VISEU

DISCIPLINA DA MENTE

SEJA SEU DIRETOR INTERIOR DE AUTOGERENCIAMENTO



JORGE SABONGI

MESMO AUTOR DOS LIVROS: REQUINTES DE GENIALIDADE E ENTUSIASMO



Copyright © Viseu
Copyright © Jorge Sabongi
Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Editora Viseu, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

editor: Thiago Domingues
revisão: Acácia Magalhães
projeto gráfico: BookPro
diagramação: Rodrigo Rodrigues
capa: Tiago Shima

e-ISBN 978-85-300-1094-2

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
Editora Viseu Ltda.
falecom@eviseu.com
www.eviseu.com

APRESENTAÇÃO

Se você observar bem, perceberá que estamos com a mente, cada vez mais, em desarmonia.

Mentes em desordem raramente florescem. É preciso reestruturar o pensamento. Neste volume, o leitor faz a amarração com o intuito de tornar-se seu diretor interior, orientador da sua própria gestão. A maioria desconhece as possibilidades de como encontrar meios ou iniciar esta empreitada em seus primeiros passos. Eliminar o excesso de **distração**, encontrando a devida **concentração** para entrar "**em fluxo**", é o primeiro passo para a real satisfação e plenitude. O orgulho por ter a mente saudável é obtido através da autoeducação e isso abre um novo contexto para o pensamento.

Agora, o tempo é de ensinar a nós mesmos.

PREFÁCIO

Todos que conhecem Jorge Sabongi já devem ter presenciado uma de suas principais competências em ação: Disciplina. Sim, seu poder de foco, sagacidade e entusiasmo, aliados à condição de disciplina da mente e corpo, tornam seus dias bastante produtivos, inspirando aqueles que estão à sua volta.

"Disciplina da Mente", assim como os livros anteriores – "Entusiasmo" e "Requintes de Genialidade" – são presentes com que ele nos brinda para auxiliar em nossa reconstrução pessoal.

Neste livro, a energia de suas palavras e ideias pode ser sentida a cada parágrafo. Sua paixão pela escrita é apresentada neste contagiante texto que nos faz ler e querer ler sempre mais. Além de nos pontuar a mente como aliada ao nosso crescimento, o texto nos faz refletir sobre a vida. Somos levados a observar como funcionamos internamente. Como agimos e reagimos? Como lidamos com o fracasso e as frustrações? Essas e outras perguntas nos ajudam a nortear o caminho para o sucesso, colocando em prática ideias e estratégias ensinadas pelo autor.

Aqui, ele compartilha conosco suas experiências de vida, a forma como aprendeu a lidar com as situações difíceis, sugerindo saídas (exercícios) para treinar a mente e se libertar das armadilhas criadas por ela.

Além da sua própria jornada, ele também traz experiências do mundo empresarial, assim como dinâmicas utilizadas como Diretor e Preparador Artístico, em trabalhos referentes à orientação profissional e desenvolvimento pessoal de artistas,

sendo possível comprovar a eficácia de suas indicações através dos *feedbacks* daqueles que ele orienta.

O livro nos faz voltar o olhar para dentro, buscar o autoconhecimento observando os pontos de trava ou sabotagem que nós mesmos nos colocamos. No Capítulo 2, sobre o "excesso de atribuições mentais" que não percebemos, mas somos envolvidos diariamente, podemos compreender porque, em alguns momentos, nos sentimos com baixa energia e, na maioria das vezes, só nos damos conta quando aparecem dores ou ficamos doentes. Na vida, é essencial saber o que é, de fato, importante, eliminando as inutilidades como nos indica o livro, mantendo o foco no que está empreendendo e também separando um tempo livre para deixar a mente descansar.

Para você, leitor, trata-se de uma verdadeira viagem ao seu universo íntimo, podendo se analisar e conhecer um pouco a sua mente. Talvez até um novo processo se inicie com esta leitura, passando pela consciência de como você lida com certos fatos, aceitando e promovendo mudanças necessárias que poderão lhe oferecer um caminho para o amadurecimento.

Para conquistar o que queremos, precisamos conhecer os "venenos da mente" (Capítulo 16), aquilo que nos entorpece as ideias, frases e sugestões que não nos impulsionam adiante. A mente criativa precisa de espaço, cuidado e liberdade, precisa estar solta das amarras criadas pelo lado sombrio da mente. Sem isso, nos tornamos reféns de ideias ruins e negativas.

Ao longo da leitura, vamos entrando em contato com informações que podem nos alertar quanto ao modo como estamos levando a vida. Se permitirmos essa troca entre a

leitura e a nossa mente, encontraremos alguns pontos essenciais sobre nosso funcionamento, seja positivamente ou não. Uma das questões mais discutidas atualmente é sobre como acalmar a mente diante de tantas preocupações e distrações encontradas diariamente. Os processos mentais se aceleram e não param, trazendo o peso de situações no futuro que, às vezes, nem chegam a acontecer. A ansiedade, enfermidade típica da nossa era, assola milhares de pessoas que não conseguem controlar seus pensamentos. Por isso, disciplinar a sua mente é tão fundamental quanto compreender quais alimentos são saudáveis ao nosso organismo. Como o autor nos orienta, precisamos alimentar também a nossa mente de pensamentos sadios e úteis, evitando se intoxicar com *junk foods* mentais que, além de não acrescentar e nutrir nosso cérebro, acabam também gerando desgastes físicos nos conduzindo, muitas vezes, ao auge do estresse.

Ao ler o livro, me identifiquei com várias situações discutidas de maneira muito instigante, que me fizeram questionar e analisar minha forma de pensar e agir. É interessante ressaltar que, quando nos tornamos dispostos a promover mudanças, o caminho não ficará mais fácil, mas a jornada certamente se tornará mais enriquecedora, já que nosso olhar começa a perceber pequenos detalhes que seriam imperceptíveis se estivéssemos bloqueando a visão com nossas resistências à mudança pessoal.

"Disciplina da Mente" vem, de forma sutil, nos desafiar a iniciar esse processo de transformação, ampliando nossa percepção a respeito de tudo a nossa volta e a nós mesmos. É

uma leitura acessível e elucidativa, simples não pelo seu conteúdo, que, por sinal, é excelente e muito rico, mas pelo fato de nos levar direto ao ponto em uma linguagem franca e sem afetações.

Convoca a nossa mente a trabalhar condutas e posturas mais positivas, afastando o desânimo e a apatia com o poder pessoal do entusiasmo. Reeducar a mente não é fácil, porém, no livro, aprendemos que não é impossível. Requer tempo, paciência, concentração e energia desprendida de modo consciente para promover evolução.

Ele nos orienta a evitar o planejamento excessivo sem resultados. Planejar é muito importante, mas sem o alcance do objetivo, representa apenas horas desperdiçadas com organização ineficiente.

Aqui você encontrará um gentil aliado que poderá lhe auxiliar a resistir às inúmeras tentações inúteis que se multiplicam pela estrada do seu progresso. A qualquer momento você terá à sua disposição textos que lhe indicarão caminhos para respirar fundo, se reerguer e seguir adiante.

Aproveite esta oportunidade para conhecer-se.

Ao descobrir-se, você terá mais domínio sobre as tentações impostas pelo mundo exterior ou pela sua própria mente. As suas escolhas podem começar a ser suas, e não mais das pressões da vida.

Todos os dias, ao lado de Jorge Sabongi, aprendo e compartilho uma vida rica em ensinamentos. Decidimos, juntos, nos tornar alguém melhor a cada dia, não apenas melhor para o outro, mas, principalmente, melhor para nós mesmos.

Convido, junto com o autor, a que você se permita transitar por estas páginas assimilando ideias e encontrando inspirações para seus objetivos.

Disciplina é algo simples, embora difícil, já que requer uma predisposição diária e um entusiasmo crescente. Ao ver o Jorge acordar de madrugada, mergulhado em seus *insights* e inspirações, percebo a mensagem do quanto é importante ter uma rotina e organizar a vida.

E, ainda, o quanto é bom aprender um pouco mais sobre disciplina por alguém que respira isso diariamente.

Apresento a vocês "Disciplina da Mente" por alguém realmente disciplinado.

Débora Sabongi

Psicóloga e Administradora de Empresas

"Uma pessoa será tão feliz quanto sua mente decidir."

Abraham Lincoln

CAPÍTULO 1

O cérebro é o protagonista

Os tempos atuais produzem uma bagunça generalizada em nossa mente.

Além das atividades normais que **o cérebro coordena em nosso corpo** (pensamento, movimento, imaginação, memória, equilíbrio, postura, linguagem, percepção dos cinco sentidos, sentimentos, sistema nervoso, julgamento, memória, aprendizagem, criatividade, inteligência, intuição, entre tantas outras...), ele sofre uma sobrecarga de lixo tóxico que assimilamos todos os dias e que não descartamos. É como se tivéssemos um HD (disco rígido) imenso e grande parte dele estivesse com seu espaço útil abarrotado e corrompido, todos os dias, com centenas de arquivos sem a menor utilidade. A primeira iniciativa para mudar isso é nos tornarmos mais seletivos, caso contrário, teremos, cada vez mais, uma mente indisciplinada.

O resultado prático dessa situação é a falta de sossego, agitação interna, insônia, sistema nervoso em constante prontidão e alta ansiedade.

Temos à nossa disposição uma quantidade monumental de informação inútil, assimilada por todos nós diariamente através da Internet, das imagens, dos meios de comunicação, das redes sociais e dos novos brinquedos tecnológicos (lançados, praticamente, todos os dias pelo mundo). Os comportamentos e os hábitos de convivência globais têm mudado cada vez mais

depressa por conta disso. Quanto mais lixo nós assimilamos, mais descompasso ocorre em nossas rotinas. Ficamos cansados e procuramos falar cada vez menos com aqueles que nos cercam. Pessoas se isolam e vivem suas vidas como se estivessem em um quarto fechado, monitorando tudo através de teclas. Chegam ao ápice do isolamento quando preferem escrever tudo de forma limitada e virtual do que manter contato pessoal. Quando em grupo, falam o mínimo possível, sempre de forma superficial. Todos vivem a ansiedade em esperar as próximas mensagens que devem chegar, em ver o que há de novo nas redes, em se conectar com a ilusão de acompanhar a velocidade da informação. Isso, por si só, já produz ondas gigantes de incertezas dentro de nosso aparelho emocional, suficientes para nos afastar das pessoas, trazendo, por consequência, diversos males, principalmente baixa autoestima.

Essas ondas nos inundam de males internos, como medos, tensão, dúvidas, inveja, frustrações, vergonha, tristeza, raiva e tantos outros sentimentos negativos que, homeopaticamente, nos tornam mais indiferentes à convivência. E lá estamos nós, de novo, ávidos por ver mensagens, procurar novidades e buscar algo que não sabemos o que é, contanto que preencha o vazio que estamos sentindo, reverberado pela solidão. Após horas navegando e assimilando, diante de tanta comunicação imprestável, chegamos à triste conclusão de que foram horas perdidas, as quais não nos agregaram absolutamente nada intelectualmente, a não ser perda de tempo.

Exigimos demais dos nossos neurônios e sinapses[1] atualmente. Muita informação circulando que, provavelmente,

causa diversos curtos-circuitos em nosso cérebro, pela pulverização de tantos assuntos diferentes em poucas horas. Procure imaginar uma cidade com ruas, avenidas, túneis, pontes e viadutos, os quais possuem muitos carros circulando e, entre eles, motocicletas, ônibus, bicicletas, pedestres, carroças ziguezagueando em meio a variadas velocidades. Tudo isso sem nenhum farol. Gente na contramão, carros quebrados atrapalhando o fluxo e desavisados brecando, virando à direita ou esquerda e dando ré. E o tráfego se avoluma cada vez mais. A "hora do *rush*" é agora, o dia todo, em nosso cérebro. O caos está instalado. É assim que se desenrola este mar revolto de transporte e comunicação dentro de nossa mente.

Nossa mente acaba trafegando com seis assuntos ou mais ao mesmo tempo (a conta para pagar, a roupa que preciso pegar no armário, o telefonema para alguém, o creme dental que acabou e preciso comprar outro, consertar a maçaneta que está caindo, o artigo que não posso me esquecer de levar para a empresa...), a maioria deles sem a menor importância, produzindo um congestionamento que podemos chamar de "pensamentos cruzados", pois cada um deles mobiliza um bloco de neurônios para ser assimilado e, mesmo assim, podemos esquecer quase todos, já que não se fixam na memória.

Isso é o suficiente para fazer com que nossos neurônios trabalhem muito mais. Imagine a tentativa de focar em tantos assuntos ao mesmo tempo e buscar entendê-los simultaneamente. Informações desencontradas causam sobrecarga das conexões neurais, pois não existe uma sequência lógica. Enquanto uma informação trafega em um sentido, a

outra vem noutra direção, a outra, ainda, passa longe, sem cruzar. Navegamos num mar de quinquilharias dispensáveis, cada uma delas mobilizando blocos de neurônios em uma direção. Quando percebemos, nossa mente está sobrecarregada destas vãs perdas de tempo: notícias da política que desanimam, descoberta de um novo barco com centenas de refugiados no Mar Mediterrâneo, traficantes fazem mais vítimas; enquanto nas redes sociais pessoas publicam *selfies* diante do espelho para ter visibilidade, outros colocam mensagens agressivas de protesto sobre algum tema, outros, ainda, levantam temas polêmicos sem o menor conteúdo de informação útil, sem contar aqueles que reclamam de tudo e de todos, destilando seu ódio e se perguntando por que, cada vez mais e mais, as pessoas deixam de segui-los. Luminosos piscando. Barulhos que se misturam. Propagandas que lembram o que você não tem e o quanto é infeliz por "precisar" daquele produto. Imagens chocantes e estereótipos de mau gosto também não faltam. Notícias ruins, crimes por toda parte, desemprego implodindo o mundo inteiro. A cabeça ferve.

Procure visualizar agora outro cenário: imagine uma casa imensa, com cômodos grandes, cheia de móveis e tranqueiras diversas espalhadas por todas as partes: nas mesas, nas bancadas, nas paredes, sobre os móveis, acumuladas nas camas e pelo chão, cobrindo os tapetes. Mal dá para pisar ou andar nestes ambientes. Um processo de acumulação que se amplia todos os dias e se compacta cada vez mais. Nessa casa, <u>não acontece nenhum tipo de descarte</u>. Cada coisa que chega vai se acumulando em algum cômodo, desorganizando tudo.

Responda rápido: é fácil passar ordem neste lugar e deixá-lo limpo, cheiroso e prático, sendo que seus moradores, todos os dias, continuarão trazendo mais e mais tipos de lixo para dentro? Pois bem, como uma casa pode ser saudável com tanto entulho junto? Alguém consegue se sentir bem, dentro de um lugar assim, diante de tanta poluição cumulativa? Isto tudo é o que estamos expondo indiscriminadamente ao nosso cérebro. Está tudo "passeando" dentro de nossas cabeças, roubando o nosso sossego, proporcionando-nos ilhas de isolamento cada vez maiores. Todos os dias, inocentemente, nós passamos com nossos caminhões, recolhendo o entulho virtual produzido por gente que desconhecemos de todas as partes do mundo e trazemos para dentro desta casa. Queira ou não, ao entrar em contato com esse lixo, assimilamos parte de suas "bactérias". E o pior de tudo é que tantas pessoas já se habituaram a isso de tal forma, que sequer conseguem imaginar suas vidas sem o sinal de Wi-Fi para dar uma espiada a cada meia hora neste portal de esquisitices. Ter o mundo na palma das mãos em termos de comunicação faz com que não parem em período integral. Cada vez mais necessidades de criar impulsos. Procuram agito constante, o silêncio dói. Não é apenas das redes sociais que eclodem estes perigos visuais. Eles vêm de todos os lados: uma esquina congestionada de pessoas e veículos, barulhos de toda espécie, todos os meios de comunicação, pessoas falando mal de tudo e de todos. Basta abrir os olhos para perceber.

Mesmo nas propagandas mais subliminares existem intenções veladas. Tendemos a fechar os olhos e acreditar, pois temos muitas outras poluições para administrar. E somos

submetidos a uma falsa realidade, a qual degrada nossas vontades e confunde nossa imaginação.

Procure observar propagandas de vendas de produtos inanimados (sem vida), que nos induzem ao consumo. Bancos utilizam-se deste tipo de método. São os planos de previdência privada, seguros de toda espécie, planos de investimentos e tantos mais. Os produtos são tratados como se fossem seres vivos e como se tivessem sentimentos para nos cativar. A forma como somos induzidos a adquiri-los praticamente nos obriga a obtê-los. Um exemplo disso são aquelas propagandas dessas instituições financeiras. Prometem cuidar do nosso dinheiro como se ele fosse uma criança desolada. Aos aposentados, formas de investimento, sempre com um casal de idosos bem vestidos e sorrindo felizes. Garantem a melhor aplicação, a melhor taxa e o melhor seguro para você. Teoricamente, os bancos seriam para guardar dinheiro para não termos que fazê-lo em casa, possibilitar sacar quando precisássemos ou emprestar cobrando juros. A verdade é que tudo isso se sofisticou visando angariar mais fundos. Estas instituições vendem, atualmente, dezenas de seus produtos como se eles fossem um passaporte para a felicidade. Recheados de sentimentos. É um supermercado com diversas prateleiras vendendo serviços relativos ao dinheiro. Um bem que movimenta demais as emoções do mundo. Paralelamente a isso, nos empurram pacotes vantajosos para captar os valores e ganhar com os juros da retenção do valor depositado. Os anúncios aparecem frequentemente com imagens de famílias felizes, trabalhadores sorridentes e aliviados ou profissionais

com aparência de bem- sucedidos. Procuram sempre atribuir sentimento ao produto que procuram nos vender, na expectativa de convencer-nos de que são os melhores guardiões que poderíamos ter para o nosso futuro e de nossa família. Só que, quando necessitamos resgatar os valores, aparecem taxas absurdas que não nos foram informadas, descontos de impostos além do esperado e, não bastasse isso, a necessidade de ter que esperar dias para obter o resgate dos valores em mãos. O resultado é que sempre perdemos de alguma forma: o típico "pague para entrar e reze para sair".

Outro caso específico são os comerciais de alimentos processados, os sanduíches *junk food*, vendidos totalmente maquiados através das imagens e cenas, para nos despertar o apetite. Geralmente, estas propagandas são apresentadas um pouco antes do almoço ou jantar, quando a fome já começa a incomodar. Em um ambiente elegante e jovial, pessoas bonitas e sorridentes se deliciam em saborear a primeira mordida daquela enorme refeição que mal cabe em uma bocada. A estratégia funciona. O que vemos na imagem é uma verdadeira obra de arte: a poesia da *fumacinha* saindo da carne, o queijo derretido e o pão suculento. Ao adquirirmos, constatamos que não tem 30% do visual oferecido. Expectativa e realidade completamente antagônicas. Comemos mesmo assim.

Por último, temos os remédios para emagrecimento que prometem milagres, não importando o biótipo de quem compre. Acima de tudo, vendem felicidade em cápsulas para as mulheres que veem defeitos em si diante do espelho e procuram resultados imediatos. Há décadas que nenhum deles oferece

aquilo que suas clientes acreditam obter. Emagrecimento depende de muitas circunstâncias: coibir exageros com a comida, genética, tipo de corpo, alimentação adequada, propensão do metabolismo, exercícios físicos, acompanhamento médico e algumas variáveis mais.

As pessoas estão mesmo com as cabeças cheias para não perceberem tanta coisa errada, tantos delírios de consumo frustrantes, tanta realidade irreal. E, assim, nossas mentes são iludidas cada vez mais. Por todos os lados. Existem tantas confusões entre ficção e realidade, muitas inversões de valores e intenções escusas em grande parte do que está diante de nós. Nada é cristalino como gostaríamos que fosse. Tudo tem sempre um elemento ou mais que destoa de nossas expectativas.

O grande erro que cometemos é não disciplinar nossa mente para assimilar as informações que são, obviamente, muito importantes e desprezar aquelas que são imprestáveis ou embutem resultados duvidosos.

Francamente, está na hora de produzirmos pessoas mais bem informadas e atentas a tudo o que está acontecendo à sua volta atualmente. A maioria não tem a menor noção do tesouro que se esconde dentro de suas cabeças. Procuram-se tanto sossego e equilíbrio e eles estão mais perto do que supomos. O bom conhecimento está sendo consumido em escalas menores, dando margem a todo tipo de vislumbres ilusionistas, o que nos torna emocionalmente vulneráveis, pois confundimos o que, de fato, não é bom para nós e o que verdadeiramente pode nos contentar. Quando percebemos, estamos vulneráveis emocionalmente. O que realmente importa para cada um de

nós? O que precisamos para equilibrar boas sensações, razão, tranquilidade e estabilidade? O que traria uma vida mais harmoniosa e o que não nos diz nada?

Nossa mente pode condensar mais informação do que podemos imaginar. O importante é que esta informação seja da melhor qualidade possível. Indiscutivelmente, a proporção do que agregamos presentemente é, sem dúvidas, sofrível e pode nos trazer más consequências nos próximos anos.

Por estes motivos, é fundamental trabalhar a expansão da mente com seletividade nas próximas décadas. Uma empreitada que começa a partir de agora e durará para o resto de seus dias. Em outras palavras, começar a aquilatar a sabedoria para o século XXI. Ainda estamos presos às muitas banalidades criadas e cultivadas no final do século XX, quando o mundo se globalizou através da Internet. Veio a explosão tecnológica e o homem ainda se mostrava preso às futilidades. Pouco foi aprendido na forma de agregar o bom conhecimento. A grande maioria não evoluiu com toda esta diversidade. A inteligência ficou relegada àqueles que realmente procuraram por ela. Os demais caíram em um sono profundo, sem saber o quanto suas cabeças estavam sendo corrompidas por tanta cultura inútil, que lhes tiraria seu maior patrimônio: a capacidade de pensar com riqueza intelectual, poder de síntese e bom senso. Nunca houve, em momento algum da história, tanta gente desligada, despreparada e "sem noção" de vivência. Em outras palavras, com a mente que possuem hoje estão sedadas, prontas para acreditar em tudo, sem ao menos questionar ou utilizar um mínimo de criatividade ou discernimento. São pessoas que cada

dia mais vão se perder da realidade para se apegar à distração e ao idiotismo. Aprendem pouco, têm vocabulário insuficiente, falam sempre as mesmas coisas e de forma superficial, são desatentas ao extremo, desapegadas nas relações, inconstantes no trabalho, se julgam práticas, pois estão conectadas em período integral e acreditam que têm opinião formada sobre qualquer assunto.

Trata-se de um mundo à parte, onde as dificuldades emocionais são relegadas a um segundo plano. Em primeiro, estão as conveniências da imagem e a aceitação social. Vivemos em um período em que estar plugado e visível é mais importante que a própria competência. Isso não nos deixa dúvidas de que temos que expandir a inteligência urgentemente. Estamos remando na contramão do tempo e isso não pode continuar.

Apesar de toda a tecnologia que temos disponível, não podemos nos esquecer de que nem tudo que é mais prático, ágil e rápido pode ser considerado o melhor para alcançar nossos objetivos. Isso é válido principalmente com o cuidado que temos que ter com a nossa pessoa, com a nossa instrução e com aquilo que assimilamos na memória para levar conosco a vida inteira.

Alguém que lapida seus conhecimentos, ganha amplitude de referências em sua visão das situações. Melhora sua comunicação e se faz ser ouvido. Consequentemente, tende a sofrer menos. Se souber selecionar o que realmente pode engrandecer sua mente, terá uma vantagem muito forte a cada dia, ao longo de sua existência. Pessoas míopes mentalmente sempre irão existir. Funciona assim desde que o mundo é mundo. Os zumbis não existem apenas nos filmes de ficção ou

terror.

E aqui nos encontramos neste momento, tentando observar e estudar tudo aquilo que nosso cérebro pode nos proporcionar. Ele é um imenso **Administrador Geral**, exercendo incontáveis atribuições com sua equipe. Seu principal alimento é o saber. O saber doutrina e ameniza as más emoções. O cérebro nos ilumina e nos conduz. Ele é formado por redes e estruturas, ativadas por moléculas, que determinam todo o funcionamento do que existe dentro de nós. E um detalhe curioso: muito do que ele e toda sua equipe nos proporcionam, não é visível, mas sentido. E de tal maneira que qualquer situação neste processo pode mudar em segundos nosso estado de espírito, trazer preocupações, impaciência e, se não nos prepararmos adequadamente, abatimento e tristeza.

