# Simone Moises – Ama-te: por dentro e por fora

Costumo dizer que nada é permanente
exceto a mudança.
Toda mudança interior e exterior
merece esforço e dedicação,
afinal buscar renovação deve e tem que
ser sempre para melhor.

Assim como as águas de um rio que se renova,
renove-se também, diariamente,
interiormente e exteriormente, ninguém
deve ser escravo de sua própria identidade.
Se houver oportunidade de mudança, mude.

Cuide-se, queira-se bem.
Respeite-se,
ama-te por dentro e por fora,
seja gentil consigo mesmo.

**Simone Moises, Diário de uma Professora**