xadrez, cada peça deve estar no seu devido lugar.

Mentes nuas descobrem com facilidade as belezas do paraíso.

## VIIIª Parte

Desculpas nunca corrigem erros, unicamente remendam.

A palavra falada é mais penetrante do que a palavra escrita, pez em boa hora que o inverso também vale.

Feridas descobertas ressuscitam o medo de amar.

Se quiseres te conhecer melhor, faz uma chamada a ti mesmo.

O clarão da lua cobre a todos, mas há quem prefere fingir que continua no escuro.

Pessoas certas não existem, pessoas erradas não existem, existem sim ocasiões da vida que transformam o certo em errado e o errado em certo.

A meditação silenciosa é mais prazerosa.

Quem sonha, viverá prazeres inéditos.

O sonho só se realiza quando o destino cede.

O destino não se responsabiliza pelo futuro de quem não corre riscos.

O autoconhecimento depende do convite pessoal.

A melhor viagem que cada ser humano pode fazer em sua vida é a de entrar no seu próprio ego.

A lua só brilha para quem tem o interruptor do amor ligado.

Quem ama de verdade vê o que os olhos não Vêem.

O amor não é cego, cego é que não sabe amar.

Muitas vezes somos nós mesmos o nosso próprio veneno.

Nenhum bêbado chega ao ponto de se esquecer que está embriagado.

Roubar enriquece mas trabalhar enriquece melhor.

A crítica nos engrandece, seja ela positiva ou negativa, mas a vaidade ofusca o nosso carácter.

Meditar é reviver.

Há culpas que não cabem a quem é acusado.

Existem saias que não tapam vergonha.

Cada elogio tem um segredo por trás.

Muitos segredos são guardados no escuro da noite, mas a lua e as estrelas são testemunhas oculares.

## IXª Parte

Dentro de nós existem características adormecidas e que valem apenas não serem manifestadas.

Sentir-se mais humano que outrem é a mesma coisa que nadar numa piscina com água turva.

O amor não se guarda, entrega-se.

Ninguém deve esperar pelo seu amor, precisa-se de ir ao seu encontro.

Sempre que as circunstâncias da vida estiverem a nosso favor ou contra, precisamos de ser amantes da vida para entendermos o que ela quer de nós de facto.

O amor é mais prazeroso quando for partilhado.

O amor deixa de ser doméstico quando se trepa em duas árvores ao mesmo tempo.

Se tivéssemos uma caderneta do amor, não amaríamos quem já amamos.

O amor nunca será efémero para quem ama desafios.

Não se deve comer frutas verdes em épocas de colheita.



Há portas na vida que quando entramos já não saímos.

O sorriso nem sempre denota satisfação e as lágrimas muitas vezes são sinónimas de Vitória.

Nem sempre as Rosas que conhecemos são rosas.

Nem todas as sogras são bruxas.

Se quiseres ser feliz, cê um elástico para alguém.

A voz do silêncio é a que mais grita e ninguém ouve por causa da cegueira espiritual.

Há sucessos que nunca terão sucesso.

A paixão é tão audaciosa que muitas vezes nos deixa plantados no chão.

A cara não mostra o que o coração é.

Toda a mulher é um roseiral que brota rosas.

Quem luta com um demente, demente é.

Nada é capaz de apagar a vela da saudade.

Nem todo o fruto doce é saboroso.

Todas as vizinhas são fofoqueiras, excepto as amantes.

## Xª Parte

Os calvos ou são ricos ou são feiticeiros.

A nossa ingratidão começa quando oferecemos farrapos.

É sensacional apaixonar-se por quem não devemos.

Nem todos os ombros servem para chorar.

Um grande amor precisa de um liquidificador de sonhos para moer as mágoas passadas.

A definição de felicidade depende de quem a vive.

O amor e o perdão curam-se.

Só se pensa bem quando a noite estiver nua.

Existem frutos doces que amargam.

A vida não é como um filme de acção onde o protagonista vence sempre no meio e no final da cavalgada.

O caminho para a felicidade nunca mudou, nós é que não aceitamos seguir sobre ele decididamente por causa dos espinhos que nele existem.

Visitar o nosso coração todos os dias amadurece a nossa longevidade espiritual.

Poeira envergonhada não entra onde não é convidada.

Bêbado que é bêbado não fica bêbado.

O burro nunca foi burro. Burro é quem maltrata um burro.

Prejudicar a outrem é mesmo que prejudicar a si mesmo.

Ninguém ajuda ninguém a ser feliz, a felicidade trabalha-se com abnegação e com esforço próprio.

A vida tem vários caminhos mas o caminho da felícia é somente um; sonhar.

Nunca permitas que a tua beatitude dependa do escudo de alguém.

A fome só ri depois de a bonança ficar cega.

A fome não dá, só pede.

A boca só pronuncia o que a mente e o coração determinam.



## Sobre o Autor



Osvaldo Sahopa é Licenciado pelo Instituto Superior Politécnico Independente do Lubango (ISPI-Lubango), no curso de Ciências da Educação – Formação de Professores, natural da Província do Huambo/Angola.

Professor de Matemática na 8ª e 9ª classes no Colégio Nº 698 no Município da Humpata, Província da Huíla, onde reside.

Poeta, Cronista, Romancista com dois livros de poemas Românticos “A Mestria DO Amor” e “Amor Colossal, publicados no portal [www.academiadeautoresdahuila.net](http://www.academiadeautoresdahuila.net) no mês de Setembro de 2021.

Tem várias obras inéditas. É palestrante em temas para Casais Jovens, adolescentes e Jovens.

Activista dos Direitos humanos pelo Jango da Cidadania.

Delegado Provincial Adjunto da Brigada Jovem de  
Literatura da Huíla.

## **Reflexões Motivacionais**

**Autor:** Osvaldo Sahopa

**EDITORA DIGITAL**

**"ÁGUA PRECIOSA"**

Telefone: 923 407 949

**Projecto gráfico**

Belson Pedro Raimundo Hossi



Todos os direitos desta obra reservados a

Oswaldo Sahopa

Este E-book está protegido por

Leis de direitos autorais na "CPLP" "SADC" e "PALOP"

=====

**"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA**

**"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL**

**"PALOP" PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL PORTUGUESA"**

Esta obra está sob uma Licença Commons.

Você pode copiar, distribuir, exibir, desde que

Seja dado crédito aos autores originais –

***Não é permitido modificar esta obra.***

***Não pode fazer uso comercial desta obra.***

***Não pode criar obras derivadas.***

A responsabilidade

Pelos textos, músicas e imagens

É exclusivamente do Autor.