Logo, já percebemos que precisamos lhe conceder maior atenção. Compreender como ele articula e rege todo o nosso processo desde que nascemos. O mundo mudou e agora é mais fácil entender como funcionamos internamente. A neurociência está cada dia mais presente na vida de cada um de nós. Podemos pressupor melhor como funciona todo este aparato que temos dentro de nossas cabeças, o que facilita ordenar, de várias maneiras, nosso bem-estar e crescimento. Munidos de tal conhecimento, capacitamo-nos para entender e treinar melhor a concentração, vencer angústias e outros problemas internos, revelar e conviver bem com sentimentos que jamais imaginamos, harmonizando todo o funcionamento mental para potencializar nossas sensações. Não nos sentiremos mais no escuro das informações.

O que realmente for importante irá se desenvolver.

Agora, podemos nos estudar e entender por que fazemos o que fazemos e, principalmente, porque reagimos como reagimos.

Aqui começa uma viagem sem volta para entender como otimizar a vida, principalmente no quesito de realinhamento das formas de pensar. Seremos diretores interiores de nós mesmos, com extrema capacidade de autogerenciamento.

Antes de tudo, é preciso definir uma série de estratégias para alinhar conhecimentos e oferecer alimento de qualidade para seu cérebro. Uma vez apaixonado por estes estudos que vamos empreender, seu refinamento da consciência fará você tomar outro rumo.

---

1 Região de contato entre neurônios, onde os impulsos nervosos passam de uma célula para outra (Dicionário Michaelis).

Capítulo 2

O excesso de atribuições mentais

A vida da maioria de nós está longe do sossego que tanto procuramos.

Se pararmos para pensar, chegaremos à conclusão de que temos muitas atribuições e situações tolas para administrar todos os dias, tanto em casa como no trabalho e também com aqueles que nos cercam. Para atender a tudo isso, gastamos nosso bem mais precioso: o TEMPO.

Isso mesmo: gastamos muito tempo com rotinas operacionais.

Aquelas trivialidades que temos que fazer repetidas vezes porque nunca nos preocupamos em facilitar:

- Começar tudo de novo em alguma atividade, por não termos criado um modelo (*template*) para utilizar todas as vezes que precisarmos;
- Anotar compromissos e roteiros a serem seguidos;
- Criar possibilidades de evitar esforços extras desnecessariamente;
- Pensar rapidamente em um mecanismo já estabelecido, quando for necessário improvisar;
- Entender o funcionamento das coisas caso precise consertar;
- Reverter as sensações que são desagradáveis, propiciando melhoria praticamente imediata.

A mente treinada é ágil. A falta de versatilidade com ela nos torna escravos da preguiça, nos leva a ficar acomodados, a ponto de ter que repetir rotinas operacionais muitas vezes. Isso consome nosso tempo, paciência e nos desanima. Ficamos exaustos com tantas operações para fazer.

Por conta das preocupações que essas atribuições geram, nos mantemos em constante prontidão, inquietos para nos sentir livres, o quanto antes, de uma série de rotinas negativas (aquelas que não gostamos de fazer), as quais nos atormentam diariamente. Dificilmente temos momentos de tranquilidade.

E quais são estas rotinas negativas? Fazem parte deste rol aqueles telefonemas inconvenientes que, com frequência, costumamos protelar, os pagamentos de boletos que nunca finalizam, visitas ao banco que cobrou taxas absurdas não contratadas, *Spams* variados para deletar diariamente, *e-mails* indesejados, a banalidade inconveniente de pessoas exibindo em fotos todos os seus passos, para mostrar como são falsamente felizes, a manutenção e os consertos de produtos recém-adquiridos e que já apresentam defeitos, as aquisições de produtos do cotidiano (de casa, farmácia, higiene, matinais...) com filas e falta de lugar para estacionar, reuniões empresariais enfadonhas que não se resolvem, supermercados gigantescos nos quais precisamos andar quilômetros para comprar uma cesta de produtos, aquela conta de luz ou água que veio com valor absurdo, a Internet que falha na hora em que mais precisamos, os aparelhos que temos que recarregar todos os dias e cujas baterias acabam quando mais necessitamos, as consultas médicas que estão sempre atrasadas, o trânsito caótico para os

locais onde temos algum compromisso, filas intermináveis em tudo, enfim, um verdadeiro massacre do nosso tempo útil. São tantas tolices que acabamos nos mantendo em estado de alerta quase em tempo integral, esperando o que mais poderá acontecer ou dar errado. Claro que estas rotinas negativas variam de pessoa para pessoa, mas elas existem em quantidade para todos e, querendo ou não, temos que executá-las. Caso elas se acumulem, corremos o risco de perder nosso sono.

Atualmente, seleciono com muito cuidado aquilo a que assisto. Acostumei a fazer trocas. Existem muitas formas mais eficazes de obter prazer com aquilo a que assistimos. Podemos encontrar alguns programas interessantes, trocando por aqueles que nos parecem inúteis. Todos nós precisamos de boa informação e entretenimento. Reconhecer quando a permanência diante da TV está absorvendo nossa atenção além do normal faz parte de uma decisão de pulso.

Estamos realmente muito longe do sossego tão esperado. E isso atinge todos, não importando qual a idade, posição social ou situação financeira. Aquele dia simples, com poucas coisas para pensar e sem o peso de tantas atribuições obrigatórias, não vai acontecer desta vez. É provável que até o final da outra semana, também não. Pulou para a data da próxima viagem.

Observe, também, que as rotinas negativas nos assolam quando estamos preparando uma viagem. Mesmo com todo o planejamento que possamos fazer antes de viajar, os contratempos são os mesmos para a maioria das pessoas. Estamos arrumando malas, prontos para nos desligar das loucuras do dia a dia e tudo parece dar errado. A hora voa.

Teríamos que ter acordado de madrugada para ter saído duas horas atrás, mas está tudo atrasado: o carro precisa de combustível, verificar o óleo e calibrar os pneus. As roupas que queremos levar, obviamente, não as encontramos, o creme dental acabou, temos o *shampoo*, mas o condicionador está no final, o chinelo para passear na praia sumiu, a casa está um estresse e todos falam ao mesmo tempo, ninguém ainda tomou o café, tem uma música tocando alto enquanto corremos feito loucos, outro sequer acordou e mais alguém está no chuveiro há mais de uma hora; para variar, temos que programar o pagamento de todas as contas que irão vencer durante o período da viagem; tirar, desde já, os alimentos que vão se deteriorar na geladeira e a comida dos animais de estimação, e, como não poderia deixar de ser, estamos esquecendo alguma coisa e pode ser que tenhamos que voltar. Programamos acordar cedo e também sair cedo, mas as coisas não funcionam tão bem assim. Muitas rotinas precisam ser resolvidas antes, caso contrário, tudo poderá sair do controle e gerar despesas adicionais quando retornarmos. Estamos tensos. Todos se sentem uma **pilha de nervos** um dia antes de qualquer viagem. Na verdade, nos sentimos apavorados de ter que deixar tudo por alguns dias e o receio de voltar e não ter mais o senso de organização. Acabamos desperdiçando meio dia somente para estas rotinas. Tudo precisaria ser previsto e alinhado antes, mas não temos autodisciplina para pensar em tanta coisa. Até a mala foi feita de última hora. O resultado é que só chegaremos lá à noite. Perdemos o dia todo tentando nos ajeitar e que não foi o suficiente.

As distrações e pormenores não param aí. Sempre tem mais alguma coisa para resolver. Às vezes, pensamos como que, diante de tantas coisas, ainda não enlouquecemos.

Seria bom ter um curso para programação de viagens, exatamente para que não nos cause tanto estresse. Nosso apavoramento antes de sair deve-se ao fato de estarmos vinculados a uma rotina negativa que nos escraviza. Temos a sensação de que somos insubstituíveis e que, se faltarmos, a situação pode se tornar um caos. Quem mora nos grandes centros urbanos sabe ou já sentiu como fica a mente de alguém todas as vezes que necessita viajar. Chegamos à conclusão de que, para haver o descanso, é necessário passarmos antes por uma série de perturbações emocionais.

Viajamos e lamentamos os últimos dias que teremos que voltar.

A REVELAÇÃO DA TV

E o dia a dia nos revela que precisamos de novos rumos, novas ideias e novos ares. Estamos cansados. Mas por onde começar? Tudo parece tão emaranhado. Temos tantos assuntos à disposição que chega a ser difícil pensar em algo. O que realmente nos interessa no momento? É preciso ter foco e determinar o que nos fará sentir melhor:

- Um novo projeto;
- Criar algo interessante;
- Aprender novas habilidades;
- Programar rumos para o ano;
- Buscar novos entretenimentos;

• Atividades com amigos.

Seja qual for a opção que lhe desperte, não descarte a possibilidade de manter em evidência a construção da melhoria da mente. E isso deve ser cultivado todos os dias.

E quais são os passos para qualquer um destes casos?

Temos à disposição a Internet, o *smartphone* e muitos livros. A praticidade que temos *on line* hoje faria inveja a qualquer estudioso do século passado. Basta pesquisar e depurar o que mais precisamos. Leitura, infelizmente, não é a preferência para a maioria das pessoas. E isso não é bom. Podemos dizer que o manuseio com os livros tem se tornado mais demorado, se compararmos a qualquer meio de pesquisa imediata desta era digital. Os livros, contudo, têm sua riqueza, seu encanto e seu manuseio, que, para muitos, incluindo eu, é insuperável.

Diante de tanta disponibilidade de informação, muita gente ainda acredita que a televisão traz o conhecimento. Uma parte ínfima dos canais, incluindo TV a cabo, sim. Em sua grande maioria, podemos dizer que não.

A verdade é que, se precisarmos de algo novo, que nos inspire boas ideias ou que ajude a nos construirmos como pessoas, a televisão seria o último lugar para procurar. Dificilmente, encontraremos satisfação assistindo aos programas televisivos. Com certeza, encontraremos fantasia, distorção, desinformação, apelação, manipulação, deseducação, clichês, persuasão, violência, promiscuidade, grosseria e mesmices.

Apesar de a televisão ser um meio ágil de entretenimento, informação e comunicação, não restam dúvidas de que ela tem

uma infinidade de aspectos negativos para nossas vidas. Exatamente por isso seu uso deve ser o mais limitado possível na nossa preferência e em nossas vidas. Quanto menos, melhor.

"... É que a televisão me deixou burro, muito burro demais;
E agora todas coisas que eu penso me parecem iguais..."
(Letra da Música "Televisão", cantada pela banda Titãs - 1985)

Se ligarmos a TV, perceberemos poucas atividades que agregam conhecimento, muitas atividades que banalizam o conhecimento e atividades que limitam a mente e primam pela falta de conhecimento, exercendo manipulação. Estas últimas, em especial, desafiam nossa capacidade de pensar. A televisão age em nossa mente de maneira subliminar (influencia, sem que se perceba, o pensamento, o comportamento e o sentimento). Muito do que você vê não é real. Tudo é muito modelado, ilusório e pensado estrategicamente para convencer o espectador.

Normalmente, as pessoas não estão habituadas a questionar o que veem. Apenas assistem e acreditam. Um programa pastelão, por exemplo, rico em vocabulário pobre, que exorta estereótipos e vulgaridades, tem grandes chances de fazer muito sucesso, em função das inversões de valores que presenciamos atualmente. A procura pelo exagero está em toda parte. O exagero vende. A indecência alcança recordes de audiência, seja na TV, redes sociais, notícias populares, na fofoca do elevador ou fila de supermercado.

Tudo o que é mostrado na TV, em questão de segundos, é divulgado para milhões de pessoas. Em se tratando de cultura de

massas, isto é, de programas televisivos, o olhar deveria ser crítico e a assimilação deveria ser extremamente seletiva. Não podemos nos esquecer de que a televisão é cuidadosamente preparada para ser sedutora ao extremo. A grande maioria cede a esta sedução.

Qualquer um pode se descuidar e cair na atração. Perceba como, diante de certos programas, não conseguimos desviar a atenção. Pessoas podem falar conosco que parecemos hipnotizados. Se estivermos cansados, somos a presa fácil. Ela oferece uma gratificação instantânea, isto é, um prazer imediato; não representa motivação, não interagimos com ela, apenas recebemos e assimilamos informações, sejam boas ou ruins, enquanto permanecemos inertes, geralmente sentados em um sofá ou deitados na cama. Somos incitados à preguiça: mesmo com sede, não levantamos para pegar água, com fome, procuramos por alimentos não saudáveis, e com sono, nos negamos a dormir. A TV realmente nos hipnotiza, nos torna completamente passivos. Perdemos a noção do tempo e daquilo que é totalmente ridículo. Em outras palavras, perdemos o senso crítico. Tudo passa a ser normal e apreciável, quando não se torna um modelo a ser seguido, afinal, **acreditamos** estar arejando a mente e não somos vulneráveis. Neste estado mental estamos em transe, prontos para aceitar tudo o que nos for direcionado. São muitos canais com programações incoerentes e que não agregam absolutamente nada. Desligamos os nossos filtros e estamos rendidos, prontos para aceitar o que aparecer na tela. Pessoas mais esclarecidas estão atentas a grande parte disso e, mesmo assim, são surpreendidas, deixando-se levar pela

correnteza de persuasão. Imagine as crianças, que ainda estão em formação, como são afetadas.

"Aquilo que consome sua mente controla sua vida."

Zig Ziglar

A conduta normal deveria ser: não interessou, muda o canal. Percebeu manipulação, muda o canal. Em outras palavras, se o assunto for banalidade, desista do canal. Em pouco tempo, você irá perceber que mais de 90% do que é apresentado não merece ser assistido. Quase nada se salva. O condicionamento ao qual estamos submetidos nos faz amornar os ânimos, admitindo tudo, enquanto permanecemos impassíveis. Muita gente perde horas e horas do dia diante de uma televisão. É um fenômeno mundial.

É uma questão de consciência refletir o que cada programa faz com sua mente. Resta a cada um classificar aquilo que tem à sua disposição: o noticiário globalizado, com matérias disparatadas que jamais farão parte de nossas vidas, pois estão a milhares de quilômetros de nós, mas que são produzidas para nos chocar e chamar nossa atenção. Tudo em nome da audiência. Assuntos totalmente esdrúxulos, os quais massacram indiretamente nossa percepção de equilíbrio e bom senso todos os dias: o crime hediondo contado em detalhes, o acidente envolvendo vários carros, pessoas que sofrem fugindo de suas terras para outro país, o último *serial killer*, enchentes, terremotos e propagandas que mostram um mundo mascarado, fora da realidade, comerciais com uma falsa noção de sucesso, programas de auditório que questionam a inteligência dos

espectadores, enquanto dizem vender entretenimento, mas o que processam realmente é *lixo tóxico e radiativo* para o cérebro de qualquer ser humano. As pessoas não precisam consumir tanta coisa indigesta. Temos isso presente em todos os dias, e a grande maioria desta geração consome este cardápio lúgubre de infâmias em larga escala. Horas perdidas em que a ação é trocada pelo ócio. Existem duas maneiras de parar este processo: 1) acabar a luz; 2) mudar sua atitude.

Meu pai sempre dizia, por volta de meados dos anos 1970, que "os grandes homens de negócios não têm tempo para permanecer horas diante de uma TV. A qualidade da mente deles é dirigida para progredir; é assim que eles se constroem". Na verdade, ao longo de minha vida, pude constatar que a grande maioria deles quase não assiste à televisão. Durante décadas observei isso, principalmente depois que me tornei empresário, percebi que era a mais pura verdade.

Atualmente, seleciono com muito cuidado aquilo a que assisto. Acostumei a fazer trocas. Existem muitas formas mais eficazes de obter prazer.

Capítulo 3

A necessidade de eliminar as inutilidades

São tantas vivências diárias que nos desgastam. Seria ótimo excluir grande parte delas de nosso cotidiano. Infelizmente, não conseguimos nos desvencilhar de todas de uma única vez. Rendemo-nos porque estamos cansados. O excesso de atividades diárias nos desgasta e suga nossa energia. Tudo que representa ação ou esforço fica para depois. Passamos a viver na contramão.

O resultado disso é que não descansamos mais. É bem provável que suas noites mal dormidas tenham a ver com esta aceleração dos impulsos neurais para pensar em tanta coisa tosca. Mesmo que não queira, ao deitar, sua memória continua relembrando e comparando tudo o que viu durante o dia. É capaz até de sonhar ou ter pesadelos com diversas cenas.

É provável que já tenha pensado em se desfazer de tudo isso, mas nunca tenha buscado, de fato, maneiras de fazê-lo. Saiba que, para concretizar sua desistência de consumir coisas inúteis e desagradáveis, é preciso uma reeducação de gostos.

Para que isso seja consolidado, teremos que adaptar filtros de seletividade, visando a não empanturrar cada vez mais o cérebro de alimento fútil. Para isso, entretanto, é preciso, primeiramente, determinar o que devemos rejeitar. Você ficará estupefato com a quantidade de informações sem qualidade que deixará de fazer parte de sua vida. É preciso, pois, disciplinar a mente.

Liste no quadro abaixo as **10 maiores inutilidades atuais para a mente**, em sua opinião:

No.	O que faz mal para a mente hoje:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Certamente, são eventos que o incomodam por algum tipo de teor. Haverá muitos mais se aumentar o seu crivo neste assunto.

Qualquer mudança requer uma atitude de decisão. Caso contrário, tudo tende a permanecer como antes.

Pense por um instante: às vezes, "você" pode ser a única pessoa em querer algo diferente em meio a uma multidão. Não se impressione se isso acontecer de forma recorrente. Quanto mais sua mente for organizada, seu diferencial falará mais alto.

Uma mente arrumada, dificilmente, terá tempo para irresponsabilidades. Ela sempre tenderá a optar por escolhas

ligadas à inteligência. Não quer dizer que abandonará todo tipo de recreação, mesmo algumas ordinárias. Eventualmente, poderá acontecer, mas não será mais um vício ou algo que o atraia e o domine como um morto-vivo.

Sabemos que vida não é feita só de problemas, contas para pagar e precisar fazer isso ou aquilo o tempo todo. É também dar um tempo para vivenciar relacionamentos, cuidar de nós, de nossa saúde física e mental, ter *hobbies* que apreciamos, desfrutar momentos com a família e os filhos, nos reunirmos prazerosamente com os amigos, observar a natureza e manter um ritual diário de reestruturação de nossos pensamentos. Tudo isso sem a obrigação de ter que olhar constantemente o relógio ou atender a um *smartphone*.

Por algum motivo, você está, neste momento, lendo estas palavras, na expectativa de obter alguma vivência ou encontrar possíveis soluções para muitas de suas dúvidas e incertezas. Quem sabe, obter conhecimentos e diretrizes que possam ajudá-lo a enriquecer de alguma maneira, concedendo prazer ou propiciando novas ideias que o possibilitem a desenvolver aptidões que surjam interiormente. Todos nós, de forma geral, estamos constantemente em busca de melhorias para alcançar um novo patamar. Mesmo as pessoas mais acomodadas, aquelas que não querem sair de sua zona de conforto, apesar de não se moverem, esperam que algo melhor venha ao encontro delas (pois não querem agir!), o que acaba sendo uma mera ilusão. Qualquer melhoria requer traçar planos e fazer acontecer. Existe uma ilusão na cabeça destas pessoas de que o ambiente, por si só, irá mostrar a solução para que elas vivam de um modo melhor.

Na verdade, estamos sempre à procura de conforto, satisfação e progressos que propiciem nossa melhoria na qualidade de vida. Buscamos, também, relacionamentos saudáveis e alguém compatível para dividir nossas sensações, e, quem sabe, amar. O prazer da vida é o prazer do cérebro, nossa máquina neural mais harmonizada. Sem isso, poderíamos nos considerar ermitões, vivendo um dia após o outro apenas. Pense em algo extremamente complexo que um dia começou a funcionar e nunca mais parou. Assim funciona nosso cérebro ativando todo o nosso organismo de forma coordenada. Ele se acostuma fácil com coisas boas e que não exijam muito esforço, mas que nos levem ao deleite, isto é, aos desejos (prazer imediato). Para que tenhamos realizadas também nossas vontades (prazer de longo prazo), é preciso conciliar nossa consciência, através de nosso diálogo interior. Neste sentido, ela pode impor maiores esforços e estimular mais eficazmente nosso cérebro, reestruturando tudo.

Imagine uma máquina complexa com muitas atividades acontecendo simultaneamente; assim é o nosso cérebro. É importante que saibamos encontrar aquela parte que impõe a noção de razão. Mesmo fazendo parte do cérebro como um todo, ela ativa nosso livre arbítrio (vontade livre de escolha) e tem o poder de determinar uma ideia ao invés de outra. Esta parte está ligada à nossa consciência. Tantas explicações são buscadas há milênios, através da filosofia, depois, pela psicologia, neurociência ou da ciência cognitiva. Sempre estamos diante de fatos novos e surpreendentes. Ninguém ainda pode arriscar, com total precisão, tanta complexidade.

A consciência mobiliza o conhecimento que temos na percepção da razão.

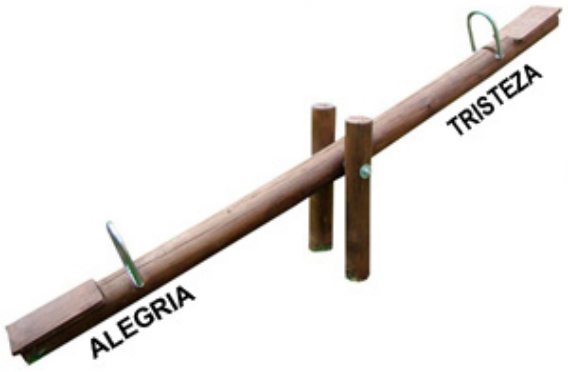
ENCONTRAR A DOSAGEM DA GANGORRA

Viver nos dias atuais significa estar abarrotado de inúmeros assuntos para os quais buscamos solução ou uma melhoria de conduta, a fim de produzir nosso bem-estar (corporal e mental). Nosso corpo apresenta diversas peculiaridades e o fato de estarmos aqui neste momento, sem nenhuma dor e podendo pensar normalmente, sem termos nenhum tipo de sofrimento, já nos coloca em uma situação extremamente privilegiada. Se estivermos em paz com nossos sentimentos, a mente flutua e podemos nos sentir gratos por angariar muitas sensações agradáveis.

É certo que muitas pessoas no mundo não gozam da mesma situação neste momento, mas é o seu cérebro quem precisa estar calibrado e sereno, caso contrário, você poderá sucumbir diante de qualquer mudança abrupta. Fortalecer o pensamento é construir sua satisfação e seu êxito interior.

Temos que ter em mente que tudo aquilo que parece que irá perdurar pode mudar de uma hora para outra. Bem ou mal, nossa vida é uma eterna gangorra de emoções. Em alguns momentos, estamos alegres, sorridentes e felizes, em outros, nos encontramos melancólicos e ressentidos, diante de situações que aparentam não ter soluções. E, para encarar este levantar e baixar nas sensações, é preciso estar preparado para reverter quando a gangorra pender demais, por muito tempo, para um lado que nos prejudique, neste caso, a tristeza. Sejamos francos:

quanto tempo dura uma alegria ou a felicidade? É certo que bem menos do que os momentos de aflição ou tristeza.



Sabendo que estes momentos se alternam, não corremos o risco de cair em tantas ilusões. Também não é necessário viver em constante estado de preocupação. Nossos estados de ânimo se alternam, por diversas variáveis (estresse, desânimo, euforia, motivação, sono...) e a nossa forma de ser estabelece esta dinâmica. Entendendo isso, muitas dificuldades se resolvem.

Se pensarmos de forma global, cada ser humano é um imenso complexo. No que diz respeito a você, cabe-lhe entender como é o seu funcionamento. Qual é o peso que costuma dar aos seus sentimentos?

Entender que podemos dosar o peso de uma emoção poderá tornar tudo mais leve se você conseguir atenuar um pouco a sensação ruim, não imprimindo mais força à situação, considere-a apenas como um mero fato passageiro. Faça este exercício: quando estiver irritado com algo, solte as amarras da sensação e pense o quanto está sofrendo por exigir demais desta emoção naquele momento. O alívio será imediato.

O excesso de controle que impomos às nossas atitudes tende a gerar uma pessoa completamente diferente daquilo que

podemos ser na realidade. Uma bailarina que dança controlando seus sentimentos em tempo integral tende a embotar suas emoções na expressão facial. Sua dança pode tornar-se mecânica, mesmo que seu talento com a técnica seja maravilhoso. O mesmo acontece com um músico. Torna-se tenso e automático. É preciso *soltar as rédeas* e permitir a sensação fluir. É importante estudar a dinâmica das suas emoções para saber como alterná-la e sofrer menos, quando estiver numa condição de angústia, por exemplo.

Quando estamos tensos ou estressados, a tendência é que nosso cérebro processe as informações com menor velocidade e sem tanta coerência. O que vemos pode ser comparado àquilo que temos quando olhamos pelo buraco de uma fechadura. Tudo muito restrito. Por outro lado, quando estamos serenos ou tranquilos, a comunicação entre as sinapses dispara, inclusive melhorando nossa sensação de criatividade. Procure observar quando está em alguma atividade de lazer, descansando ou sentindo uma vivência, a mente tende a expandir os horizontes e a pensar mais depressa e com amplitude. Agora, nossa perspectiva não é do tamanho da visão de um buraco de fechadura, mas, sim, de uma panorâmica de 360 graus. Completamente ampla.

Não existe um método adequado ou fórmula para encontrarmos solução para a nossa mente. Cada pessoa tem suas dificuldades, seus acidentes de percalço, sua velocidade de aprendizado e suas dificuldades em lidar com o prazer e a dor. De alguma maneira, também acabamos nos sentindo felizes e plenos, à medida que conseguimos sentir que alcançamos

equilíbrio entre alegria e tristeza. A intenção é que a alegria e a sensatez estejam mais presentes sempre. E esta não é uma equação tão fácil para se chegar ao resultado. Coloque para si mesmo que, a partir de agora, você irá treinar sua mente, visando ao equilíbrio, de preferência, pendendo bem mais para o lado da alegria e satisfação.

Todas as vezes em que se encontrar aflito ou cheio de ansiedade, perceba que as soluções parecem turvas, e que isso só irá se dissipar quando encontrar possibilidades de organizar tudo melhor dentro de sua cabeça. Quando conseguimos amenizar quaisquer sensações que não sejam tão favoráveis (não imprimir mais peso à emoção do que à realidade), automaticamente você restabelece seu
bem-estar. De certa forma, somos gerenciadores de uma gama imensa de problemas e é fundamental compreendermos o funcionamento de nossa máquina mental.

Através da nossa boa gestão, fornecemos ao "administrador geral", que é o nosso cérebro, a matéria-prima para que ele tome as providências e nos proporcione satisfação e equilíbrio. Se estivermos acostumados a nos alimentar de problemas e desordens, será preciso, primeiramente, promover uma depuração em nossa mente. De início, eliminar a entrada de toda sujeira a que estamos expostos. É preciso purgar grande parte deste lixo mental já existente, enviando para um "triturador" que o transforme em pó, exatamente para não ocupar tanto espaço físico. Este lixo mental é representado também por nossos maus hábitos, como falar mal das pessoas, promover a discórdia, cultivar ódio, reclamar de tudo na vida, assim como

das dificuldades. Todos eles se tornam vícios e são difíceis de corrigir. É importante brecarmos a condução de nossa mente neste sentido, pois estaremos desmontando um componente retroalimentador de tristeza, inerente a grande maioria das pessoas, que não tem tempo para se observar e autoeducar. Se nos policiarmos para evitar isso, todo um processo novo de reestruturação emocional começará a acontecer. Tudo tende a ficar mais fácil. Estaremos ampliando o tempo de alegria e diminuindo o outro lado da gangorra.

Compreender e aceitar nossos defeitos faz parte do crescimento. Esta compreensão é o primeiro passo para começarmos a ativar uma mudança grandiosa e significativa.

Capítulo 4

A disciplina é a razão à frente da emoção

O grande desafio do homem é encontrar o equilíbrio entre razão e emoção. Grande parte daquilo a que somos expostos está ligada à emoção.

A todo o momento, deparamo-nos com situações que requerem respostas ágeis e adequadas, diante de um mundo com muitos episódios acontecendo ao mesmo tempo. É preciso ter muito cuidado nas escolhas. Se tomarmos atitudes impulsivas, é provável que tenhamos que administrar uma série de problemas. E saiba que pessoas assim impetuosas são rodeadas por dificuldades que elas mesmas causam. Se, por outro lado, pensamos demais, ou seja, optamos por ser muito racionais, é possível que, na hora principal, não atuemos como deveríamos e venhamos a nos arrepender. Qual é a melhor forma de agir?

Na verdade, não existe melhor nem pior. Deve haver mesmo o bom senso para cada situação em especial. Isso está alicerçado na maneira disciplinar à qual nos acostumamos. Decisões maduras são aquelas que sabemos, com certeza, que não nos arrependeremos depois. Ocorre que a maturidade intelectual só começa a sobressair quando obtemos um bom repertório de conhecimentos e conseguimos equilibrar (e, eventualmente, improvisar) diante da grande maioria das situações que apresentam dificuldades. Também é necessário cair, aprender e levantar-se para superar. Os nossos maiores conhecimentos

estão no aprendizado com tudo aquilo que deu errado anteriormente em nossas tentativas. Um dos maiores sinais desta maturidade do intelecto é quando estamos convictos de que, por mais que possamos ampliar nossa sabedoria, tudo o que soubermos será apenas um grão de areia em uma imensa praia.

Grande parte de nossas decisões é baseada na emoção: gostar de alguém, ajudar aqueles que estão próximos, na forma de responder ou calar quando somos provocados, na compra de um carro, de uma casa, na hora de uma demissão, separação, enfim, a carga emocional é grande. Ela toma conta e invade o que seria território da razão. Nestes casos, não podemos deixar apenas um lado decidir. Funciona como um pêndulo: dependendo do momento, temos que optar por mesclar os lados (razão e emoção), sempre pensando no bom senso e, principalmente, naquilo que está de acordo com os nossos princípios, valores e virtudes. A compra de qualquer bem deve passar pela razão, pois podemos ponderar mais, tendo a oportunidade de pesar prós e contras, estabelecer comparações e pensar em consequências. Imagine comprar um carro apenas porque a cor o fascina; é por este motivo que descobrimos depois os problemas que ele tem de ordem mecânica ou algo mais que solicite oficina para ser consertado. Uma casa, por exemplo, não podemos comprá-la guiados por nossa ansiedade desbaratada, para somente depois de algum tempo avaliar a vizinhança e a periculosidade. Quando agimos baseados na emoção, normalmente somos levados por impulsos e ansiedade. A decisão é imediata e, em geral, nos exasperamos. A compra em um supermercado é feita por impulso. Se você for antes de uma refeição, tende a comprar

muito mais, porque está com fome e tudo lhe parece sensacional e apetitoso. Agir por impulso não é favorável. Exatamente por este motivo, exageramos nas aquisições de bens e, em algumas situações, que envolvem pessoas em discussões, não encontramos as palavras certas e falamos algo que não deveríamos. Diante da pressão, tendemos a agir como manda nosso coração, isto é, incitados ao imediatismo da emoção. A questão é: como ser hábil o suficiente para encontrar a melhor saída?

Ponderar é a palavra para isso: examinar e refletir. Nem muito lá, nem muito cá. Não é saudável deixar de agir com emoção, ao mesmo tempo em que deve haver um equilíbrio com a razão. Fazer perguntas internas com habilidade é o melhor caminho.

Quando eu tinha 18 anos, queria comprar o meu primeiro carro. Meu maior orgulho era poder comprar com meu próprio dinheiro, sem depender dos meus pais. Eu já trabalhava há quatro anos e tinha chegado ao cargo de assistente de diretoria naquela época. Agora, a sensação que pairava na minha mente: eu queria um carro amarelo-ouro. Exatamente isso. Chocante demais. Não havia ninguém que conseguisse me demover da ideia de ter um carro cor de milho. Passei meses sonhando com ele. Todos diziam que era uma cor leviana de alguém que não tinha responsabilidades, que seria difícil vender futuramente, que perderia valor rápido, que não dava um tom de seriedade da minha pessoa, que tirava minha credibilidade e uma série de aconselhamentos mais. Temos que convir que seja um tanto exótico andar com um carro que tem uma cor quase fosforescente. Entre 1000 carros, ele sobressai até de

madrugada, mas eu não enxergava assim. Minha emoção dizia que o amarelo era o meu encanto. Amarelo sempre foi minha cor favorita. Eu precisava dele para ser feliz. Naquela semana da compra, encontrei um carro com uma cor bem mais discreta: azul cobalto. Na hora de decidir, comparei ambos e optei pelo mais reservado, o azul, evidentemente. Não sei exatamente o porquê de haver mudado de ideia. Levei em conta minha posição de executivo, o receio de prejudicar minha credibilidade com aquela ostentação e, principalmente, pelo fato de o azul ser mais sério. Era a razão tomando sua posição. Não era mais um adolescente para tomar atitudes insensatas e depois passar um tempo no arrependimento. E eu estava numa idade em que procurava o reconhecimento como alguém austero e elegante. Fiz a decisão certa. Não me arrependi mais tarde. Para falar a verdade, me senti bem mais responsável dirigindo um carro de uma cor mais refinada. Meses depois, fui promovido à assistente de diretoria, mas observe que se eu não tivesse um comparativo para decidir, teria feito um negócio, que era sério, guiado apenas pela emoção, adquirindo um bem que poderia ser inadequado mais adiante.

Pessoas ansiosas agem constantemente pela emoção. Elas estão sempre preocupadas com o que pode acontecer no futuro e permanecem em estado de medo. Então, a ansiedade é um distúrbio que precisa ser controlado. Temos também a intuição como componente. São diversas variáveis a serem estudadas. É preciso lembrar que não temos o menor controle sobre muitas coisas que acontecem no dia a dia. Nestas horas, é melhor contar com a intuição.

Não existe receita de "como agir e quando". A raiz para este equilíbrio está em conseguirmos disciplinar a mente. Uma mente disciplinada torna-se habilidosa e adquire bom senso em pouco tempo para ser utilizado agilmente, sempre que for necessário.

Se você é do tipo que vai ao supermercado comprar algum produto, como uma dúzia de ovos, por exemplo, e toda as vezes volta sempre com uma cesta cheia de outros produtos "supostamente necessários", tem algo errado; se tem uma caixa de bombons e não se sustenta com apenas um deles, provavelmente já ganhou alguns uns quilinhos a mais nos últimos tempos; se não encontra o molho de chaves, um *ticket* de estacionamento ou desconhece aonde deixou a bolsa que costuma carregar, precisa organizar melhor seus hábitos. Diversas falhas seguidas não são apenas sinal de falta de atenção. Nos três casos, denotam deficiência na disciplina. Experimente colocar seus pertences sempre no mesmo lugar. As chaves penduradas em um gancho. Os documentos próximos à chave e ao celular. Supermercado: só com uma lista do que é para comprar. E os bombons? Retire um e coloque a caixa num lugar distante de você para não ter que ir lá buscar novamente. Se, mesmo assim, vai lá buscar, então, é fraqueza. Falta total de disciplina. Depois de um tempo, com o hábito criado, pode guardar por perto. Para algumas tentações convém criar obstáculos para não sucumbir a elas.

Ter disciplina é uma qualidade fabulosa. Só lhe traz benefícios.

É importante deixar claro que disciplina é, antes de tudo, um

compromisso. Uma promessa formal para com você mesmo. Trata-se de algo que devemos fazer, mesmo contra nossa vontade. E como podemos fazer isso? A resposta é “premiando-nos para nos motivar”.

Vou narrar aqui duas situações:

1. Minha esposa e eu nos dispusemos a ir ao parque todos os dias cedo para caminhar, fazer exercícios físicos. O parque fica a um quilômetro de casa, logo, ida e volta, andamos dois quilômetros. A volta na pista de caminhada tem um quilômetro; damos duas voltas. Fazemos, então, quatro quilômetros por dia. Em uma semana, andamos 20 quilômetros. A ida para o parque é uma descida de quase 900 metros. A volta é o problema. Subir de volta estes 900 metros nos fazia pensar se iríamos novamente no dia seguinte. Assim que caminhamos os primeiros 400 metros na volta, já estamos suando e extenuados. Resolvemos, então, que vamos nos oferecer um picolé de limão no meio do caminho. Este é o nosso prêmio. Pode parecer infantil, mas sempre pensamos nele quando estamos subindo e aproveitá-lo depois de todo o cansaço é simplesmente maravilhoso. Dependendo do dia, ao chegar próximo de casa, também compramos um segundo picolé de chocolate com avelãs. O alívio é imediato e faz valer a pena andar.

2. Ao retornarmos de um voo do outro lado do País, descobrimos que haveria uma escala de três horas no meio do trajeto e teríamos que trocar de aeronave. Imagine o transtorno. Parece horrível, não? Uma viagem que, na ida, normalmente levaria três horas e meia, a volta passou a ser de

10 horas até chegar à porta de casa. Sem o menor problema. Decidimos que jantaríamos no aeroporto, enquanto não chegasse a hora da decolagem do voo seguinte. Pedimos uma bela massa em uma cantina italiana, em seguida, fomos para outro local para comer uma massa folheada de palmito e uma torta de banana com canela como sobremesa. Finalizaríamos com o melhor *cappuccino* com raspas de chocolate em outro local. A espera não foi tão difícil assim, não é mesmo? Existia um prêmio para nos motivar bem considerável e agradável ao extremo, diga-se de passagem. Decidimos, então, que todas as vezes que tivermos conexão em aeroportos, iremos aproveitar para celebrar com boas refeições. Nada de abalos no humor.

Observe que, em ambos os casos, o foco foi mudado. O tédio da espera no aeroporto e a subida na ladeira foram alterados para algo mais interessante. Transformamos em prazer momentos que seriam extremamente cansativos ou entediantes. É a forma como nos movemos em direção à disciplina – encontrando algumas premiações – que nos motiva a não desistir ou mesmo a exercitar a paciência. Enquanto fazemos isso, desenvolvemos também outro hábito paralelo: a perseverança para continuar.

Desde muito pequenos, aprendemos o que representa a disciplina. Nossa família tem grande participação nisso. De certa forma, a disciplina foi aprendida um pouco contra a nossa vontade: “olha o aviãozinhooo!”, “não pega do chão e põe na boca que é caca”, “isso aqui é do papai, não pode mexer”, “peça desculpas ao seu amiguinho!”, “cadê as palavrinhas mágicas?”...

E as lições continuaram com o passar dos anos: “já escovou os dentes?” “arrume sua cama antes de sair”, “hora do banho”, “tem que comer legumes, sim!”. Ano após ano, íamos incutindo na marra a questão de obedecer à hierarquia: “passe ordem no seu quarto”, “esta roupa você já está usando há mais de três dias, que tal trocar?”, “fulano não é companhia para você”, “quero você em casa antes da meia-noite”, “aprenda a obedecer que não pegarei tanto no seu pé”. Na verdade, com o passar do tempo é que entendemos o porquê de amarmos tanto nossa família. Não apenas nos tiram da beira do abismo, mas norteiam nossas ações, condicionando muitos de nossos atos que irão se multiplicar futuramente, mesmo que já estejamos muito longe. Este condicionamento influi em nossos hábitos e repercute décadas depois, sobretudo na hora de ensinar aos nossos próprios filhos.

Recentemente, me peguei pensando, um pouco temeroso, o que meus filhos iriam ensinar para os filhos deles, quando fossem pequenos? A resposta é simples: o que eu próprio ensinei para eles, baseado no que meus pais me ensinaram. A história apenas se repete.

Se você ainda não tem filhos, irá lembrar exatamente disso um dia e, provavelmente, tenderá a chegar à mesma conclusão: “É impressionante como estou utilizando as mesmas palavras que meus pais usavam para ensinar-me quando criança”.

Ninguém é organizado por natureza. Jovens têm por conveniência desprezar qualquer questão relativa à disciplina. Faz parte da idade. Poucos são extremamente organizados. Sejamos francos: quando somos moços, se aqueles que nos

orientam permitirem que façamos tudo o que temos vontade sem a menor organização ou limites, teremos uma bagunça geral em pouquíssimo tempo. A desordem será gigantesca. Isso tende a acumular uma série de transtornos para nós mesmos. Observe como adolescentes necessitam constantemente de cobranças pelo que não fazem. Os pais repetem as mesmas frases de ordem sempre e, mesmo assim, essa turminha se faz de desentendida. Sabemos que, de certa forma, existem muitas situações correndo na cabeça de um jovem: a aceitação no grupo, as atribuições da escola, alguém de que supostamente gosta e não tem o devido respaldo, as incertezas com a profissão a seguir, a falta de recursos financeiros, as dúvidas com as descobertas da idade, irmãos delatores para os pais, a descoberta da sexualidade, as espinhas que não param de nascer, entre tantas outras inquietações. Ou seja, leva um tempo para situar-se e perceber que tudo na vida só funciona com disciplina. Em alguns casos, leva anos para perceber que sua vida é uma confusão generalizada, exatamente porque não se habituou a ter noção de ordem.

"Nossos pais são os chatos de hoje que se tornarão os heróis de amanhã.
Afinal, quem vai nos falar ou proibir para não fazer alguma coisa?
E nós sentiremos falta disso."
Jorge Sabongi

Observe, por exemplo, como temos facilidade em deixar tudo para depois: não colocar no lugar o que tiramos; passar despercebidos diante de algo que necessita ser arrumado; não

apagar a luz ao sair de um recinto; deixar a torneira escorrendo enquanto escova os dentes. A desorganização pessoal está nas pequenas coisas, que se avolumam e formam uma Babilônia.

Se for preciso escolher entre ler um livro e assistir a um filme na televisão, a opção imediata, para a grande maioria, será pela TV. Tudo que é mais fácil, que representa atalho ou gratificação instantânea tende a ser assimilado com mais facilidade. O cérebro determina isso porque, de certa forma, ele quer sossego, afinal, ele já tem muitas funções para administrar. Neste sentido, ele é preguiçoso e prefere o que é mais fácil. E é nesta hora que nossa consciência tem que assumir o controle e falar mais alto. Ela nos orienta, chamando-nos à razão e muda a ordem das coisas. Em fração de segundos, convida o cérebro a mudar sua postura e mudar de opção. Por exemplo: se eu já fiz este caminho no dia de hoje, resolvo mudar, escolhendo outra rota, exatamente para não ter que fazer tudo igual. Para nossa consciência, o fato de fazer "o mesmo percurso" mais de uma vez pode soar enfadonho. Para o cérebro, não: se ele puder repetir, ótimo. É um caminho sem novidades para ele ter que estabelecer novos comandos. A consciência é, em outras palavras, o que motiva a razão e quem dá ciência ao cérebro.

Ocorre que disciplina é fundamentada na razão, e não na emoção. Se dependêssemos da emoção para ser organizados, estaríamos isolados em uma ilha. A verdade é que disciplina, além de um hábito, é uma virtude ao mesmo tempo. Serve para nos fazer viver melhor, obtendo mais conforto, respeitando os demais. Sem dúvidas, ela serve para nos tornar pessoas melhores, manda-nos cumprir regras, e não nos pede, pura e

simplesmente. E o fato de termos que cumprir quer dizer "não discutir". Isso determina os limites. Repare que todas as vezes que alguém discute sobre uma regra disciplinar, de alguma maneira quer burlar uma ordem que já existe e, seguramente, também já funciona há muito tempo. Essa pessoa quer fazer da forma dela, e se ela se acostuma a subverter a ordem, cresce contestando tudo, querendo mudar até o que é mais apropriado e garantido. Nada lhe agrada. O mundo não é o bastante.

Não deixa de ser uma forma de querer impor sua vontade, independentemente das consequências.

A partir de certa idade, não temos mais por perto nossos pais ou aqueles que nos orientaram para nos chamar a atenção, ditar regras e impor rotinas que não estamos dispostos a acatar. E o fato de não ter ninguém para fazer isso nos traz certo alívio inicialmente. Ficamos felizes por ter nossa "independência" tão à disposição. Relaxamos inconscientemente e desprezamos o fato de que isso pode ter um preço bem elevado mais adiante. A partir de agora, podemos fazer o que sempre tivemos vontade, comer *junk food* o quanto desejarmos e na quantidade que nossa gula mandar, nos vestir como sempre quisemos ou do jeito que nossa cabeça determinar, não ter hora para fazer as obrigações, protelar o que acharmos que não tem importância, afinal, ninguém mais nos adverte sobre as regras claramente, da forma quando éramos menores. Agora, passamos a optar pela desobediência caseira e faremos apenas aquilo que for conveniente ou mais fácil, sem medo de ser feliz; poderemos colocar os pés no sofá sem ninguém pedir para tirar porque vai sujar; tomar banhos que podem ser comparados aos longas-

metragens (com duas horas ou mais), ou, também, não tomar banho durante vários dias. Poderemos deixar a cama desarrumada uma semana só para contrariar, sem uma única cobrança sequer, principalmente se morarmos sozinhos; assumiremos fazer tudo do jeito que sempre sonhamos, inclusive ir dormir à hora em que der vontade, com quem desejar, sem dó daquilo que pode ser o amanhã.

Assumir estes desvirtuamentos muda nossos hábitos e, apesar de livres, perdemos o controle em diversas questões: no peso de nosso corpo, na falta de pontualidade diante de muitos compromissos, na saúde, não consertar algum produto que quebra e largar por aí. É a bagunça se espalhando por todas as áreas de nossa vida.

A disciplina facilita as coisas, enquanto que a falta dela gera maus comportamentos. Tendemos a afrouxar as regras, os modelos, os padrões. O resultado disso é que começamos, então, a encontrar embaraços e obstáculos pela frente. Alguém percebe que estamos com um odor acima das expectativas, o chefe adverte porque nunca chegamos no horário, algumas roupas deixam de servir, ou, quando precisamos utilizar algo, está quebrado há meses e não temos como usar.

O vocabulário também sofre com nossa rebeldia.

No dia a dia, também temos uma disciplina para escolher as palavras e verbalizar, de forma adequada, o que desejamos expressar. Tudo depende do contexto. Mantemos certo polimento. Quando descuidamos disso, fugindo às normas, nosso vocabulário também tende a se deturpar e transfigurar para o lado vulgar. No ramo empresarial, a forma de se

expressar conta muito e não fazer uso desta regra básica pode desqualificar sua imagem e posição diante de superiores.

Pouco a pouco, vamos minando nossas estruturas, praticamente sem perceber.

Com o passar do tempo, percebemos que tem uma série de coisas que não estão se ajustando mais. Olhamos para todos os lados e tem sempre algo para arrumar. Procuramos nos acalmar e pensar que não estamos diante do caos. As gavetas não estão arrumadas, os compromissos se avolumaram, papéis e tantos afazeres sobre a mesa, compromissos sendo perdidos, simplesmente não entendemos por que há tantas exigências. E estas senhas em tudo o que fazemos? São tantas. Vez por outra, esquecemos quando precisamos acessar um determinado *site* e temos um longo trabalho por isso. "Qual era mesmo a senha aqui?" Chegamos à conclusão de que está meio difícil administrar tantas rotinas desagradáveis. Perdemos o eixo e a ordem. Os dias parecem mais curtos. Passamos a viver em meio a uma bagunça mais ou menos organizada que só nós entendemos como funciona e mesmo aquilo que acreditamos que deveria estar em tal lugar, já não está mais: sumiu. Temos a propensão de ficar estressados facilmente. Sentimos que muitas coisas estão fora do controle e não entendemos o que está dando tão errado. Ocorre que nossa mente também se desorganizou, não foram apenas os nossos hábitos. Uma vez instalada a desordem, ela se alastra e se instaura para todas as vias de nosso cotidiano. Perdemos o ponto de nossa estrutura no quesito "ordem". Para reverter isso, nós mesmos temos que criar e impor as nossas regras e fazê-las valer custe o que custar, pois os

prejuízos começarão a gritar em breve, ofendendo nossos tímpanos e o bolso.

Exatamente para orientá-lo que escrevi estas páginas.

O tipo de leitura que teremos pela frente não é bem uma autoajuda, mas sim um trabalho de reconstrução pessoal procurando orientar através de estudos, experiências pessoais, observações do comportamento humano, o que seria viável para que nós mesmos empreendêssemos um autogerenciamento. Não se trata de ditar regras ou criar fórmulas de sucesso, porque todos nós, inclusive eu, temos diversos dissabores em uma série de situações diárias. Quanto maior é a responsabilidade, mais adversidades temos chances de encontrar. Sabemos que "problema" é algo que aflige todo ser humano. Brota do ralo. Está presente na vida de todos. Costumamos acreditar que algumas pessoas são privilegiadas e conseguem passar ilesas e isso não é verdade. Sobra para todos, sem exceção.

Em um instante, podemos estar com tudo perfeitamente alinhado para os nossos moldes. E, no instante seguinte, surge algo que desafia nossa boa vontade, paciência e até a saúde: da noite para o dia, perder tudo o que construiu em anos, ninguém lhe ajuda quando mais precisa, ou, ainda, uma torção no pé por um simples buraco na calçada. Em se tratando de saúde, tudo é possível acontecer.

A ideia é criar um tipo de orientação por meio da qual possamos encontrar boas alternativas, propostas inteligentes, sofrer menos, melhorando, por consequência, nossa personalidade e a relação com o nosso interior. Alternativas para que possamos observar o que pode ser melhorado na forma de

ver e reagir às situações, encontrando mecanismos que nos tornem pessoas não tão amargas e tão ácidas em relação às flutuações emocionais, cada vez que a vida nos dá uma bofetada de modo inesperado. Funciona da mesma maneira que educar um filho. Você não faz as coisas por ele. Você oferece algumas informações para ele, e, a partir destas indicações, ele busca encontrar maneiras mais eficazes de criar suas próprias opções de vivência. Não apenas isso. Talvez você tenha que repetir o mesmo processo muitas vezes até se tornar um especialista.

Cada um tem um tempo de aprendizado, não podemos nos comparar uns aos outros, porque cada pessoa tem sua forma de viver, suas crenças, seus conceitos, manias e soluções para o que surge diante de si. Seu estilo de vida influi na sua disposição, forma de aprender, velocidade pessoal para pensar e agir. A disciplina que nossos pais nos impõem desde pequenos faz com que os amemos pelo resto da vida.

A iniciativa tem que partir de cada um e, basicamente, nós é que temos que ser os administradores daquilo que temos que fazer e elaborar para gostar mais de nós mesmos e poder organizar nossa vida. Desleixar neste quesito nos coloca em uma posição difícil, porque, sem buscarmos orientação e treino, nós não temos a regularidade necessária para ser criteriosos com nossa disciplina. Experimente se matricular em uma academia de ginástica e pagar um ano adiantado. Depois de seis meses, dará para contar nos dedos os dias em que realmente foi fazer os exercícios. Geralmente, fazemos as coisas e pensamos: “Ah, fica para depois...”, “Vamos deixar para fazer de outra maneira”, acabamos que “ou faz pela metade...”, “ou não faz”. Começa a

haver um desvirtuamento de tudo aquilo que foi “cobrança” para que tivéssemos disciplina desde crianças. E aí a vida começa a se emaranhar por um processo que, normalmente, causa problemas em longo prazo.

Se quisermos nos tornar disciplinados, temos que manter isso. O primeiro passo é criar um mecanismo para não perder o rumo. É preciso ter iniciativa e atitude. Isso tem que pulsar muito internamente. A disciplina está dentro de nós e, para que ela desponte, é necessário que queiramos nos tornar pessoas melhores do que fomos no dia anterior. Se fizermos isso de uma forma graduada, com consistência e compromisso, em pouco tempo, nossas atividades sofrerão melhoras significativas.

A perda da disciplina pessoal descaracteriza a disciplina da mente. A mente fica mais à vontade e deixa tudo brando, sem formas definidas, tendendo a uma acomodação crescente.

É muito fácil desistir. A continuidade do que aprendemos na infância em termos de ordem só caminhará para o autogerenciamento se nos dispusermos a ser firmes, não vacilarmos nem fraquejarmos diante das situações que teremos pela frente.

Precisamos criar normas para nós mesmos que durem para o resto dos dias. Uma vez desenhado o esqueleto, só temos que ir moldando à medida que os anos passam. Quem define normas para se organizar na vida dificilmente irá se acostumar com desconfortos das badernas, em tudo o que tocar para resolver.

Se você não adquiriu tantos hábitos de organização para gerir seu futuro, fique tranquilo, pois vamos encontrar juntos, por aqui, muitos progressos. A ideia é ir agregando a cada capítulo e

colocando em prática.

Mas por onde começar tudo isso?

Capítulo 5

Começando a reeducação da mente

Inicialmente, é preciso entender onde precisamos ser mais severos conosco. Se queremos ter menos esforço, mais eficácia e organização, é preciso tomar uma atitude. São vários pontos desalinhados. É importante nos fixar naqueles que mais incomodam e que representam trabalho dobrado. Para isso, é preciso identificar todo o panorama para estabelecer "por onde começar". Exemplo: fazer uma lista de tudo que está em desordem, numerá-las estabelecendo as prioridades, colocar em ação as mudanças que precisam ser feitas imediatamente (não depois, nem para o dia seguinte). Um por um dos casos tem que ser analisado e corrigido. Cada ordem que for passada a limpo é conveniente riscar na sua relação, exatamente para motivar e sentir que está evoluindo.

Temos que ter em mente que, uma vez em meio à desordem, se não aplicarmos certa rigidez nas regras para nós mesmos, não teremos o sucesso esperado. Estabeleça algumas metas que passam a ser pactos de você para com você mesmo. Exemplos:

ESTABELECIMENTO DE METAS IMEDIATAS (faça um gráfico se for preciso):

- "Vou parar de tomar refrigerante, inicialmente por 30 dias" (depois, amplio para seis meses); todas as vezes que precisar beber algo, opte por água mineral;
- "Parar de fumar diminuindo a cada 30 dias pela metade, até poder estabelecer uma data para finalizar de vez";

• “Reduzirei a quantidade de alimentos a cada refeição, apenas o suficiente para sanar minha fome”;

• “Retirar o remédio para dormir, diminuindo para ½ comprimido nos próximos sete dias, em seguida, ¼ para os próximos 15 dias, e estabelecer uma data para parar de vez” (sugira esta situação ao médico ou solicite a melhor forma de proceder);

• “Vou suspender o *junk food* por seis meses” (depois, vou aumentar para um ano); encontre alternativas alimentícias para contrapor;

• “Criarei um caderno de senhas para não esquecer mais “*logins*” e “*passwords*”;

• “Comprometo-me a ler, ao menos, um livro por mês; os três próximos são ...”;

• “Não gastarei mais o dinheiro que ainda não ganhei pelos próximos 30 dias” (depois, o prazo aumenta);

• “Farei uma relação de tudo que precisa fazer manutenção na casa, e vou resolver um caso por vez, toda semana”;

• “Vou arrumar uma gaveta de armário por dia, sempre descartando o que não tiver utilidade”;

• “Em todos os compromissos que eu tiver, chegarei sempre de 15 a 30 minutos antes”;

• “Preciso pensar em um cronograma doméstico para arrumar a casa: dia de faxina, horários de refeições, compra de mantimentos, material de limpeza, higiene, e lazer”;

• “Farei planejamento de cada atividade que tenho pela frente, elaborando custos, datas e os horários, os contatos das

pessoas e o que for necessário para não fugir ao orçamento, pontualidade e chegar sabendo quem irá resolver".

Este tipo de planejamento é apenas o início para colocar ordem na sua vida. Tenha em mente que não quer quebrar suas metas disciplinares. Quando perceber que está fraquejando, esforce-se para manter. Se conseguir, é provável que 10 minutos depois sinta uma ponta de orgulho por seu feito. Faça tudo para não quebrar seu pacto. Coloque em uso sua força de vontade.

Observe que todas as pessoas têm sua parcela de desorganização. Dificilmente, iremos encontrar alguém que segue tudo à risca daquilo que determina. É preciso, contudo, estabelecer um parâmetro. Uma linha de conduta. Pessoas extremamente organizadas tendem a se tornar metódicas, exigentes e chatas. Não é preciso chegar a este ponto. O importante é criar métodos de organização, mesmo que não sejam seguidos 100%. Encontre seus limites, sem tantos socorros para si mesmo. Isso, por si só, vai reduzir seu estresse, ansiedade e desespero em pensar que tudo está fora do lugar. Ademais, manifesta para você mesmo sua boa-vontade em manter a ordem, para não ter que resolver tudo quando está à beira do abismo.

O mais importante depois de tudo isso é não deixar nada para depois. Isso se chama procrastinação. Se a questão tem que ser resolvida, que seja feita a partir de já.

Sabemos que, normalmente, tomamos decisões muito mais pela emoção do que pela razão. Quando a emoção está em primeiro plano, tendemos a nos conceder alguns mimos, exatamente para evitar sensações desagradáveis, contrariedades

internas ou quebra-galhos que não nos permitam sair da zona de conforto. A emoção tende a nos proteger do esforço para não criar atrito. Coloque para você mesmo que existem situações em que é necessário nos destituir de emoções. É preciso usar a sensatez. Tem que ser feito e ponto final. Faça valer sua autoridade sem arrependimentos. Respire, conte até três e mãos à obra. Se pensar demais, a emoção toma conta e lhe concede um refresco (se aceitar, estará confirmando sua fraqueza). Tenha pulso e reaja. Diga não. Nestes casos, estamos colocando a razão na dianteira, pois o emocional tende a relaxar e encontrar alternativas que podem quebrar o ritmo.

Para que isso se mantenha, temos que nos ater à **autodisciplina** (veja no outro livro "Entusiasmo – Ativando sua Energia Interior", no qual abordamos um capítulo inteiro, bem detalhado, sobre este tema). Com a autodisciplina, nossa consciência está alerta para mudar a chave emoção/razão. Independentemente do seu estado emocional, você age e faz o que tem que fazer. Vai progredindo e percebendo o que está em desalinho para ir adequando, mudando aos poucos. Não temos como mudar tudo automaticamente ou de uma vez. Exatamente por isso tem que ser em etapas. Foram muitos anos entrando em desordem e fazendo tudo do jeito que ditava nossa independência. É bem provável que não vai entrar tudo nos eixos novamente, de uma hora para outra. Temos que ir implantando novos hábitos no quesito regularidade. Precisamos estabelecer etapas, como em um jogo de *videogame*, ou seja, nele, em cada fase vencemos algumas dificuldades diferentes.

Faça algumas experiências para testar sua autodisciplina, como, por exemplo:

1. Faça uma lista de tudo o que precisar comprar. Este é o melhor modo de comprar apenas o necessário; lembre-se que, em qualquer ocasião, somos seduzidos a consumir por impulso (você passou pela frente do produto, já o coloca imediatamente no carrinho, porque acha que precisa);

2. Estabeleça uma contagem em tudo o que fizer para não consumir demais. Comprávamos em casa, regularmente, um pacote imenso de amendoins que era impossível consumir em pequena quantidade. Uma delícia. Todos comiam até passar mal. O resultado foi observado em pouco tempo: pele rugosa, espinhas, excesso para o fígado. Estabelecemos, então, que o máximo seria 10 amendoins por dia, para cada um de nós, quando quiséssemos comer. Se alguém pegasse 11 ou mais deveria sentir que traiu sua autodisciplina, logo, podia se considerar fraco. Inicialmente, houve controvérsias. Alguns tentavam pegar escondido e coisas do gênero, coisas do tipo "eu ainda não peguei os meus hoje". O resultado foi que, em breve, cada um estava com sua travessinha contando os 10 amendoins todas as vezes que queriam provar. Pegar um a mais passou a ser considerado sinal de fraqueza. Como bem sabemos, se fraquejamos diante de algo, em pouco tempo aparecerá outro "algo".

3. Determinar-se a olhar na agenda para se reorganizar todos os dias pela manhã (se deixar para fazê-lo à tarde, provavelmente irá perder algum compromisso que anotou para cedo). É importante a visão da totalidade do que existe

durante uma semana na sua frente. Diante deste panorama, fica fácil dimensionar o que terá que ser feito. Nada ficará desesperadamente em cima da hora para ser resolvido. Haverá mais previsão e menos pressão.

Os trabalhos mais desmotivadores são aqueles que desafiam sua paciência e vontade. Estes são os que necessitam demais da autodisciplina. Nossa consciência rege o impulso para que tenhamos motivação e perseverança.

Lembre-se que quando você mexe uma peça em um jogo de xadrez, o jogo inteiro se altera. Assim também funciona com nossos hábitos. Uma ação de disciplina mobiliza indiretamente todas as demais ações. À medida que for organizando aqui e ali, irá desenvolver o costume e criará gosto por ser organizado. Isso fará com que todo o seu cotidiano mude. Xeque ao rei!

A mente tem que ser disciplinada. Ela é o seu jogo de xadrez.

Para mudarmos, seja qual for o momento ou a situação, temos que estabelecer uma ordem mental. Para isso, é preciso ensiná-la a jogar. Uma mente ágil facilita as soluções de vida, cria novas possibilidades e nos conduz ao crescimento.

Está faltando alguém para lhe cobrar e impor disciplina? Este alguém, agora, mais do que nunca, precisa ser você. Assuma o timão e conduza sua nau. O socorro não virá.

Continue esta leitura, assimile a reconstrução pessoal e encontrará o seu rumo.

Capítulo 6

Os quatro estágios da dedicação

A raiz de todas as mudanças que você deseja para sua vida está na autodisciplina. Significa que temos que ampliar nossa capacidade de nos impor regras, organizando as informações que passam por nossa mente, com coerência. Criar o compromisso de obedecer a nós mesmos é o primeiro passo.

A grande maioria de nós tem dificuldade de manter o foco nas atividades e também não faz muita questão de ser organizado. Muita coisa nos distrai e nem sempre estamos dispostos a seguir normas. Geralmente, é por isso que erramos tanto. Deixamos de executar etapas importantes em nossas ações para ir direto ao final. É a era do imediatismo: tudo tem que ser resolvido prontamente, mesmo que precise de etapas para se consagrar. Ninguém tem mais paciência para nada.

A consequência disso é que não pensamos mais. Tudo está ligado às respostas rápidas, mal processamos as informações e, muitas vezes, somos até grosseiros na maneira de tratar aqueles que não pensam com agilidade.

Praticidade não é sinônimo de eficiência ou competência. Existem pessoas que, se um dia tivesse 50 horas, iriam querer que tivesse 100, porque não seria suficiente para fazer tudo o que querem.

Se o dia só tem 24 horas, é necessário adaptar-se a ele. Não podemos esquecer que oito destas horas são para o sono. Portanto, o que sobra é para as atividades, locomoção, trabalho e

refeições.

É preciso **estar presente** naquilo que se faz. Trata-se de uma questão de valorizar o momento que está vivendo: se está almoçando, não é possível pensar em diversos assuntos para resolver (eles sempre vão existir!); se vai dormir, não é saudável lembrar todos os problemas, justamente no momento de descansar, deixe para resolver no dia seguinte, afinal, o dia já acabou; se está fazendo algo interessante com alguém, esteja presente, e não procurando outros assuntos paralelos.

Todo o mundo digital que lhe está disponível não precisa de 100% de sua atenção em tempo integral. Existe uma vida muito saudável que não requer computadores presentes o tempo todo.

Atualmente, grande parte da população não consegue entender como seria a vida sem computadores. Para esta parcela de pessoas, tudo se torna obsoleto com uma velocidade estonteante. Habituaram-se às saídas rápidas e práticas.

Aceitar que tudo tem um tempo para fazer e resolver é o primeiro passo, afinal, o futuro necessita ser arquitetado, caso contrário, não terá solidez. Procurar calibrar nosso foco, impondo-nos certas restrições contra o descaso com a ordem, é o segundo passo e, certamente, nos dará novo rumo. Sem concentração, somos meros repetidores daquilo que ouvimos, sem lastros ou profundidade naquilo que buscamos.

Entendendo a necessidade do tempo e do foco, renovaremos nossa confiança. Nada nasce pronto e tudo tem etapas para serem cumpridas. Para isso, é preciso treinar o hábito de concentração. Em outras palavras, significa dedicar-se a uma coisa de cada vez com muita atenção. Representa ter empenho e

obediência, principalmente organizando sua maneira de pensar.

Qualquer pessoa que mantenha o êxito por muito tempo em uma atividade tem, em seu alicerce, o comprometimento e a autodisciplina. Estas duas virtudes devem ser matéria de estudo permanente. Todos, sem exceção, têm tendência à indisposição de regras. Disciplina, independentemente das dificuldades a serem superadas, nunca fez mal a ninguém.

Objetivos possuem etapas como a construção de um automóvel. Não podemos colocar os bancos antes de parte da carcaça e do acabamento estar pronta. Tudo tem uma ordem, uma sequência. O que vem em primeiro lugar? A roda ou o parafuso? O vidro ou o chassi? A ordem de prioridade e o foco para não desordenar o processo são fundamentais. É preciso planejamento.

O ritmo acelerado nos torna superficial. Corremos para fazer tudo ao mesmo tempo e não saímos do lugar. A consequência é que ficamos intolerantes, irritados e sujeitos a transtornos psicológicos.

Todos os dias, queiram ou não, todos nós temos diversas prioridades. É importante colocá-las em um papel e ir resolvendo uma a uma. Isto é organização. Cada uma em seu tempo, em sua vez e com o foco definido. Uma distração pode nos custar muito caro. É assim que construímos nossos objetivos.

A maioria das pessoas não percebe o porquê de algumas situações estancarem e não evoluírem em diversos momentos de suas vidas. Querem fazer algo, mas não sabem por onde começar; parece impossível, falta inspiração e a sensação de

impotência se acentua. A mente não ajuda e divaga, esquecendo o que acabou de fazer exatamente naquele instante. Perdem o foco e travam sua produtividade por conta da prioridade errada vir antes. É preciso perguntar sempre: "Entre todas estas operações, qual deve vir em primeiro lugar; qual é a ordem?". "Como estabelecer o foco?"

A mecânica disso é simples, mas requer treino para uma melhoria de sua eficiência. A partir da prioridade estabelecida, entra em cena a dedicação.

Em se tratando de disciplinar a mente, existem **quatro estágios de dedicação** que fazem parte de nossa vida. O primeiro, a distração, não tem foco e, portanto, é propenso ao descuido.

É possível, contudo, encontrar o caminho. Observe abaixo:



Todas as vezes que temos que nos dedicar a alguma tarefa específica, eles podem estar presentes:

Distração – a mente está dividida entre vários assuntos; esquecimento;

Atenção – percepção dos detalhes do que está sendo feito;

Concentração – aptidão para manter o foco na função que está exercendo;

Em fluxo (flow**)** – sensação de envolvimento total.

Estas quatro etapas são responsáveis por todas as atividades que desempenhamos, visando a algum resultado. Estudá-las vai

representar melhorias significativas em tudo que você fizer daqui para frente.

A **distração** é o extremo oposto da dedicação. É, também, o contrário da concentração.

É bom lembrar que a palavra **distração** tem dois significados:

- diversão, lazer e
- pouca atenção ou falta de concentração.

Uma pessoa distraída tende a divagar várias vezes ao dia, entre muitos assuntos simultaneamente, sempre de forma superficial. Pensa em tudo, menos naquilo que representa seu foco.

Os dias passam e os resultados não acontecem. Temos que ter em mente que os objetivos de longo prazo (aqueles que demoram um pouco mais para acontecer) necessitam de tempo para começarem a apresentar seus primeiros resultados. Querer tudo para ontem não é uma saída viável. Tudo tem um período para acontecer e não é instantâneo. Infelizmente, acreditar no imediatismo é uma tendência. É como se quiséssemos fazer um parto com quatro meses ao invés de nove. O bebê não está pronto.

Tudo que é complexo requer estudo ou exercício da mente, logo, é preciso, antes de tudo, paciência, e, portanto, não dá para resolver como um passe de mágica. Exemplificando de forma simples, podemos fazer menção a alguém que deve fazer um trabalho que envolve várias etapas, seja para si, para outra pessoa, para a escola ou profissionalmente. Se o assunto parece tedioso, a tendência imediata é perder a atenção. Começa a

divagar: sente fome, sono, vontade de ir ao banheiro; lembra que precisa fazer algo mais atrativo, recorda um filme, uma saída com amigos, um *hobby*, um desejo de compra, alguém para mandar uma mensagem. Tudo emerge da mente, menos o que realmente precisa fazer. Em seguida, vem o pior: levanta e liga a TV, apanha o celular e entra em uma rede social para permanecer horas navegando por incontáveis *links*. Não consegue focar no assunto principal.

A distração tende a se tornar recorrente porque o cérebro, de certa forma, não gosta muito de inovações, principalmente aquelas que exigem muitas conexões neurais. Lembre-se: cérebro gosta de gratificação instantânea porque dá prazer imediato. Ele está ocupado em tempo integral com diversas atividades para buscar um novo aprendizado que requeira atenção. Logo, podemos supor que a distração tende a se tornar um vício, se permitir.

Aquele que tem dificuldade de ter foco sabe que sua produtividade, em geral, é ineficiente. Que seus dias tornam-se improdutivos. Vive cansado porque pensa em muitas coisas ao mesmo tempo, portanto, o cérebro está o tempo inteiro trafegando informações das mais diversas, sem que nenhuma delas traga resultados favoráveis ou resulte em avanço promissor.

A **atenção** está ligada a como processamos as informações a que somos expostos.

Em um passeio dentro de um *shopping*, por exemplo, estamos sujeitos a muitos sons, sensações diversas, pessoas que trafegam, vitrines e pessoas as mais variadas, cada qual vivendo

uma realidade de passeio. Podemos estar sós ou conversando com alguém, mesmo assim, diversas partes de nosso cérebro estão trabalhando (memória, imaginário, percepções, pensamentos...). Em meio a um turbilhão de situações contrastantes que pairam no ar, algumas nós eliminamos a atenção e, em outras, ficamos mais focados. Ficaríamos esgotados se olhássemos tudo ao mesmo tempo. Em regra, nos atentamos mais àquilo que nos interessa diretamente: alguém que passa com uma roupa que chama a atenção, uma voz agradável, uma cena que cause algum tipo de sentimento. Depende de cada um.

Prestar atenção ao que se faz intimida o processo da distração e dá margem à concentração. A melhor maneira de acostumar-se a estar atento é procurar observar tudo aquilo que nos interessa no detalhamento. A mente observa e analisa rapidamente os pormenores. Nossa mente precisa ser dirigida para que se habitue à atenção. Acostumarmo-nos a ver as coisas de maneira linear rouba parte de nossa sagacidade. Para ser perspicaz, é preciso criar o hábito de observar, com astúcia, cada fato relevante. Ver de forma multidimensional, pelo fato de a atenção, de certa forma, ser limitada, é importante nos determos no detalhamento daquilo que, de fato, é relevante para nós. O que não tiver importância descarta-se. Poucas são as pessoas que decidem atentar ao arsenal de informações essenciais a que são submetidas.

É impossível prestar atenção em tudo. A carga de informações é colossal. Foque naquilo que realmente interessa, mas mire nos detalhes.

É preciso eliminar a possibilidade do vício que a distração nos proporciona. Este é o degrau intermediário para começarmos a treinar a concentração. Se lermos um texto e queremos estar atentos a ele, é importante utilizar um marcador ou sublinhar aquilo que nos interessa de verdade. Anotar, rabiscar nas laterais, fazer setas, principalmente com desenhos ou símbolos, criar tópicos e marcações pertinentes ao nosso estilo, também irá ajudar a perceber minúcias em pontos relevantes. Escrever à mão faz pensar muito mais do que apenas copiar e colar; ajuda a formar melhor as conexões com demais assuntos e fixa melhor tudo o que estudamos, pois atenção e concentração são ampliadas.

Para resolver muitas de nossas tarefas, é necessária a **concentração**. Ela é fruto de uma integração cerebral. Apesar de, muitas vezes, representar uma sobrecarga de informações para o cérebro, é com ela que atingimos muitos de nossos objetivos. Concentrar-se requer treino e prática. Nada mais é do que um exercício mental.

Pessoas com déficit de atenção (TDAH) têm esta capacidade prejudicada, exatamente por isso fazem acompanhamento médico. Não se trata de indisciplina.

Se o seu caso não é este, provavelmente existe um acúmulo de informações do dia a dia que revolvem sua mente viciando a possibilidade de devaneios em tudo o que faz. A primeira medida a ser tomada é tentar acalmar seus pensamentos. Pesquise sobre isso. Desista da possibilidade de querer abraçar o mundo. Com a mente mais calma, tudo flui de maneira mais saudável. Sua paciência é exercitada e os outros certamente vão

perceber. Faça alguns exercícios de meditação.

Se pensarmos na leitura de um livro técnico, por exemplo, perceberemos que temos dificuldade para manter a **atenção** se não nos sentirmos familiarizados com o assunto e o jogo de palavras. Se, por outro lado, a leitura for prazerosa e voltada para assuntos que nos são por demais interessantes, o sabor para a mente muda drasticamente e tendemos a manter **concentração** para entender cada ideia presente.

No outro extremo, está o mais prazeroso trabalho da mente. Quando fazemos aquilo que gostamos e estamos totalmente dedicados, atingimos um **estado de fluxo** (também chamado *flow*), pois tendemos a estar tão envolvidos que corremos junto com o processo, sentindo-nos parte dele, perdendo a noção de tempo, encarando e resolvendo desafios como em uma agradável brincadeira. Neste estado, estamos arrebatados e a sensação que temos é de pura diversão, sem que o tempo se intrometa no processo. Falaremos mais do *flow* nas próximas páginas.

A DISTRAÇÃO E SEUS EFEITOS

O efeito da distração pode, muitas vezes, custar caro para qualquer um de nós.

Uma pessoa que dirige uma motocicleta, por exemplo, não pode dar-se ao luxo de distrair-se. Isso pode custar sua vida. O mesmo acontece com aqueles que pilotam um meio de transporte como um avião, um ônibus, trem etc., eles são responsáveis pela vida de muitos.

Alguém que presta mais atenção em seu celular e fica

desatento ao atravessar uma rua, sequer imagina que sua vida está por um fio. Está abduzido pelo mundo virtual.

O mundo vive em distração. São centenas de possibilidades diárias disputando nossa atenção e, sem dúvidas, não dispomos nem ativamos filtros para selecionar o que realmente tem importância ou pode nos agregar melhorias. Ignorar estímulos inúteis será, nos próximos anos, um estudo comum e, necessariamente, corriqueiro. Isso, decerto, representará a dimensão que irá diferenciar mentes disciplinadas das totalmente tumultuosas.

Já temos uma amostra do desvirtuamento dos valores e virtudes que vem acontecendo nas últimas décadas. Pessoas preocupadas com futilidades cada vez mais se distanciam de suas realidades, criando inúmeras consequências psicológicas.

Devemos compreender que quando encontramos dificuldade em prestar atenção a algo que nos interessa, inegavelmente, temos um processo de distração já atuando dentro de nós. Este descuido não acontece porque queremos, mas, sim, porque o adquirimos como vício. Não desenvolvemos conscientemente um filtro. Descuidamos em algum ponto da nossa conduta mental, e esta negligência com a disciplina criou um círculo vicioso de divagação. Lemos o parágrafo de um livro e, de repente, chegamos à conclusão de que teremos que ler novamente, pois não entendemos uma única palavra do que queria dizer (às vezes, nem o tema que está sendo abordado no texto). Ocorre uma espécie de vácuo em nossa cabeça. A ideia voa, as palavras não fazem sentido e divagamos para outros pensamentos que não têm nada a ver com o parágrafo. É preciso

lembrar que o cérebro tem dificuldade com situações novas. Parece incrível isso, mas ele prefere manter-se sempre na mesma estrada. Uma leitura teórica que requer atenção, para ele, é considerada tediosa, uma nova estrada a ser pavimentada, logo, de difícil retenção e memorização. Significa que, no meio do caminho, nos distraímos e perdemos totalmente o foco.

Quantas vezes e em quantas atividades permanecemos desatentos durante um único dia? Várias!

A falta de organização mental gera distração, desatenção ou dispersão. Nossa cabeça tem tanta coisa para pensar que acabamos não tendo a dedicação necessária. Olhamos para uma pilha de revistas em nossa sala e concluímos que não conseguiremos ter tempo de ler 10% delas. Temos um trabalho para fazer e não sentimos a menor motivação. Falta inspiração e nos desanimamos. Caímos em devaneio, desperdiçamos tempo, enrolamos e nada parece estar se resolvendo. Começamos a nos cobrar e não sabemos o porquê de não estar assimilando nada que está por perto. Pensamos em tudo ao mesmo tempo, sem chegar à conclusão nenhuma. Queremos resolver vários assuntos e tudo fica picotado pelo meio do caminho: não resolvemos nem um, nem outro. Em outras palavras, pensamos demais e resolvemos de menos. Quando procuramos pensar em algo, já surge outro assunto e perdemos a linha de raciocínio. Até gostaríamos de resolver as coisas, mas estamos desatentos.

Force-se a sentar e começar a fazer. A melhor maneira de vencer uma contradição é a tenacidade. Ouse se contrariar e, enquanto não resolver o que precisa fazer, não torne a se levantar. Faça isso várias vezes, mesmo sendo difícil. Contrarie-

se quantas vezes for necessário. Não vai acreditar nos resultados. Depois de um tempo, irá perceber o quanto estava contaminado em não querer colocar seu cérebro para pensar com determinação.

Perceba que existem fatores externos e internos que mexem com nossa produtividade mental e nossa concentração. Os fatores externos são todos estes mencionados até agora.

Os fatores internos que tiram a nossa atenção e foco são: as preocupações excessivas, sono, barulho constante, fome, estresse, frio, calor, impaciência, mau humor, comportamentos inadequados, sensações orgânicas (dores, cólicas, vômito, ânsia...), remédios ou drogas que podem relaxar os músculos, transtornos mentais, desânimo, tristeza, preguiça, fatores sentimentais mal resolvidos, ansiedade, transtornos psicológicos e depressão. Em outras palavras, temos que entender, inicialmente, o que está nos causando falta de atenção.

Saiba que quando estamos com distrações, nossas conexões neurais – isto é, o tráfego de informações entre nossos neurônios e sinapses – tendem a ficar amplamente prejudicadas.

Como observado, temos inúmeros motivos para a distração da mente surgir. De um lado, todos os fatores externos (mundo virtual, mídia, excesso de informações inúteis...) de outro, os fatores internos (nossa fisiologia, questões emocionais, transtornos psicológicos, preguiça...). Só nos resta ativar a única arma que temos para inibir nossas distrações: nossa força de vontade. Sem ela, nossa mente irá divagar cada vez mais, como se estivéssemos perdidos no espaço, com o cabo de conexão da nave arrebentado.

É importante mencionar que a Internet tem um poder muito grande de criar o vício da distração. Imagine que você entra em uma página com um assunto extenso. Neste caso, você mobilizou um bloco de neurônios que se comunicam para a compreensão do que está lendo. Enquanto está lendo, aparece um novo *link* e você o acessa. Pronto, mobilizou outro bloco de neurônios que começam a se comunicar uns com os outros. E mais um *link* em seguida, e outro, outro e mais outro. Você, neste momento, está causando um curto-circuito em seu cérebro, pois está sobrecarregando muitas conexões ao mesmo tempo. Se isso acontece durante duas horas, imagine a quantidade de informações que trafegaram em sua mente. É exatamente isso que o conhecimento vago das redes sociais faz com o seu cérebro. Seu processo de compreensão fica abalado e não se apega a nada. Não assimila nada, mas provoca um excesso de transferências. Esta euforia na sua usina mental leva a uma agitação interna que o deixa com dificuldades de dormir à noite, se concentrar em um parágrafo de um livro, lembrar-se do que aconteceu em muitos de seus eventos.

A ideia central de tudo isso é perceber que o cérebro faz milhares de conexões diariamente. Existe uma média de tráfego de informações que varia de pessoa para pessoa. Todos nós pensamos em muitas linhas de raciocínio, da hora em que acordamos até a hora que dormimos. Dependendo da jornada do dia, pensamos muito além da conta, o que nos traz este cansaço mental.

A diminuição da capacidade de prestar atenção, distraindo-se com dezenas de possibilidades diárias, tende a gerar bloqueios

das conexões neurais (indolência de pensar), principalmente quando tentamos nos concentrar em um determinado assunto mais sério e que requeira mais dedicação. Se pensarmos que nossas condições emocionais citadas anteriormente também influem diretamente em nossa distração, então, o assunto torna-se mais sério do que pensamos.

Nossos estados de espírito influem em nosso fluxo mental. Em poucas palavras, se estamos tristes, existe um bloqueio para pensar com agilidade, exatamente como um curto-circuito em nosso cérebro. Exatamente o oposto de quando estamos alegres e eufóricos: neste caso, acontece agilidade nestas conexões e ficamos mais propensos a ter novas ideias, criatividade e facilidade para pensar de maneira ampla. Estar entusiasmado é, portanto, fundamental para nossas conexões neurais.

O cérebro também precisa de descanso depois de trabalhar tantas conexões. Sentimos a fadiga quando as informações se perdem na mente, não nos lembramos de uma palavra específica ou coisas triviais. Nestas horas, perdemos a noção de ligação das ideias. É chegado o momento de descansar. Nada melhor, neste caso, do que uma boa noite de sono. No dia seguinte, observe que as conexões voltam à normalidade e o que era difícil lembrar no dia anterior agora acontece sem o menor esforço. O cérebro é realmente genial.

A distração, quando se torna um vício, cria a ociosidade. O indivíduo rende-se à preguiça. Recusa-se a pensar, pois tudo o que tem pela frente parece que dá muito trabalho. Rende-se ao comodismo e, indiretamente, começa a se sentir impotente e inferior.

Tende, então, a ter dificuldades em assimilar novos conhecimentos, pois perde a cognição para a fluidez do raciocínio. Desta maneira, fica propenso a estacionar o vocabulário e a extensão de ideias. Passa apenas a repetir o que ouve, sem reflexão ou coerência, falando sempre as mesmas frases prontas, sem profundidade e sem vontade de ampliar as instruções. Observe que muitas pessoas atingidas por este mal, atualmente, acreditam que o que sabem já é mais do que suficiente para viver bem e se comunicar como gostariam. Elas pararam no tempo em plena era da informação.

Capítulo 7

A concentração é a chave para seus resultados

Para obtermos resultados favoráveis em tudo o que fazemos, é preciso ter concentração: um exame de vestibular, boas leituras ou um resumo coerente, uma lição de casa, o desenvolvimento de um novo produto, o desenho da planta de um empreendimento, um planejamento estratégico, um bom relacionamento e tudo mais. Tudo requer concentração.

Desde pequenos, somos motivados pelos nossos sonhos e vontades a fazer diversas coisas. Isso nos propiciou a ser o que somos hoje. Ajudou também no nosso grau de amadurecimento. Ocorre que os anos se passaram e o mundo começou a girar mais depressa. A quantidade de atribuições aumentou significativamente e tudo passou a ser considerado urgente ou imediato. Muitas situações nos impuseram fazer tudo da forma mais fácil, prática e com o mínimo de esforço necessário. É a lei do menor esforço. O resultado disso é que nos tornamos propensos a tomar atitudes, em grande parte, ágeis, mas não tão eficazes, procurando pensar o mínimo possível e com desapego para aquilo que precisa de real atenção. Em muitas funções que exercemos, deixamos de observar os detalhes daquilo que está se processando. O importante é concluir. Pensar mais acaba sendo um sacrifício para a grande maioria das pessoas, mesmo fazendo muito, acredita-se que está produzindo pouco. Perdemos a mão daquilo que nos contenta. Criou-se a filosofia

dos atalhos: corta-se caminho para fazer tudo. Na verdade, tanta praticidade não representa qualidade.

Onde não existe o esforço para a melhora intelectual, sobressai a superficialidade. Pare e pense: quantas pessoas você conhece que realmente param para estudar algum assunto interessante, por conta própria, durante as horas do dia? "Não tenho tempo", vão dizer. Mas elas têm tempo para passear pelas redes sociais e ver os *e-mails* várias vezes ao dia. Então, podemos dizer que é o foco que não está dirigido corretamente. É uma questão de prioridade. Se olharmos isso em escala mundial, chegaremos a bilhões de pessoas no planeta perdidas na superficialidade. Milhões de horas desperdiçadas. Estão com o conhecimento de suas mentes estacionado. Há tempos que não aprendem com aprofundamento coisas novas.

Apesar de tanta tecnologia e tanta disponibilidade, nos últimos anos sobressaíram a ignorância e a insignificância nos valores humanos. Temos uma geração de gente vazia e sem futuro. Pessoas que vivem o dia a dia trabalhando sem saber aonde querem chegar. Nada as contenta. Se quiserem mudar este panorama, terão que se esforçar muito.

"Rede social é aquela 'vizinha fofoqueira' que fica na janela o dia todo, observando o ir e vir das pessoas, para ter assunto e poder falar da vida de todo mundo."

Jorge Sabongi

Neste novo mundo, atribui-se valor àquilo que não tem valor em termos de conhecimento. Assuntos banais são discutidos à exaustão. É o reinado do besteirol. Fazendo uma alusão ao

cinema, é um verdadeiro *Mad Max* do intelecto. Pessoas disputam quem tem menos neurônios em atividade na Internet e são aclamadas por sua popularidade. Neste sentido, as redes de relacionamento abriram caminho para muita gente sem gabarito ou refinamento intelectual. Gente que evita o aprofundamento no aprendizado por ser trabalhoso e exigir mais emprego mental. Houve uma limitação neste sentido e muitas pessoas não querem aprender melhor. Apenas o básico está de bom tamanho, pois atende às expectativas. Busca-se quantidade, e não qualidade de informação. E o tempo está passando. O resultado disso pode ser visto bem próximo de nós: existe mais distração do que concentração entre os seres humanos.

Uma sacola cheia de inutilidades não tem o menor valor. Mentes que perdem o poder de concentração não processam pensamentos de gabarito. São mentes rasas. Necessitam de reciclagem e treinamento para melhorar seu desempenho e eliminar seu espaço improdutivo.

Qualquer conhecimento disperso perde sua utilidade e não representa nada em termos de obter ganhos. Acaba se agregando ao que chamamos de "cultura inútil".

"Quem sabe concentrar-se numa coisa e insistir nela como único objetivo, obtém a capacidade de fazer qualquer coisa."

Mahatma Gandhi

Poucas pessoas, atualmente, possuem concentração para fazer o que desejam. A concentração é um bem caro. Quem tem, sabe o preço de sua importância, pode usufruir de seus

resultados, pois colhe frutos aos quais a maioria não tem acesso.

Munidos de boa concentração, podemos descobrir muitas de nossas qualidades internas:

- Capacidade de conquistar aquilo que queremos (objetivos);
- Disposição para planejar e descobrir muitas novidades;
- Ampliar a criatividade;
- Aprender e sofisticar novas habilidades;
- Finalizar tudo que começamos;
- Eliminar perigos causados pela distração;
- Exercitar a memória;
- Realizar uma atividade de cada vez, sem ansiedade por terminar;
- Fazer bem feito o que nos propomos;
- Poder refletir e ponderar aquilo que estamos fazendo ou desenvolvendo;
- Relacionarmo-nos de maneira mais saudável com quem amamos e cuja presença nos faz bem;
- Alimentarmo-nos melhor;
- Obter mais prazer na convivência com o nosso “eu” interior;
- Dormir melhor e ter saúde, com menos possibilidades de doenças.

Acima de tudo, podemos também usufruir de nossas sensações de maneira mais prazerosa.

Uma mente que pode se concentrar não tem tempo para fabricar problemas ou pensamentos desmotivadores, pois tem

boa autoconfiança e autoestima elevada.

Se o seu problema é insônia, experimente trabalhar a concentração visando relaxar e ter um sono reconfortante.

Concentrar-se é, em primeiro lugar, um ato de interesse. Se não for um assunto que você queira resolver ou aprender com veemência, dificilmente seu aparelho emocional irá reagir a favor. É preciso um diálogo interior motivado pela consciência, informando para seu próprio cérebro "impor a vontade", criando entusiasmo, no sentido de prestar mais atenção e fazer de fato. Geralmente, é um esforço adicional em que temos que nos empenhar para manter o foco.

A falta de concentração também se torna um vício, pois o cérebro prefere descansar a trabalhar. O cérebro, normalmente, busca o caminho mais simples em tudo. Somos nós, determinados pela nossa consciência, que induzimos, através de nossa força de vontade, uma situação nova para ele se adaptar a novas realidades. A depender dele, tudo fica como está.

Temos que empenhar todos os esforços para que a falta de motivação não faça parte de nossa vida. Todas as vezes que sentir que está perdendo forças diante de algo, fortaleça sua disciplina. Aprenda a perceber quais são os seus sintomas relativos à organização. Onde você se julga disciplinado e onde tem mais dificuldade? É importante descobrir pontos de vulnerabilidade. Assuma o comando e informe ao cérebro que quer continuar fazendo novas tentativas, até conseguir os resultados. Não basta tentar; é preciso vencer.

Se você tem dificuldades de assimilação e suas ideias se dispersam em quase tudo o que faz, saiba que é possível reverter

isso com treino, mas vai depender muito de sua vontade. Terá que se tornar um hábito, mas sossegue, como todos os bons hábitos que você adquire, este pode lhe favorecer em muitos setores de sua vida. O hábito da boa concentração faz com que seus resultados aconteçam e, paralelamente a isso, aumentará sua autoestima. Cada vitória que obtemos, fortalecemos também nossa autoconfiança. Então, é compensador ter tenacidade para isso.

Entenda que tudo que desejarmos fazer bem feito nesta vida dependerá de exercício, treino e prática. Será preciso repetir muitas vezes e o resultado é extremamente compensador. Executar algo para manter e ampliar sua concentração é uma destreza que valerá para o resto de seus dias, mas é fundamental, toda vez que for necessária alguma dedicação, você manter-se alinhado para não perder este costume. Se houver relaxamento, precisará de todo um treinamento novamente.

Tenho um amigo que diz que não consegue ler um único livro. Acompanho sua jornada há mais de três décadas e há muitos anos ele fala a mesma coisa. Assim como ele, conheço muitas pessoas que reclamam da dificuldade em manter foco na leitura, seja técnica, ficção ou não ficção. O livro é o melhor treino para capacitar a atenção e estabelecer concentração. O conteúdo das páginas obriga o cérebro a fazer conexões. Atiça a imaginação e amplia o imaginário. Expande a mente e lhe dá novas perspectivas. O resultado, ao longo dos anos, acaba sendo indireto. Sua mente torna-se um manancial de vertentes de puro intelecto. Exatamente por este motivo é preciso ir depurando aquilo que lê e também suas preferências.

Inicialmente, é preciso compreender como funciona sua conduta de pensamento. Em outras palavras, entender como você pensa e reage e o porquê da sua falta de concentração. Na grande maioria das vezes, existe um excesso de distração minando a mente das pessoas, principalmente através do exagero de horas diante da Internet. É preciso deixar claro que a Internet tem muita informação extremamente útil para quem sabe utilizá-la e aprende que o descartável deve ser deixado de lado, sem culpa ou ressentimento por deixar de olhar tanta fofoca e intriga. Você não está se modernizando, muito menos se sofisticando intelectualmente, enquanto consome entulho virtual. E isso tem que ser algo nítido para você criar obediência em si mesmo. A Internet deve ser uma ferramenta para seu aperfeiçoamento, e não você um escravo dela. Desenvolver disciplina ajuda na saúde, alimentação, trabalho, relações, elaboração dos sonhos, entre tantas coisas que fazemos no dia a dia. É preciso encontrar razões emocionais fortes o suficiente para começar a ter disciplina e mantê-la. Uma delas é colocar para si mesmo que muitas de suas sensações negativas (cobranças, angústias, vergonha, dúvidas, timidez, abandono, inveja, ciúmes, inferioridade, culpa, medos...) tendem a diminuir significativamente nos próximos anos. Fortalecendo a autoestima, poderá ver grande parte delas se dissipando.

Tudo o que você faz e deixa para depois denota que sua disciplina é ainda falha. Aprenda a tomar decisão e agir. Crie um plano de ação em cinco etapas e habitue-se a destravar tudo o que vier pela frente.

PLANO DE AÇÃO (5 etapas) – Ao procurar algo que o

aperfeiçoe na Internet:

- Isso vai me agregar algo?
- Em que isso poderá me ajudar?
- Será uma realização fazer parte disso?
- Em 10 anos, o que isso terá alterado para melhor a minha sensação?
- Se é perda de tempo, então vou descartar.

Poder de decisão começa com nossas atitudes relacionadas às escolhas certas.

Quem tem concentração insuficiente, em geral, não sustenta os esforços adicionais em suas atividades. Detesta trabalhos excedentes e pretende sempre passar pela mesma estrada. Desiste fácil de suas atribuições ou prefere deixar no meio do caminho o que dá trabalho e tentar outra coisa. Em outras palavras, não se importa com rotinas negativas (aquelas que normalmente fazemos por obrigação e que se tornam enfadonhas).

Da mesma maneira que a distração depende das questões emocionais, a concentração também é prejudicada por precisar de mais dedicação; a falta deste empenho pode nos levar à desistência. Para pessoas que passam por processos mentais, os quais sugam sua vitamina emocional e lhe causam dor, é muito difícil focar em alguma ideia que necessite de convergência. É preciso, primeiramente, passar por uma terapia para atenuar ou eliminar tais sintomas.

Imagine que você tem um trabalho para ser desempenhado por diversos dias. Terá que reservar algumas horas para dedicar-

se e construir um pouco por dia. No dia seguinte, deverá se empenhar para ter o horário do desenvolvimento e assim sucessivamente nos dias seguintes. O importante é não parar. Enquanto estiver se dedicando, esqueça tudo o que está à sua volta. Funciona como fazer um retiro espiritual. Isole-se e deixe o cérebro trabalhar sem interrupções.

Concentrar-se é um ato de criar foco e estabelecer uma única função, a qual se elabora e se propõe a fazer bem feito. Está ligada à motivação, ou seja, seu interesse diante da situação em que você se encontra. Quando a motivação murchar, procure inflá-la novamente. Busque internamente forças para ir adiante. Neste caso, é preciso "empurrar" o interesse e o pensamento com mais intensidade. Em outras palavras, é uma questão de decisão pessoal. É importante lembrar que não são todos os dias que acordamos com a mesma disposição. Independentemente disso, encontre o motivo que o faz seguir em frente.

Isso requer que entenda suas formas de aprender e processar pensamentos, para manter seu diálogo mental. É como se "pensássemos sobre nossos pensamentos" para nos forçar a prestar atenção e resolver o que queremos (metacognição).

Também vale como sugestão reorganizar seus afazeres. Adaptar melhor seus horários. Encontrar tempo para planejar e divertir-se. Executar alguns trabalhos em local calmo, sem interferências externas ou interrupções constantes como celular. Uma coisa de cada vez e tudo com tempo organizado. Cuidar da mente para que ela não desequilibre seus pensamentos com problemas que não foram resolvidos. O trabalho de viver em paz conosco está em observar o rumo dos

nossos pensamentos. Se deixá-los fluírem sem comando ou reflexão, eles se pervertem. A partir do momento em que conseguir criar para si mesmo um "silêncio da mente" e aprender que sua solidão não é um problema, mas, sim, uma oportunidade de lapidar suas sensações e seu raciocínio, você terá chegado a um ponto de equilíbrio – para isso, você precisa aprender a conviver só. E isso faz parte do "gostar-se". Vivenciar com entusiasmo o amor-próprio.

"Podemos viajar por todo o mundo em busca do que é belo, mas se já não o trouxermos conosco, nunca o encontraremos."

Ralph Waldo Emerson

Observe que tudo aquilo que fazemos de modo apaixonado nos leva a forçar menos para que haja concentração, pois a fluência ocorre com pouco esforço. Quando fazemos algo de que gostamos, nos enlevamos e o empenho não representa algo forçado. Fazemos com satisfação.

É comum distrair-se quando quer se concentrar em algo. Se perceber que a dispersão está chegando, procure voltar ao foco levemente, sem se abalar. Se começar a fazer algo e sentir que perdeu o foco, pare por um instante e faça uma pausa. Tudo o que leva ao cansaço pede uma parada para as conexões voltarem à normalidade. Alguns minutos para reiniciar o processo significarão uma grande diferença. Lembre-se que o cérebro precisa de descanso. Se começar a falhar, não se lembrar das palavras, se perder com as ideias ou fugir totalmente a inspiração, certamente que o momento do descanso chegou. Pare e retome no dia seguinte.

Como mencionado antes, a dificuldade em manter a concentração e distração pode estar ligada a diversos fatores, inclusive de saúde:

- Disfunções do organismo (neste caso, é preciso cuidados médicos);
- *Déficit* de atenção TDAH – procurar ajuda de um psicólogo;
- Ansiedade que gera estresse acaba dispersando a atenção;
- Cérebro pode estar fatigado;
- Dores;
- Falta de alimentos mais saudáveis;
- Excesso de preocupações;
- Emoções conflitantes;
- Faltas de horas de sono;
- Medos e traumas;
- Falta de estímulos que movimentem a iniciativa;
- Falta de disciplina com os pensamentos (amor, raiva, tristeza, motivação...);
- Preguiça mental;
- Depressão.

Capítulo 8

Como tornar a concentração um hábito

Concentração significa deixar todos os assuntos de lado e pensar especificamente naquilo que está fazendo num determinado momento. Parece difícil, mas é uma questão de treino.

Vamos começar a criar uma disciplina para sua concentração. É preciso que encare com seriedade e não se deixe desanimar. O impulso, uma vez iniciado, não pode parar. A prática do exercício não é apenas para o corpo. Precisamos empreender uma ginástica cerebral. Para isso, há de se apaixonar por desafios. Eles devem ser seus aliados, e não algo para se temer. Cada desafio vencido é um aprendizado.

Acredito que a melhor forma de poder orientá-lo sobre como criar o hábito da concentração é oferecendo minha experiência pessoal. Vou relatar uma série de percepções e estudos que empreendi ao longo das décadas. Não se trata de receita ou fórmula, mas de ações que alteram sua conduta mental e canalizam esforços que, com o passar do tempo, acontecem naturalmente.

Percebi há muito tempo que algumas práticas levam o nosso corpo a nos obedecer sem o menor esforço. Tudo que envolve atenção extrema precisa que o cérebro tenha o foco e não se distancie, mesmo que ele queira divagar sobre muitas coisas ao mesmo tempo. Podemos nos persuadir sobre isso. Induzir a mente. Independentemente de sua agitação diária, é possível

conseguir êxitos significativos.

Pegue, por exemplo, um livro, não importando se o texto será de fácil assimilação ou complexo. Inicialmente, podemos perceber nossa falta de concentração através da leitura. Temos que ler mais de uma vez um parágrafo. Tentamos nos imaginar em uma sala fechada e apagar as outras luzes imaginárias que nos conduzem a outros assuntos. Relemos e mesmo assim o assunto foge. Não fica totalmente claro o que foi lido.

Em se tratando de leitura, cada pessoa tem uma forma de assimilar aquilo que é lido. A ansiedade faz com que nossa leitura seja acelerada e prejudique a compreensão daquilo que é expresso. Podemos perder várias ideias preciosas por conta desta pressa. Devemos levar em conta

QUANTIDADE DE PALAVRAS X QUALIDADE DE ASSIMILAÇÃO

É preciso observar qual velocidade de leitura lhe é pertinente para entender melhor o texto. Na medida em que encontramos a nossa velocidade de compreensão, a concentração tende a se estabelecer. Portanto, leia um texto inicialmente em voz alta. Observe em que velocidade as palavras fazem sentido para você. Se estiver difícil, procure ler mais pausadamente. Aquela velocidade que for suficiente para seu entendimento (o tempo ideal que seus olhos captam, decodificam e a mensagem se transforma em sua mente) será, neste momento, a melhor maneira de ler. Desejar ler muito rápido pode criar distração e tornar o prazer da leitura um ato mecânico. A assimilação das ideias depende da combinação entre sua velocidade de leitura e a decodificação na mente que a sua compreensão alcança. Aos

poucos, a velocidade de leitura e compreensão se ajusta, ficando mais fácil estabelecer a concentração.

Talvez você não tenha percebido, porém o mais inconveniente é que esta distração também ocorre em outras áreas em que estamos inseridos, não apenas na leitura. Isso mesmo: quando se é desconcentrado em uma área bem específica, normalmente as demais também sofrem do mesmo mal (relações sociais, oratória, trabalho, sono etc.). É preciso canalizar a mente para que seja organizada e determinada a corrigir esta falha.

Há muitos anos, não tenho a menor dificuldade em me concentrar, seja para ler um livro, fazer uma atividade complexa, manter uma conversa com alguém, escrever textos, dormir, fazer relatórios, guardar datas e tantas coisas mais.

A concentração é um empenho e depende, principalmente, da força de vontade. É preciso querer concentrar-se. Portanto, é uma questão de atitude.

Inicialmente, é importante dizer que não se estabelece concentração de uma hora para a outra. É preciso treinar a mente para manter o foco na atividade que queremos desempenhar.

Além de todas as situações que nos distraem, as quais já foram mencionadas até o momento, também existe um trabalho interior a ser conduzido. Percebi, ao longo dos anos, que temos que induzir a mente a trabalhar como desejamos. Sozinha, ela não irá acontecer.

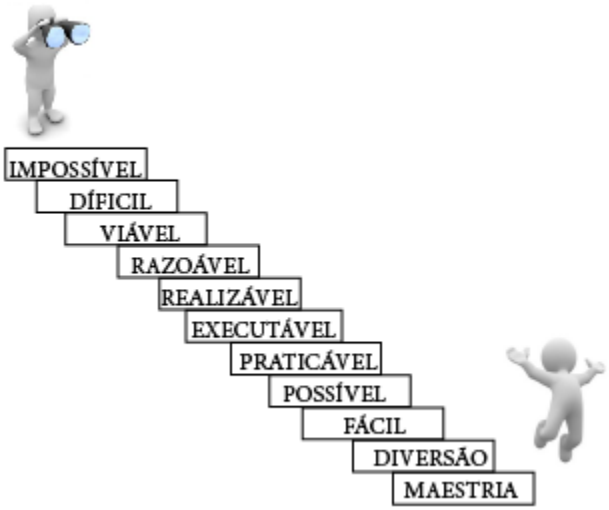
Funciona como ganhar condicionamento físico. Correr 42 quilômetros em uma maratona, por exemplo. Temos que ir

praticando aos poucos, mas todos os dias. Vários fatores vão se agregando, principalmente a aceitação do nosso corpo ao esforço.

Parece impossível a princípio. Depois de um tempo, difícil. Em seguida, vem o momento em que surge a crença do viável. E começa a entrar na fase seguinte, que é a razoável, pois a percepção diz que "não é tão difícil assim"; a confiança aumenta e passa a ser realizável; mais um tempo e percebe-se que é perfeitamente executável, pois tudo vai depender de mais treino, tornando-se praticável, para passar a ser possível e se tornar, com mais prática, fácil. No próximo degrau, haverá tanta agilidade a ponto de se tornar uma diversão. Por fim, chega-se ao talento, que é executado com maestria.

Repare que o grau de dificuldade vai mudando, isto é, descendo, até se tornar fácil.

ESCADA DE COMPETÊNCIA



Copyright ©2018 Jorge Sabongi, Brasil. Todos os Direitos Reservados.

Se pudermos conhecer a história das pessoas de talento, perceberemos que muitas delas têm esta escada de competência. Para elas, um dia foi impossível realizar o que fazem hoje com tanta maestria.

As barreiras existem para todos. Depende dos obstáculos que costumamos colocar diante de nossos olhos. Nós mesmos podemos ser os responsáveis por nossas frustrações.

"Não existe nada impossível que alguém não possa transformar em maestria."

Jorge Sabongi

Imagine as grandes mentes da humanidade dos últimos 100 anos, o quanto mudaram nossos destinos.

Eles não visualizaram o "impossível" em seus sonhos.

É necessário ordenar uma série de caminhos que vão facilitar a melhoria do nosso desempenho. Primeiramente, temos que criar a ambientação necessária para que a mágica aconteça. É difícil estabelecer concentração onde existe muita gente e muitas situações acontecendo ao mesmo tempo. Imagine escrever uma redação em uma praça de alimentação. É preciso desligar-se totalmente dos barulhos, falatórios, aromas, o vai e vem das pessoas, da música ambiente, etc. Também precisamos observar como está o funcionamento do nosso corpo. Se estivermos com sono, famintos ou com sede, também não serão possíveis grandes empenhos, sofreremos abalos com repentes de distração. Quando nosso corpo não está funcionado adequadamente por algum motivo vital, ele dá sinais claros desta necessidade à mente, o tempo inteiro, para que nos

lembremos dela e tomemos uma providência. Se houver irritação, mau humor ou melancolia, também não funcionará de forma ativa, lembrando que a mente diminui a velocidade das conexões neurais quando estamos nestes estados. Em outras palavras, não tem fluência. O raciocínio praticamente trava. Cada pessoa tem um caminho e um tipo de sensibilidade, mas os fatores que nos levam ao treino do foco para a mente são os mesmos.

Existem atividades que ajudam a induzir a concentração:

• Manter um ambiente propício e agradável para a fluência de ideias;

• Anotar tudo com diferentes formas e tamanhos de letras;

• Criar familiaridade com fichas ou bloco de anotações;

• Habituar-se a anotar tudo resumidamente (como se fosse uma "cola");

• Criar a sua "hora da leitura" (para você ou junto com seus filhos);

• Desligar todos os aparelhos eletrônicos;

• Ouvir músicas calmas – a fluência muda completamente com esta ação (busque aquelas que se encontram em uma frequência favorável à concentração);

• Estabelecer metas diárias;

• Estabelecer as prioridades do que quer aprender ou desenvolver;

• Eliminar estorvos externos (celular, *smartphone*, *laptop*, etc.);

• Descobrir o seu horário mais produtivo;

• Estar descansado (sessão de fotos, vestibular, atividades que exigem concentração...);

• Privacidade é fundamental – não tenha receio de isolar-se;

• Fazer pausas;

• Estabelecer prêmios;

• Treinar o cérebro estabelecendo desafios;

• Vencer a ansiedade;

• Manter a saúde;

• Ouvir os sinais do corpo;

• Sair para passear um pouco – funciona como um "recomeçar" ;

• Procurar contato com a natureza;

• Alimentar-se sem exageros;

• Trabalhar a respiração;

• Mudar as rotinas – isso vai gerar motivação;

• Exercitar-se – suar um pouco todos os dias;

• Descansar para melhorar o rendimento (descanso físico) ;

• Acionar gatilhos mentais quando perder o foco; pense internamente: "preste atenção", "volte ao foco", "concentre-se", "esqueça isso, mantenha a atenção".

Quando treinamos e estabelecemos a concentração, tendemos a manter isso para todas as áreas em que iremos atuar futuramente. É importante, entretanto, não esquecer que para

manter esta condição são necessários três itens fundamentais (força de vontade, dedicação e entusiasmo.

Durante muitos anos, treinei pessoas para perceberem a importância da concentração, como mexer com suas sensações e torná-las maleáveis. Temos que convir que o dia a dia tira nossa naturalidade e passamos a agir no piloto automático. O acesso aos sentimentos torna-se meio restrito e o foco se dispersa.

Se você acha que todas estas informações apresentadas lhe afastaram da execução de suas atividades com a devida atenção, é hora de mudar a ação. A distração não pode estar presente em tudo que faz, mas não é preciso se desesperar. É possível solucionar isso com ações que vão mudar o seu panorama.

Um passo de cada vez e você irá se surpreender com a melhora significativa que vai ter.

A partir de agora, não importa sua idade, vamos reestruturar um pensamento mais saudável e que possa propiciar mais estabilidade em resolver a complexa rotina diária. Estaremos juntos treinando a sua dedicação mais plena em tudo que faz. Isto servirá para todo o seu futuro. E é exatamente aí que entra a disciplina da mente.

Para começar a se acostumar com a concentração, direcione a mente para um objetivo ou objeto pelo qual esteja envolvido no momento, por exemplo: fazer um plano de negócios. Evite divagar para outros assuntos, como contas que tem a pagar na próxima semana, problemas com alguém que lhe ofendeu, algum lazer que pretende realizar ou o conserto do carro que precisa ser feito. Mire no plano e nada mais. Não permita outro

assunto fazer parte do foco. Enquanto sentir vontade de divagar, o vício da distração denota que ainda está presente.

Tente pensar apenas no plano de negócios e como vai montá-lo na sua mente. Parece difícil?

Se tiver dificuldade para dispensar atenção exclusivamente ao seu plano de negócios e sua mente só pensar no lazer do final de semana, ligar para alguém ou dar uma espiada na rede social, isso é sinal de que precisa fazer exercícios de atenção para dissipar qualquer interferência.

Vamos treinar, pois. Funciona como uma meditação. Procure fazer todos os dias, em um determinado horário durante uma semana. Os resultados tendem a ser significativos.

Lembre-se: todos os 4 (quatro) exercícios abaixo, diariamente, durante uma semana.

Comece com:

- Lugar silencioso
- Música suave
- Ficar só e aproveitar sua própria companhia
- Sem nada interrompendo
- Iluminação normal

DESAFIOS PARA COMEÇAR A OBTER CONCENTRAÇÃO

Exercício 1: (as cores)

Pois bem. Feche os olhos e faça o primeiro exercício: pensar na sua cor favorita, durante 20 segundos. A mente ainda cintila diversas coisas ao mesmo tempo, não é mesmo? Ainda é

cedo para esta fase. Vamos praticando aos poucos.

Tenha calma e tente novamente. Só que agora, ao fechar os olhos, pense em algumas cores inspiradoras:

- Branco – calma, serenidade, paz, purificação;
- Amarelo – concentração, disciplina, ativa o intelecto:
- Laranja – entusiasmo, criatividade, energia, equilíbrio.

Fica mais fácil, não? Faça o cérebro imaginar que está envolvido por esta cor. Mantenha por 20 segundos e vá alternando as cores. Se ouvir um avião passando, descarte. Pense na cor.

Faça isso respirando lentamente (aspire e respire por alguns segundos).

O desafio é: nos dias seguintes, amplie para 30 segundos, 40, 50, 1 minuto, 70 segundos e 90 segundos... mudando as cores a cada 10 segundos.

Exercício 2: (a paisagem que se move)

Agora, o mesmo exercício, só que pensando em uma paisagem. Pode ser uma imagem estática. Depois de 30 segundos, deixe a paisagem se mover e trafegue dentro dela por um minuto, lembrando sempre da respiração: respirando lentamente (aspire e respire por alguns segundos).

O desafio é: nos dias seguintes, aumente 30 segundos a cada dia, ampliando a riqueza da paisagem com sons e imagens de animais, e várias tonalidade de tempo (chuvoso, ensolarado, neve...).

Exercício 3: (apanhe um livro em sua prateleira – escolha um assunto de que goste!)

Este exercício parece simples, mas tem um efeito fantástico:

Leia apenas uma frase do livro que escolheu em sua prateleira. Faça-o com calma e pensando no que está lendo. Pode ser ficção ou não ficção. Após ler, explique para você mesmo, em voz alta, o que leu, detalhando o máximo possível com suas palavras.

Agora, leia apenas um parágrafo de 5 linhas e faça o mesmo procedimento: explique para você mesmo, em voz alta, o que leu, detalhando o máximo possível com suas palavras. A explicação deve ter os detalhes de tudo o que sugerido no parágrafo.

Se não conseguir lembrar tudo, leia novamente. É muito importante exercitar este poder de síntese.

O desafio é: nos dias seguintes, leia 2 (dois) parágrafos seguidos, 4 (quatro) parágrafos, depois 1 página por dia, até o final de 7 (sete dias)... sempre explicando em voz alta, logo em seguida, com suas palavras, o que leu. Isso é importante para você perceber, depois de uma semana, os efeitos.

Exercício 4: (rememorando momentos e criando imprevisibilidades)

Vamos fazer uma rememoração de momentos. Cada dia, você vai escrever com detalhes cada um dos temas abaixo. Procure descrever a cena. Escreva à mão ou, se preferir, no computador. São 15 linhas.

	Tema a ser detalhado:
1º DIA	Um aniversário engraçado
2º DIA	Viajando no tempo, fui parar em...
3º DIA	Uma semana em uma ilha não tão deserta
4º DIA	A graça de um parceiro
5º DIA	Festa de Natal muito louca
6º DIA	Se eu fosse um rei/rainha...
7º DIA	Descrevendo sua mais intensa aventura na vida

O desafio é: nos dias seguintes, descrever os detalhes de cada um dos temas citados, sempre com frases curtas, mas que façam sentido. Leia, releia, acrescente o que faltou. São 15 linhas ou mais.

Exercício 5: (detalhamento)

Sente-se em um lugar e observe por 30 segundos tudo o que existe à sua volta.

Em seguida, feche os olhos e procure falar para você mesmo tudo o que viu.

A ideia é saber o quanto daquilo que os seus olhos veem está sendo captado por sua mente.

Aos poucos, você irá perceber que, além de falar dos objetos, poderá, também, expressar detalhes desses objetos.

O desafio é: fazer isso com vários ambientes que você visitar nos próximos dias. Sua capacidade de percepção irá ampliar significativamente.

Ao final de uma semana, já sentirá uma mudança significativa praticando estes exercícios todos os dias.

Observe como sua concentração estará diferente. Note, ainda, como sua percepção e detalhamento sofreram uma mudança interessante. Você já se tornou mais atento e consegue focar melhor uma única situação. Isso porque só fez uma semana de exercícios. Imagine praticando todos os dias, durante um ano.

Ocorre que somos tentados, por todos os lados, a perder a concentração diariamente. Portanto, este é um desafio para todos: não nos deixar levar por tanta informação desnecessária e tóxica para nosso cérebro.

QUANDO SUA CONCENTRAÇÃO ESTIVER TREINADA

Acostume-se a recusar informações que julgar desnecessárias. E creia, são muitas. Praticamente, 90 a 95% do que somos submetidos durante um dia está completamente aquém do que seria necessário às nossas necessidades. Geralmente, é assunto sem importância, falas repetitivas, trivialidades ligadas à vaidade, imagens pesadas, cultura inútil, futilidades, informações do outro lado do mundo, assuntos que não fazem parte da nossa vida, fofocas, notícias de crimes, propagandas do que não precisa, conversas fiadas ou vários tipos de negativismo.

Se desejar ter um cérebro mais atuante e rápido, não polua seu HD mental com informação de baixa qualidade ou que não seja pertinente à sua realidade. Imagine o espaço ocupado por dezenas de entulhos midiáticos diariamente. Chega a ser difícil até para organizar os pensamentos. A casa mencionada

anteriormente está toda bagunçada. O que é possível descartar?

Para estabelecer concentração, é preciso procurar esquecer tudo o que não faz parte do seu foco específico. É preciso se entregar ao que está fazendo.

"Pensamos demasiadamente e sentimos muito pouco.
Necessitamos mais de humildade que de máquinas.
Mais de bondade e ternura que de inteligência.
Sem isso, a vida se tornará violenta e tudo se perderá."
Charles Chaplin

Se, ao tocar um instrumento, não se sentir totalmente à vontade com ele, por insegurança, é provável que, de imediato, seu rosto apresente tendência a ficar tenso, isto é, precisa pensar nas notas musicais e na possibilidade de não errar, e isso tira seu foco. A preocupação não é saudável; além de ela exigir mais concentração, nem sempre dá resultados naquilo que se faz. Ela tira a naturalidade. A falta da habilidade e a incerteza fazem com que aconteça a apreensão, pois ainda não consegue tocar sem pensar e qualquer atitude da plateia pode dispersar sua atenção. Se fizer um esforço adicional, pode até se concentrar, mas não estará à vontade, logo, afetará sua desenvoltura. O corpo e a mente devem estar em harmonia para que flua naturalmente sua *performance*.

A repetição e prática no aprendizado de qualquer habilidade (tocar, cantar, dançar...) são de total importância. Ninguém faz nada bem feito se não se familiarizar com aquilo que requer grande concentração, neste caso, o instrumento. Com o passar do tempo, se sentirá totalmente corajoso para enfrentar a

presença do público e quaisquer sonoridades incômodas. Nada tirará seu foco. Mais do que isso, irá adquirir intimidade em tocar cada vez com menos esforço e, nestas condições, poderá sorrir naturalmente e até cantar enquanto tocar. Todas as modalidades funcionam assim. Quando conseguimos isolar tudo o mais daquilo que estamos fazendo, tendemos a não divagar, mas, sim, a nos soltar ainda mais. A naturalidade ao se apresentar só acontece quando os esforços não representam mais esforços. Passa a ser uma brincadeira, na qual se sente totalmente à vontade. Dificilmente irá errar algo se estiver prático e se conseguir estabelecer a concentração. É assim que os grandes talentos se apresentam, seja através das artes, ciências ou qualquer atividade específica que exigiu treino. É assim que surge a admiração por eles.

A maravilha acontece quando, ao tocar um instrumento, por exemplo, sentir-se totalmente enlevado pela música que tocar: ela produz o som que agrada seu coração naquele instante, consegue tocar sem o menor esforço cada nota musical e até cantar alegremente. Ocorre uma leveza despretensiosa no ar, perceptível por quem estiver assistindo. Uma condição ideal de tranquilidade, estabilidade e harmonia. Neste momento, o artista se diverte com as possibilidades de criar vários floreados, imprevisibilidades, improvisos, que tendem a fluir com total naturalidade, encantando o público. Se a facilidade ao tocar é um talento visível, significa que consegue entrar em êxtase quando executa sua habilidade. Isso contagia a plateia, que vai ao delírio. Acaba de entrar em “estado de fluxo”. Uma sensação de felicidade que expande ainda mais sua magnitude e levará os

espectadores ao êxtase. O estado de fluxo é muito acima da concentração.

O ESTADO DE FLUXO

Todos nós já experimentamos o estado de fluxo por várias vezes e nem nos demos conta disso.

Procure se lembrar da última vez em que estava totalmente mergulhado em algo que lhe causava prazer realizar. Uma habilidade sua que era uma verdadeira recreação. Você nem sentia o tempo passar. O pensamento estava concentrado e, ao mesmo tempo, tudo fluía de forma natural. Sem o menor esforço. O mundo havia parado exatamente para você naqueles instantes. Não fazia a menor diferença quem você era ou o que as pessoas pensavam. Estava totalmente envolvido. Eram instantes de pura diversão. O que fazia naquele momento nunca pareceu tão certo e calibrado. Estava tendo momentos de puro deleite. Quando olhou o relógio, a hora havia decorrido e você nem percebeu. Sentiu-se simplesmente feliz por ter passado instantes tão agradáveis e até queria mais.

Exatamente naquele momento, sua mente estava "em fluxo". Sem medo, preocupações, sem pensar demais, sem cobranças, sentindo-se hábil, divertindo-se, seguro do que fazia, tão entregue, que até se esqueceu do tempo.

Quando fazemos algo de que realmente gostamos, nos entregamos e parece que um peso enorme sai de cima de nós. Chamamos isso de estado de fluxo (também chamado de *flow*), conceito cunhado pelo psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, considerado o principal pesquisador sobre

psicologia positiva mundial.

Este tipo de fluência acontece quando estamos tão envolvidos em uma atividade, que nos sentimos por demais motivados em tempo integral, pois estamos fazendo algo de que realmente gostamos e dominamos. O fundamental é que saibamos apenas que dominamos aquilo que estamos fazendo. Sim, é preciso estar preparado para se sentir assim. A criatividade é um estado de êxtase. De certa forma, faz parte de algo indicativo de que somos talentosos, naquele momento. Nossa criatividade está no ar. Nosso cérebro está liberto para pensar exatamente naquilo que é o nosso foco. E a mágica acontece.

Podemos notar isso em inúmeras atividades que dominamos e com as quais nos sentimos realizados: quando praticamos um *hobby ou* estamos na cozinha preparando uma refeição; tocando um instrumento, fazendo um exame, praticando um esporte, escrevendo um livro, compondo uma música ou mesmo criando algo novo, e também trabalhando (se este trabalho o envolve e dá fluidez).

Criar o ambiente apropriado para entrar em fluxo é de fundamental importância. Existe segurança quando nos sentimos bem situados. Exatamente por este motivo, as empresas da atualidade procuram favorecer a ambientação para o trabalho de seus funcionários, para que eles entrem em estado *flow*.

O resultado desta alta *performance* em tantas áreas não se traduz por trabalhos repetitivos ou automáticos. Nestes momentos, estamos totalmente envolvidos com nossa consciência.

Estar em fluxo é resultado de um *superfoco*, de uma concentração que, ao se tornar tão intensa, nos transporta a um tipo de êxtase e naturalidade de saber o que queremos fazer em cada momento. Você se incorpora ao processo, pois ele torna-se parte de você.

Qualquer pessoa pode experimentar vários estados de fluxo. Estão ligados à sua entrega absoluta ao que faz. O melhor de seu talento vem à tona.

Infelizmente, a maioria das pessoas está mais voltada para a comodidade, apatia ou tédio. Elas pensam que, para chegar a este estado, é necessário vencer uma série de barreiras que batem de frente com sua inércia. Entrar em fluxo é um desafio genuíno de sair da sua zona de conforto, vencer seu desinteresse, o controle e a ansiedade, praticando suas habilidades com total envolvimento. Isso é experimentar o arrebatamento.

Apenas a título de ilustração, quando tenho uma ideia nova para um projeto, sinto um êxtase interior. Sinto-me tomado de energia e esqueço tudo o que está à minha volta ou que preciso fazer depois em outras atividades. As ideias acontecem em blocos que vão se montando. A mente ferve. Estou tomado por um turbilhão de inspirações. Preciso rabiscar imediatamente tudo em um papel ou bloco de notas. É como se tivesse 100 pontas de um novelo para amarrar e encontrar cada utilidade, sem fazer o menor esforço. Monto um esqueleto principal em um papel e começo a puxar algumas ramificações com balões. Destas ramificações surgem os detalhamentos e novas possibilidades a serem encorpadas. Surgem novos balões. Anoto rápido para não perder a sequência. Repasso tudo, agora

pensando nos prós e contras. Toda a minha energia está canalizada. Um misto de empolgação, com certeza, de todo o processo se mistura. Acrescento mais tópicos aqui, tiro ali, risco algo que não tem nada a ver. Agora, as ideias começam a se encontrar. O todo parece ter uma lógica. A base do projeto já está formada. Quando volto ao normal, percebo que horas se passaram. Perdi a noção de tempo, espaço e de mim mesmo. Sinto uma alegria interior que é difícil de descrever. Entreguei-me de corpo e alma, pois fiz exatamente o que adoro fazer: planejar para criar.

O estado *flow* é envolvimento total e espontâneo a ponto de causar este arrebatamento. E isso, sem dúvidas, traz felicidade.

Resta saber o que exatamente você gosta de fazer e lhe concede tal energia.

Capítulo 9

O fortalecimento da mente

Não nascemos disciplinados e com a mente preparada para o mundo que iríamos enfrentar.

Se os estímulos que recebemos nos transformaram em pessoas curiosas, certamente temos grandes chances de nos tornarmos surpreendentes para o mundo. E creia: as pessoas surpreendentes de verdade são aquelas que mais chamam a atenção, mais permanecem criativas e mais encantam as pessoas. Estão sempre vislumbrando possibilidades interessantes onde os outros enxergam dificuldades insuperáveis.

Observe no dia a dia com aqueles com quem se depara. Este efeito no modo de ser é o que as torna pessoas fascinantes. Todos admiram seus atos, comentários e o jeito de resolver as coisas. Mais ainda, procuram copiar seus feitos e até sua aparência e a maneira de vestir. Sentem como se presença delas pudesse preencher um lado seu que ainda falta desenvolver.

Não é para menos. Elas, de alguma maneira, utilizaram sua iniciativa para capacitar e fortalecer a mente, visando tornar-se alguém melhor. E o seu brilho no desempenho é prova disso. Elas nem precisam fazer propaganda de si próprias, pois seus exemplos são uma divulgação suficiente para deixar boquiabertos aqueles que as rodeiam. O segredo está no fortalecimento da mente através de algumas atitudes que foram empreendidas e as tornaram magnânimas.

É bem provável que, inicialmente, elas não tivessem toda esta destreza no desempenho, na forma de falar e explanar ideias, certo sorriso tão jovial e a motivação visível sempre presente para tomar decisões. Talvez até fossem pessoas tímidas, apáticas ou preguiçosas, sem confiança no que faziam inicialmente. Algo no meio do caminho mudou sua conduta e elas agora conquistam popularidade e até ajudam os demais a serem mais eficazes. Vale a pena estudar pessoas assim.

Vamos entender algumas possibilidades que as tornaram diferentes:

1. Em algum momento, elas perceberam que eram "ilimitadas" para fazer qualquer coisa – Bastaria implementar alguns procedimentos (procurar as fontes para o crescimento, ler todos os dias os assuntos pertinentes, praticar a caligrafia, pensar em algo e rabiscar planos para executar seus mapas mentais); nada tiraria sua vontade de realizar algo que decidissem fazer. A continuidade traria a prática. A partir de uma decisão, elas atuariam de maneira a fazer o seu melhor nos próximos anos;
2. Ao tomar a iniciativa de fazer algo, decidiram que iriam até o fim – para isso, excluíram a palavra "desistir" de seu vocabulário; começar e não finalizar sinaliza falta de coragem. Qualquer determinação não se resolve sozinha ou completamente, se não tem uma força propulsora impelindo para frente. Para toda ação, é necessário um condutor, alguém que resolve e desata os nós quando aparecem;
3. Aprenderam a sofisticar o que parecia difícil – Qualquer atividade que você faça tende a ficar mais fácil com a

coragem e a tenacidade da repetição (o impossível que se torna maestria, lembra-se?). Depende de cada pessoa "querer" fazer e afrontar seus medos de errar. Quem não erra, não fica bom em nada.

4. Diante das dificuldades, levantavam a cabeça e encaravam, mesmo sabendo que poderiam não obter sucesso num primeiro momento – Nem tudo o que queremos resolver acontece de imediato. Algumas coisas têm etapas que necessitam ser destravadas. Temos que ter paciência em lidar com cada fase. Mais do que isso, temos que ter paciência com aquilo que fazemos, sabendo que, após algum tempo, faremos com maestria. Não é uma questão de sentir-se inferior, mas, sim, de arriscar, sabendo que tanto pode obter êxito como também falhar. E se falhar, irá tentar novamente, até conseguir;

5. Assumir a posição de controle e decisão, sem adiar nada – Se tem que ser feito, é melhor fazer já. Tomar atitude. Protelar pode deixar passar uma boa oportunidade. Tudo que é deixado para depois tende a custar mais caro em vários sentidos;

6. Ter para si mesmo que não são outras pessoas que prejudicam suas ações, mas que você pode ser seu próprio vilão – É fundamental afastar a possibilidade de ter um "você do contra" que acredita que faz tudo errado e que o sabota quando menos espera. Jamais alguém pode tentar ser inimigo de si mesmo. Ser sempre aquele que não o limita, não desanima e voltará para refazer, se for preciso; você é seu próprio chefe, seu próprio diretor (lembrando que, mesmo

estando no topo da hierarquia, sempre precisamos manter a humildade para reconhecer quando erramos e procurar reverter algo que não deu certo);

7. Chamar para si as responsabilidades e não aguardar que outros tenham que fazer – Se a atribuição do momento é sua, então, é preciso tomar o comando e fazer acontecer. Assumir as consequências e promover as correções necessárias logo que for constatada a necessidade de mudanças. Esperar que outros façam por você aquilo que é seu mina sua iniciativa e o coloca numa posição de "encostado". Este é o pior adjetivo para alguém que espera os outros fazerem. Coragem é assumir quando outros se escondem;

8. Reconhecer que tem seu valor e que isso não tem preço na sua autoestima – Pessoas valorosas são aquelas que entendem que não são comuns. Elas querem fazer "mais". E, para isso, não se recusam a dispor de mais tempo que os demais. Os objetivos nem sempre são resolvidos no tempo que acreditamos ser o ideal. Alguns deles derrapam no prazo ou na quantidade de ações a serem implementadas. Saber que tem este poder de ir até o fim, não importando o que lhe for exigido para tal, torna você alguém totalmente diferenciado, decidido e destemido; os resultados dos empreendimentos, muitas vezes, fogem ao controle e parar no meio do caminho não é uma atitude vencedora; aquele que sabe seu valor confia nos seus passos e nas suas decisões;

9. Acreditar em si faz com que suas resoluções representem confiança para os demais – A prática naquilo que faz o torna uma pessoa incontestável. Com o tempo, dificilmente

colocarão em xeque suas decisões, mesmo assim, é preciso ter a hombridade de perceber quando foi além do que deveria e voltar um passo atrás se tiver que se redimir. Ninguém é totalmente certo em tudo e o tempo todo; todos são humanos e podem cometer seus equívocos. A diferença está naqueles que se arriscam e encaram. Estes são admiráveis;

10. Muito do que aprenderam estava bastante longe da prática real – Nem tudo o que precisamos resolver ou tomar a iniciativa de mudar depende de conhecimento técnico. Grande parte vem da consciência, da imaginação, da intuição e da experiência. Algumas vezes, é preciso contrariar o "manual de instruções". É preciso um sexto sentido para agir assim. E há de se andar com ele sempre ligado. Com o passar do tempo, esse *feeling*[2] estará presente em grande parte das resoluções;

11. Aprenderam a cuidar de si com folga suficiente para ajudar os demais – Pessoas que crescem em sua capacidade de realizar angariam conhecimento de sobra, suficiente para ajudar aqueles que ainda não conseguiram tal feito. Elas ajudam, orientam e sabem como falar e utilizar as palavras para o incentivo; seus exemplos arrastam;

12. São movidas pela paixão pelo que fazem e deixam transparecer isso – Dificilmente, alguém motivado se deixa levar por circunstâncias negativas. Ele sempre tem uma carta na manga e não sucumbe diante de qualquer adversidade. Pode ter seus tombos, seus baques, mas consegue reverter assim que se recupera; seu poder de regeneração também é treinado o suficiente para "virar a mesa" e mudar o jogo, se

for preciso;

13. O hábito do positivismo os fortalece sempre que uma incerteza surge na curva seguinte – Nem sempre temos uma estrada em linha reta. Sabem que tem curvas pelo meio do caminho e, invariavelmente, elas aparecem em uma empreitada; já se habituaram e sabem que "curvas fazem parte do processo": Ingenuidade seria acreditar que tudo poderia ser fácil e resolvido de maneira reta e linear.

A mente fortalecida resulta em crença pessoal em tudo o que você faz.

Se seu pensamento encontra restrições em tudo que faz, é preciso encontrar mecanismos que possam demovê-lo de tornar-se alguém prejudicial para você mesmo, em outras palavras, um autossabotador.

É preciso encontrar o foco do que você quer ter disciplina na vida. Ter disciplina é uma questão de ter paixão por aquilo que faz. Temos que permitir que nosso coração diga aquilo que realmente queremos fazer a fim de nos sentirmos realizados. Muitas vezes, somos levados a fazer as coisas por algum motivo ou por algum interesse específico, mas é fundamental querer. Este querer é iniciar um trabalho de se disciplinar em tudo e obter novos resultados. É o que faz a grande diferença, é o que dá à sua vida um colorido extraordinário.

Mas o que faz você ficar com vontade de ter disciplina? O que o motiva a ser uma pessoa disciplinada? Ter disciplina faz com que você tenha muita coisa organizada na vida. Encurta caminhos. É preciso, antes de tudo, decisão, isto é, decidir ter disciplina, porque, a partir do momento em que você a tem,

muita coisa começa a mudar. É necessário haver motivo para ser disciplinado. É preciso saber que, muitas vezes, seremos contrariados, porque a disciplina manda fazer de uma forma e queremos que seja do nosso jeito. Dependendo da situação, inovar não é o caminho mais viável.

Quando somos disciplinados, a autoestima se fortalece e sentimos outro sabor em tudo o que empreendemos. Nada pior do que nos sentirmos fracos diante dos acontecimentos e não saber como resolvê-los. É neste momento que nos sentimos fracos, com receio de vacilar na hora em que mais precisamos. A melhor maneira de se sabotar com a questão da disciplina é deixar tudo para depois. O depois não existe na disciplina. Tem que ser feito e tem prazo. Simples assim.

O compromisso é algo que está cada vez mais em extinção nos dias atuais. As pessoas se comprometem e, muitas vezes, não conseguem cumprir aquilo que prometeram, justamente pela falta da disciplina.

Compromisso é algo sério que devemos ter planejado e alinhavado com muita antecedência. Uma vez programado, deve ser cumprido.

---

2 Sentimento, sentido.

Capítulo 10

O lado sombrio da mente

Disciplinar a mente tem um motivo: expandi-la exponencialmente para viver com mais satisfação e bem-estar. Não apenas isso: é o caminho para muitos reconhecimentos, credibilidade, boas amizades, deferências e um pensamento mais disposto e compreensivo com você mesmo, sobretudo, buscar o conforto de sua alma. Exatamente características que todo ser humano ambiciona adquirir em sua existência. Para isso, é preciso mudar algumas percepções que até hoje pareceram intocáveis. Em muitos aspectos, temos que nos policiar com aquelas interrogações que sempre representaram armadilhas e que agora tendem a se tornar visíveis, por enxergarmos de outra maneira o funcionamento das nossas estruturas, já que estamos nos conscientizando sobre a nossa dinâmica de funcionamento.

Se permitirmos, nossa mente manifesta diariamente uma série de cobranças que tendem a minar nossos estados de satisfação. Exatamente isso: nós nos culpamos e exigimos respostas internas. O resultado é que nunca estamos tranquilos.

Quando estudamos a mente, faz parte olhar para dentro de nós mesmos muitas vezes. Isso representa vencer o medo dos abismos que todos carregamos, independentemente de tudo o que fizemos até hoje.

Todos nós possuímos um lado sombrio na mente que nos leva a viver estabelecendo tréguas. São sentimentos dos quais não

temos nenhum orgulho e que nos aprisionam. Neles escondem-se as nossas atitudes que teríamos vergonha se fossem abertamente reveladas: componentes agressivos, mentiras, traições, obscenidades, egoísmo, descontroles, vícios, agressões verbais, entre tantos impulsos constrangedores e fraquezas humanas. Trata-se de um lado não tão bem intencionado, cheio de emoções negativas, que procuramos ocultar, fingindo que ele não existe. Todo ser humano tem seu lado sombrio e, pelo fato de viver socialmente, o encobre.

É um verdadeiro desafio para cada um não reagir como um animal selvagem diante de uma contrariedade. Um exercício de civilidade permanente. Trabalhamos durante muito tempo em nossa vida para não nos deixar envenenar, buscando o autoconhecimento, para não permitir que este lado se exponha e amplie ainda mais as mazelas. São venenos que nos transmitem culpa, aborrecimentos e que, bem ou mal, convivem conosco.

É importante não permitir que este lado seja abastecido. A cura para isso seria cortar o mal pela raiz. Nem sempre é possível. Domá-lo é, bem ou mal, uma forma de controlá-lo. Para tanto, é necessário conhecer-se melhor. Entender como pensa e o porquê de suas reações mais grosseiras. Procurar eliminar, aos poucos, os impulsos agressivos e tornar-se mais flexível para promover entendimentos. Discernir o que faz mal e eliminar as fontes que alimentam este lado obscuro. Assumir o controle e determinar “o que quer pensar” e o que não tem a menor utilidade.

Uma mente fortalecida consegue discernir entre o sim e o não, o ganho e a perda, entre o certo e o errado, entre o amor e o

ódio, entre o horrível e o encantador. Nas últimas décadas, instituiu-se o culto ao medonho, a exploração da vulgaridade, da vida ordinária, do mundo cão, por um único motivo: tudo que é estereótipo, grosseiro, violento e exagerado que exalta o lado sombrio do homem simplesmente VENDE. Dá audiência, reverte em popularidade e representa coragem, afinal, muitas pessoas se alimentam do lado negro. A propensão é tal que chega a atingir recordes de audiência, milhares de *likes*, comentários dos mais incômodos, mesmo que importunando e causando aversão para muitos. A doce ilusão de que o enfrentamento sugere autonomia e opinião própria. A maioria delira com as grosserias esparramadas como tubérculos em armazéns abandonados. A proporção de pessoas que consomem estes tipos de tolices é exponencial. Exatamente por este motivo, encontramos tanto lixo virtual na Internet e nos meios de comunicação. Muita gente desorientada e com a mente enfraquecida.

A banalização do que é normal tornou-se um modismo. Observe como "fazer o que é certo" (manter as virtudes) deixou de ser sinônimo de cidadania ou bom caráter para muitos. O que valem mesmo são os clichês, a anedota acintosa. É comum, nos tempos atuais, observarmos a estupidez insultando a inteligência, colocando em xeque valores e virtudes, criticando hierarquias, reprovando o lado bom das instituições, exaltando a agressividade, fazendo troça das situações sérias como se fossem trivialidades. Temos presenciado inversões de valores diariamente em escala mundial, em que percebemos milhares de pessoas "sem noção" proferindo discursos como se fossem

letrados.

Dificilmente, alguém que busca enriquecer sua mente conseguirá sucesso intelectual se optar por se envolver em situações que despertem o lado sombrio da natureza humana.

Nós somos os diretores de nossa mente. E um diretor deve prover o melhor sempre. Necessitamos impor orientações, através da nitidez de nossa consciência, para que alteremos estes desajustes da vida moderna, bloqueando-os definitivamente.

É preciso destituir-nos destas incapacidades para vir a criar pensamentos sadios, através dos quais possamos refletir com qualidade, visando a melhorias para nossas vidas. O infortúnio, através da piada de mau gosto, tem por objetivo denegrir. Não se trata de tentar encontrar fórmulas para brecar o danoso, mas sim tomar a decisão de mudar a chave de preferências, objetivando diminuir a atenção com tantas desgraças. Negar-se ao que é ruim. Andar na mão contrária.

Podemos citar apenas alguns casos para os quais necessitamos bloquear o acesso à nossa mente. Em pouco tempo, teremos uma diferença qualitativa em nossos pensamentos:

- Tudo o que for apologia à agressividade;
- Comentários frívolos e que tendem a comparações;
- Notícias que degradam o ser humano;
- Pessoas pobres de atitudes e de pensamento;
- Comentários ofensivos e tendenciosos;
- Exaltação à futilidade;

• Incitação à intriga;

• Ostentação e exibicionismo;

• Amizades tóxicas e relações nocivas;

• O ódio e o preconceito.

Estes e tantos outros tópicos nos são introduzidos diariamente, de forma direta e indireta (subliminar). Passamos a acreditar que tudo isso faz parte de uma normalidade. Alguns de nós sabemos o quanto é completamente anormal.

Quando menos esperamos, estamos contagiados, pois o grosseiro está em toda parte, em qualquer primeiro passo. O seguinte é não sermos nós os agentes destas anomalias.

Devemos evitar a exposição de tudo que nos exalta o medo, o malefício, o terror, a raiva, a rejeição, a angústia, os choques, as hostilidades ou o sentimento de impotência ou fracasso. É bom lembrar que, uma vez guardados na memória, estes disparates não têm como apagar até o final da vida. Portanto, não podemos ser omissos. É hora de optar pela qualidade do intelecto mais saudável em todas as áreas. É hora de criar um filtro emocional para tantos absurdos que são destilados em larga escala para nossa degustação e consumo. A mente precisa de alimentos saudáveis e muito são aqueles que não têm fome intelectual.

Comece a observar, desde já, tudo aquilo que lhe faz mal, mas você não percebe. Existem mais situações de crueldade intelectual do que você pode imaginar. Faça um exercício anotando, durante um dia, apenas como é abordado por asneiras e veja a quantos casos você está exposto. Quando menos se dá conta, está participando do mesmo jogo, neste âmbito danoso.

Precisamos invocar energias opostas que nos corrijam constantemente o percurso. Existe uma normalidade em termos o lado sombrio. Em nossa vida, tudo é dualidade: a tristeza precisa da alegria e vice-versa, o bom necessita do mau para crescer e se fortificar, se aprendemos algo para melhor é porque em alguma coisa erramos anteriormente. Na verdade, aprendemos muito mais com os nossos erros do que com nossos acertos. Aquilo que nos machuca nos ensina. Ao mesmo tempo em que somos competentes para muitas coisas, também somos incompetentes para diversas outras. O que impulsiona um lado é justamente o que representa o seu antagonismo. Somos portadores de muitos antagonismos internamente. Um corrige o outro.

Ser dúbio está dentro do quadro normal. Cada anormalidade que vemos nas demais pessoas está presente dentro de nós. Quando ministrei o Curso de Direção e Preparação Artística, tivemos a oportunidade de estudar os diversos sentimentos e personalidades humanas, mesmo aquelas que estiveram adormecidas dentro de cada um. Conscientes e inconscientes. De alguma forma, fazíamos vir à tona para que cada um pudesse enxergar o que realmente encontrava-se dentro de si. Um artista precisa conhecer-se, saber seus limites e procurar superá-los. Alguns resultados exerciam fascínio em muitos deles. Em outros casos, motivavam a promover mudanças. Percebiam que havia situações em que não era mais possível manter aprisionados certos sentimentos, pois se tornavam fardos difíceis de carregar. O resultado é que, a partir do momento em que conseguiam conciliar suas partes faltantes, estabeleciam

um diálogo interno e aprendiam a lidar com seus lados sombrios. Acontecia um divisor de águas em suas carreiras. O ego passava a ser visível para cada um como um instrumento de reação. Sentiam-se resolvidos, pois percebiam exatamente aquilo que não queriam se tornar na vida real. E passavam a lutar contra isso cada vez que eram assolados por essa ameaça.

Não podemos tirar aquilo de ruim que temos dentro de nós, mas podemos apaziguar nossos sentimentos cada vez que se fizerem presentes. É uma questão de resolver emoções para as quais ainda não encontramos soluções. E estes são dilemas constantes que se prorrogam até amenizarem e nos darem margem para mantê-los em suspensão, sem que nos desgastem. São mochilas que carregaremos nas costas e, de tempos em tempos, conseguiremos aliviar um pouco o peso.

Sabemos que carregá-las sem prazo para acabar só fará aumentar nossa tensão e, consequentemente, nosso estresse. Resolver-se internamente com aqueles sentimentos que incomodam e causam dor pode oferecer outro significado à vida. É neste momento que sentimos que estamos nos harmonizando com aquele lado que normalmente não gostamos de realçar: o lado sombrio. Pesamos as situações e procuramos as melhores alternativas. Isso nos favorece mudanças para momentos melhores. A metamorfose mental, através da nossa consciência, promove a pacificação interior. Em pouco tempo, teremos que revisar mais questões. Outras. E é assim que crescemos: aprendendo com nossas experiências e compreendendo que tudo o que deu errado um dia não apenas lhe fez algum mal, mas, principalmente, o tornou mais forte

para continuar vivendo. É preciso ter coragem para olhar para dentro de si. Desconstruir o que é necessário e, simplesmente, renascer. Todos os seres humanos tiveram suas dores um dia. Todos carregam histórias mal resolvidas que envolveram outras pessoas em alguns momentos de sua existência. Não apenas outras pessoas, mas situações em que, naquele momento, a solução que encontramos, para nós, era o melhor a fazer. E que o tempo nos revelou não ser tão melhor assim.

Hoje, já não somos iguais nem parecidos com aquele que éramos há alguns anos.

Não podemos nos condenar eternamente por algo que já passou. O tempo deve representar cura, e não se perpetuar em nosso interior como um credor implacável. É preciso ter hombridade para ter compaixão e praticar o perdão com aqueles que, um dia, nos fizeram algo de relevante e também conosco. Nossa mente não pode ser uma eterna prisioneira de tudo o que já foi e do que não estamos satisfeitos como aconteceu.

Praticar o perdão com alguém que lhe fez muito mal não significa que você tenha que conviver com esta pessoa na sua vida, afrontando seus pensamentos, movimentando sentimentos que não deseja, criando teias de aranha em situações que nunca mais voltarão para fazer parte de seu dia a dia. Decidir perdoar alguém nocivo está ligado à questão de você se perdoar: por ter se envolvido, por ter sido tão inocente ou por não haver cortado as amarras no momento em que deveria. É exatamente uma forma de pensar melhor, aceitar o fato e se revitalizar para um novo momento. A solução é resolver nossas dúvidas internas, assentando uma pedra como finalização.

É mais do que justo dar-se esta oportunidade e reconhecer sua superação. A sua força de encontrar o desfecho para libertar a fluência de seus pensamentos. Deixar, de uma vez por todas, de ser escravo das dores e agir com sabedoria. Estas decisões, certamente, devem nos trazer a serenidade que tantos procuramos e muitos momentos de quietações. O cérebro deve ser um aliado apaziguador, e não um inquiridor eterno. Isto é disciplinar a sua mente.

Costumo dizer em minhas aulas de direção que toda mulher tem dentro de si outras 100 mulheres, com diversas possibilidades de personalidade e características próprias. Uma mais comedida e sensata, enquanto a outra, totalmente desajuizada e insana. E muitas outras mais: a delicada e a intensa; a pura e a faceira; a introspectiva e a expansiva; a frágil e a imperiosa; a lânguida e a elétrica; a recatada e a assanhada, entre tantas mais. Muitas delas costumam permanecer adormecidas, mas estão bem vivas em seus inconscientes. É preciso saber acordá-las e domá-las para conviver em harmonia com todas elas. Só assim é possível encontrar estabilidade na decisão de poder comparar e estabelecer a graduação de cada uma. É uma forma também de evitar excessos.

CISNE BRANCO E CISNE NEGRO

Lado A (emocional)	**X**	**Lado B** (impactual)
DELICADA	**X**	**INTENSA**
PURA	**X**	**FACEIRA**
BONDOSA	**X**	**MALICIOSA**

ROMÂNTICA	**X**	**FRIA**
INTROSPECTIVA	**X**	**EXPANSIVA**
FRÁGIL	**X**	**IMPERIOSA**
TRANQUILA	**X**	**ELÉTRICA**
SINCERA	**X**	**DISSIMULADA**
INGÊNUA	**X**	**MAQUIAVÉLICA**
RECATADA	**X**	**ASSANHADA**

Uma depende da outra para crescer e produzir equilíbrio tornando-a de uma pessoa melhor e mais segura. Enquanto não se tem noção deste cabedal de possibilidades, existem muitas dúvidas e cobranças presentes na cabeça de todas elas. Confrontá-las e apaziguá-las traz a harmonia feminina.

Capítulo 11

O seu arsenal de experiências de vida

O que aprendemos hoje valerá para a vida inteira.
O aprendizado acontece todos os dias, mas o conhecimento de qualidade, aquele que torna sua mente brilhante, precisa ser angariado e assimilado de maneira estratégica, procurando eliminar um fantasma por vez. Trata-se de uma eterna construção interior. Cada dia, nós assentamos um novo tijolo.

Para assimilarmos um conhecimento novo é preciso nos aprofundar e confrontá-lo com nossas experiências anteriores. O aprendizado raso não tem utilidade. Você lê hoje e esquece amanhã. O aprendizado deve ser fruto também de suas anotações, comparações, reflexões, e não apenas de leitura rápida. Não basta apenas ler e achar que adquiriu conhecimento.

Recentemente, uma pessoa me falou que tudo o que ela precisava saber está na Internet à disposição o dia todo, à hora em que quiser, basta apertar um botão e falar, que dezenas de possibilidades instantâneas surgem para ler e aprender, e que, por este motivo, nem se preocupava mais em ler livros. Prefere aprender tudo *on line* e na hora em que realmente precisar.

Em parte, isso é verdade, quando menciona que está tudo pronto para ser pesquisado e lido. Quanto à questão de adquirir conhecimento apenas do necessário para o momento, é uma visão míope que subverte a inteligência.

A questão é que, se optarmos por consultar qualquer coisa apenas pela tela de um *smartphone*, todas as vezes que quisermos

aprender algo novo, corremos o risco de obter um aprendizado superficial, uma compilação breve, com pouco aprofundamento na matéria, de fato. Entenda que é muito diferente uma pesquisa que envolve concentração e movimentação de emoções. Quando lemos um texto concentrados, muita coisa se movimenta dentro de nós: lembranças, experiências já passadas, perguntas internas, comparações, imaginário, raciocínio lógico, paralelos que nos submetem à sensatez, entre tantas variáveis mais. É este aprofundamento que garante a retenção do conhecimento. Quando lemos um livro, gozamos a sensação de um momento único, embalados por imagens que criamos em nossa própria companhia, nas quais podemos ampliar ideias e expandir a criatividade. Se estivermos em fluxo com a leitura, certamente teremos o fato guardado na memória eternamente.

A assimilação é muito mais fácil quando feita de maneira prazerosa.

Quando consultamos em um *smartphone*, normalmente não temos a concentração. Funciona como a gratificação instantânea que temos com a televisão: apenas uma informação que, geralmente, aceitamos, pois estamos propensos a receber sem questionar. Nada mais.

A leitura feita em um livro em mãos nos impulsiona a refletir, remontar, confrontar e assimilar melhor cada assunto, o fato de não ser um conhecimento instantâneo, mas informações que são adquiridas através de forma sensorial, enfim, entramos na história. Outros prazeres também se tornam presentes: o toque suave das páginas, a visão do conteúdo já lido, o cheiro do papel, a percepção do silêncio que possibilita atenção e,

consequentemente, concentração, tudo isso tem o poder principal de “conservar-se com outras conexões da mente, estabelecendo comparações e semelhanças”. Em outras palavras, estamos propensos à reflexão.

Utilizamos na assimilação um processo chamado de memória mnemônica (uma ideia se conecta à outra com mais facilidade de percepção) que pode auxiliar muito no processo de memorização.

Existe uma ilusão de que a pesquisa instantânea amplia a inteligência e o conhecimento. Dificilmente memorizamos quando consultamos alguma coisa de modo rápido, seja em um vagão de metrô ou numa praça pública. Apenas nos informamos, não fixamos de forma ampla. Observamos isso por toda parte: encontramos pessoas com um celular nas mãos enquanto tomam um café, aguardam o voo em uma cadeira de aeroporto ou em uma sala de espera de médicos. É a praticidade em ação. Na verdade, quando procuramos algo em um celular, seja através da voz ou teclado, apenas fazemos uma leve compilação de dados frágeis, os quais vão se perder em breve e, raramente, possibilitam raciocínio reflexivo.

Existe muita gente que ainda não se encontrou na maneira de resolver seus problemas. Cada dia, se julga mais perdida diante dos fatos e deste mundo alucinante. Na questão de se instruir, elas não conseguem entender que nesta era de informação é necessário estudar mais, visando amparar o pensamento para encontrar respostas qualitativas, induzindo a mente também, a flexibilizar conclusões qualificadas diante da realidade que estamos tendo. É preciso entender que muitas soluções

simplistas não funcionam. Quanto mais simplificamos as coisas no cérebro, menos estamos preparados para a vida. Essas pessoas já estão sofrendo as agruras por tal descuido. O mercado de trabalho tem preferência por gente mais esclarecida e capaz de lidar com as situações, tanto técnicas como emocionais.

Se desejar aprender, de fato, e criar embasamento crescente em sua vida, é importante lembrar isso todas as vezes que quiser estudar sobre algum assunto. A memória é formada por dados amplos, sendo um imenso quebra-cabeça, do qual não bastam apenas dados superficiais, é preciso ligações, uniões que nosso cérebro faz para viabilizar nossas sensações e conhecimentos já vividos; aqueles que não possibilitam conexões com outros fatos preexistentes tendem ao descarte, pois se destinam a se estabelecer na memória de curto prazo (ficam disponíveis por curto espaço de tempo, muitas vezes, por segundos apenas). Uma vez esquecidos, temos que procurar tudo novamente, pois talvez nos restem alguns fragmentos do que assimilamos inicialmente. Imagine isso: fazer uma coleção de conhecimentos todos "picotados". De que vale o conhecimento superficial?

TUDO QUE ENVOLVE EMOÇÃO A MEMÓRIA RETÉM PARA SEMPRE

Aquilo que lemos com prazer e satisfação, como também as lições que aprendemos com nossas experiências de vida têm emoções envolvidas, isto é, fazem-nos pensar com envolvimento emocional, pois traduzem uma série de sensações e, desta forma, fixam-se, seguramente, na memória. O efeito dura anos, para não dizer, para sempre. Portanto, para ter uma lembrança, boa ou ruim, basta que ela tenha algum conteúdo que "arranhe seu

emocional".

Tudo o que aprendemos através dos nossos cinco sentidos é agregado à nossa memória. A visão, audição, o tato, o paladar e o olfato produzem a **memória sensorial**, que causa efeitos em nosso sistema límbico e produz as emoções.

Esta memória nos fornece dados o dia todo, pois, através dos sentidos, estamos constantemente sendo submetidos às diversas sensações: ouvimos música e os mais diversos barulhos quando saímos na rua; vemos de tudo e guardamos cores, proporções e situações; os cheiros que sentimos não apenas nos causam uma série de sensações, mas também podem nos fazer lembrar eventos que passamos há muitos anos, como efeito de comparação dos aromas ou boas lembranças, os sabores diários são incontáveis, as temperaturas também se fazem presentes em nossa pele em cada local a que vamos.

O que anotamos e rabiscamos ou apenas lemos superficialmente para elucidar uma dúvida ou preencher um espaço em uma prova, por exemplo, permanece na memória por um curto espaço de tempo, apenas. Exatamente por este motivo, não convém decorar uma matéria para uma prova na escola. O assunto decorado será esquecido em poucos dias. Uma coreografia de dança também tem o mesmo efeito: se esquecemos de uma sequência de passos, por conta de estarmos com a sensação alterada, mesmo tendo ensaiado exaustivamente, todo o conjunto da apresentação será deturpado. Corremos o risco de errar sequencialmente os passos seguintes. Aquilo que lemos em uma tela de celular, se não houver nenhuma emoção envolvida, não passa apenas de uma

leitura branda, que também será esquecida nos dias que se seguem. Chamamos isso de **memória de curto prazo**. Observe que não é possível lembrar-se de todos os movimentos feitos durante um dia em ordem cronológica. Tem gente que, no jantar, já esqueceu o que comeu no almoço. Isso acontece por alguns motivos: 1) a mente está fatigada e é natural esquecer; 2) excesso de trabalho e informações que embaralham as rotinas; 3) não prestou atenção quando estava comendo.

A nossa **memória de longo prazo** funciona diferente. Ela grava como um sulco que permanecerá vivo em nossa mente qualquer fato ou ação que fazemos repetidas vezes ou, principalmente, que tenha envolvimento emocional. Permanecerá por muitos anos, quando não, para sempre. Experimente ler um livro que envolva e flexibilize suas emoções: risos, lágrimas, surpresas, mensagens interessantes que podem ser consideradas lições de vida, tensão, dor, euforia, prazer, humores interessantes para comparar, enfim, toda uma sorte de possibilidades que nos envolvam e causem sentimentos que entram em ebulição, certamente tendem a se manter presentes por décadas. Basta lembrar recordando através das sensações causadas. Um bom filme de cinema produz este tipo de efeito. Hollywood tem a fórmula para revolver sensações. Por este motivo, depois de tantos anos, continuamos nos lembrando de cenas que nos marcaram.

Apesar de a explicação ter sido resumida de forma a parecer mais simples, o sistema é um pouco mais complexo. Vamos apenas dar algumas pinceladas na estrutura dos sistemas de memória até o momento conhecidas e suas respectivas ações.

Estrutura dos sistemas de memórias



(Strauss, Sherman Spreen, 2006)

Nossa intenção não é nos ater a explicar um assunto cientificamente aprofundado sobre a memória, mas apenas oferecer algumas noções do todo para reforçar o que viremos a abordar mais adiante. A ideia é perceber por que a memória sabe exatamente promover uma reconstituição de tudo aquilo que aconteceu e envolveu sentimentos e emoções.

Podemos entender um pouco melhor como funcionam os tipos de memória, apenas a título de ilustração:

Memória	Propicia
LONGO PRAZO	Esta memória armazena o conhecimento; tem capacidade ilimitada de recuperação dos dados deste conhecimento, pode durar dias, anos, décadas, principalmente se houver alguma emoção envolvida durante o processo.
CURTO PRAZO	Dura poucos segundos – ir até o carro pegar um pacote e voltar (no mesmo dia

	nem se lembrará disso), ouvir um número de telefone e esquecer; ler uma data sobre um fato e não se lembrar desta data; estacionar um carro e esquecer onde é a vaga;
OPERACIONAL	(ou de **procedimentos**) – faz-nos lembrar da prática daquilo que aprendemos como dirigir, cantar, cozinhar, dar nó em uma gravata, lidar com o computador;
DECLARATIVA (Explícita)	Associamos às sensações preexistentes. Exemplo: ao sentir um cheiro, identificamos por experiências anteriores; ao vermos alguém morder um limão, sentimos o gosto automaticamente; também salivamos ao sentir o aroma de algo de que gostamos; um doce específico que vemos e relembra algo na infância; o timbre de voz de alguém que imediatamente identificamos quem seja.
- Episódica	Rememora-nos todos os fatos e experiências que já passamos anteriormente, mais recentes e mais antigos. **- Anterógrada -** É a capacidade de assimilar novas informações a cada

	momento que estamos vivendo. **- Retrógrada -** É a capacidade de lembrar momentos, informações ou eventos ocorridos há algum tempo ou, especificamente, em uma época.
- Semântica	É a memória do conhecimento. Formula a linguagem, a ordem com as palavras, ideias e conceitos, reflexões e significados; seu aprendizado acontece pela repetição, e não instantaneamente.
NÃO DECLARATIVA (Implícita)	Associamos conscientemente, aprendemos de forma indireta, sem perceber, como uma buzina que nos deixa alerta; uma sirene que nos evoca emergência, o latido de um cão, o cheiro de queimado.
- Condicionamento	Obtida através da repetição constante: dirigir o carro para algum lugar e automaticamente fazer o trajeto, sem mesmo pensar no caminho ou ouvir música no carro ao mesmo tempo em que dirige. Existe um condicionamento para mudar a marcha, olhar nos espelhos, manter o curso enquanto ouve a música;
-	Memorização de uma habilidade de tal

Superaprendizado	forma que passa a dominá-la com extrema perícia e independe de idade; uma aula de algum instrumento, culinária, dança, canto.
- Habituação	Adquirida por hábito: digitação (inicialmente, digita-se devagar; com a prática, a velocidade aumenta e torna-se automático). Tudo aquilo que requer treino e que se torna hábito memorizar.
- Adaptação	Adquirida pela condição de se adaptar: um computador com um teclado, um *laptop* com outro e a adaptação é feita rapidamente. Dirigir um carro e mudar para um caminhão.
- Priming	Assimilação por dicas, caracterizada por uma imagem que lembra eventos ou modalidades – Ex.: uma logomarca que relembra uma empresa e seus produtos, um *jingle* que lembra um produto.

Como dissemos anteriormente, o cérebro processa mais facilmente atividades que são carregadas de emoção. Por exemplo, os eventos que envolvem família são carregados de emoção. Você pode não perceber, mas muito do que tem guardado em sua memória diz respeito às questões de eventos familiares. Procure se lembrar daquelas festas em que todos se reúnem, nem que seja uma única vez ao ano. Guardamos na

lembrança, toda uma profusão de cheiros, sons, imagens e sabores dos alimentos que estavam presentes. Muitos momentos agradáveis podem ser rememorados. Da mesma forma, também conseguimos lembrar episódios destes eventos em família, os quais não carregam lembranças tão agradáveis, mas que também estão sulcados na sua memória, de forma a serem recordados com riqueza de detalhes para sempre. Independem de nossa vontade, estão lá, registrados na memória.

Recorde-se das situações que passou ao lado das pessoas mais próximas. Aquelas conversas com o pai ou aquele por quem tem profunda consideração. Ficaram guardados na memória por todos estes anos.

Existe um processo químico que acontece dentro do cérebro para que isso ocorra.

Se um pai procura dar um exemplo para o filho durante uma conversa, mesmo informal, este momento permanecerá aceso na mente da criança, com ampla facilidade para ser acessado por muitos anos. Muitas lições de vida são assimiladas desta forma. Mesmo após adulto, percebemos que a emoção presente naquele exato dia fixou, de maneira química, tudo o que foi falado. Apenas para ilustrar, nossa amígdala, aquela amêndoa que temos na base de nosso cérebro, libera dopamina (neurotransmissor sintetizado por certas células nervosas que age em regiões do cérebro e está envolvido no controle dos movimentos, da emoção, da motivação e da sensação de prazer – Dic. Michaelis). Quando estamos diante de algo que requer nossa atenção (e, principalmente, em situações de pânico ou medo), esta dopamina fixa os impulsos elétricos com mais facilidade

em nossa memória. Lembro-me exatamente de uma conversa que tive com meu pai, em um quintal, numa noite estrelada, em que ele me contava como funciona o sistema reprodutor masculino e feminino. Isso faz exatamente 50 anos e as palavras permanecem vivas, assim como a imagem dele sentado ao meu lado. Consigo ouvir até sua voz e sua entonação. A atenção daquele momento manteve a conversa por algumas horas. Dentro da minha mente, vive até hoje. Você também deve ter momentos assim.

Faça um exame mental e procure se lembrar de um almoço ou jantar em que você estava diante de alguém que admirava muito, sendo o momento carregado de sensações agradáveis, as quais são fáceis de rememorar. Se você quer gravar alguma coisa e fixá-la na sua memória, saiba que o fato de haver emoções presentes facilitará significativamente. Funciona como se tivesse um *Post it* fixado na sua mente por muito tempo, escrito: "*Lembre-se: este fato aconteceu desta forma, com estes detalhes*". Utilizamos um *Post it* para nos lembrar de tudo aquilo que acreditamos que iremos esquecer. Não restam dúvidas de que é uma das grandes invenções dos últimos tempos.

Todos os fatos que temos guardados na memória, os quais ocorreram com tais emoções, podem ser acessados de forma rápida. Além de podermos rememorar com clareza aquilo que aconteceu, ainda temos a possibilidade de ter o detalhamento dos fatos (sons, cores, cheiros, imagens...) se assim o desejarmos. Eles estarão lá para nos atender, disponíveis na memória. Um evento que fazemos de forma inconsciente (ir até o carro e pegar a carteira que esqueceu, por exemplo) não tem a mesma força

para ser lembrado, pois os acontecimentos não nos estimularam emocionalmente, logo, são dissipados na memória de curto prazo.

Podemos chegar à conclusão de que temos muitas lembranças vivas na memória, e esta intensidade com a qual lembramos se deve à presença da dopamina, nos momentos em que tudo aconteceu.

Sempre é tempo de aprender mais e melhorar o desenvolvimento. Sabemos que todo aprendizado que envolve emoção permanecerá por mais tempo. Exatamente por isso que aprendemos tanto com nossas experiências de vida. Ao tentar realizar algo que acaba não dando certo, temos um preço a pagar e isso gera emoções.

As gerações que se sucedem um pouco antes da virada do milênio tendem a consultar tudo em seus aparelhos de celular, pois estão conectadas em tempo integral. Optam pela pesquisa instantânea (compilações básicas) em tudo que fazem e, consequentemente, adquirem raciocínio rápido por isso. Para elas, é inaceitável imaginar um mundo sem a existência de computadores e as pesquisas que exigem concentração podem representar um verdadeiro martírio. Por este motivo, estamos criando uma geração totalmente isolada e, consequentemente, desconectada de muitas emoções. Em contrapartida, possuem dificuldades de aprofundamento no aprendizado e nas conexões mais amplas que envolvam emoção. Muitos sequer se atentam para isso. Preferem a tela ao invés do contato físico.

Em função desta conectividade diária quase que em período integral, perdem a oportunidade de vivenciar sensações que

tenderiam a permanecer na memória. Utilizam muito mais a memória de curto prazo (que se esquece rápido) do que a memória de longo prazo, que sugere mais profundidade do espírito com o momento presente.

Optam muito mais pela superficialidade das informações do que aquelas que lhes agreguem mais existência. Viver não é apenas ter o mundo na ponta dos dedos, teclando ajuda em tudo o que faz. Apreciar a vida é estar presente, fortalecendo sensações com as demais pessoas, e não apenas colecionando dados.

Ao optarmos por compilações breves e atalhos, deixamos de desfrutar impressões sem agregar conhecimentos amplos e mais profundos que possibilitem muitas ramificações da inteligência. Também não obteremos lembranças significativas para permanecer na memória. Horas e horas desperdiçadas em pesquisas para chegar a dados simples de redes sociais. Compilações de mesmices.

É fundamental que, com o passar dos anos, possamos angariar uma gama de conhecimentos apreciável. Isso tende a garantir o conforto emocional, pois tudo se conecta e ganha um sentido lógico. Em outras palavras, tendemos a pensar mais e obter respostas mais harmônicas e humanitárias. Estar diante da máquina por tanto tempo, todos os dias, desvirtua a nossa noção de convivência. Acabamos perdendo o abrasamento de muitas sensações.

Devemos lembrar que compilações, em sua grande parte, irão cair no esquecimento. Geralmente, compilações são coleções de fatos principais, com dados básicos e superficiais. Por este

motivo, são frágeis para a memória. A facilidade atual para pesquisa é fato, mas a absorção efetiva sempre irá depender do raciocínio. Aquilo que é compilação de dados não cria ponderação, mas apenas oferece dados simples para a memória.

A melhor maneira de treinar sua memória é poder confrontar sempre conhecimentos recentes com aqueles já adquiridos em dezenas de vezes em sua vida, principalmente fatos que tiveram componentes sensíveis, interligando-os a outras correntes mentais.

Capítulo 12

Qual é o valor da sua memória?

O que é uma pessoa sem memória?
Todo um histórico de vida desconstruído. Nada que passa a se conectar com o nada. Somos totalmente dependentes de nossa memória.

A neurociência tem apresentado avanços significativos nas últimas décadas graças à ressonância magnética. Os conhecimentos científicos sobre o funcionamento de nosso cérebro estão sempre sofrendo alterações em função de novas descobertas que acontecem. A cada pequeno passo, um novo universo se descortina para os estudos e podemos entender melhor nosso funcionamento. Em função disso, é possível promover correções e obter soluções preventivas principalmente no âmbito psíquico.

Antes, vivíamos em completa escuridão quando o assunto era o cérebro humano. Diversos avanços têm acontecido e começam a acender uma luz que se ilumina cada vez mais neste campo.

O cérebro humano possui diversas regiões. Todas trabalhando em conjunto. A memória é ativada, através de uma sucessão de imagens e sensações guardadas no cérebro, por momentos que passamos, no meio em que vivemos e tudo aquilo que foi assimilado desde a tenra idade. Se tivermos 10 pessoas diferentes diante de um mesmo acontecimento, um jogo de final de Copa do Mundo, por exemplo, todos vão fazer uso de sua memória, baseando-se nos dados guardados através

de suas experiências em relação ao fato naquele dia. O mesmo caso, contado de 10 formas diferentes. Tudo preservado com riqueza de detalhes, dependendo da sensibilidade e percepção de cada um. Exatamente por este motivo, todos nós temos uma forma peculiar de observar um fato, um evento ou qualquer modalidade que aconteça.

Se analisarmos, por exemplo, uma situação em que fomos vaiados em sala de aula, na época de colégio, por fazer uma pergunta ao professor e caído no desagrado da turma, isso pode ter nos embotado o ímpeto naquele momento. Tal fato pode somar-se em diversas outras situações, traduzindo motivos atuais de alguma timidez e receio em aparecer diante do público, por acreditar ou prevenir que possa acontecer a mesma situação no momento presente.

A memória assimila rápido, mas, em função do acúmulo de informações, grande parte é descartada, sobretudo pelo fato de não ter utilidade e ser irrelevante. Tudo o que teve conteúdo emocional é evocado com maior rapidez e com mais riqueza de detalhes, pois tem um poder de fixação bem maior.

A forma como recordamos é extremamente dinâmica. Dependendo de nosso estado emocional hoje, tendemos a obter as mesmas recordações de forma diferente. Se estivermos tensos e aflitos, neste momento, as lembranças vêm de uma maneira. Amanhã, se estivermos descansados e sem preocupações, elas serão remontadas de uma maneira diferente. Recriamos nossas lembranças mediante o momento que estamos vivendo no presente. Se estivermos estressados, normalmente estas recordações tendem a ter conteúdos mais negativos. Logo, neste

estado emocional, podemos alterar involuntariamente os aspectos originais do que lembramos.

Exatamente por este motivo, é importante o descanso, o sono de qualidade. Nossa vida tem outra perspectiva quando estamos cansados. Em estado de fadiga, nossas sensações perdem o ânimo e nossas lembranças deixam de ter o brilho e a riqueza de cores. A fluência da memória fica inteiramente prejudicada.

Assim, temos dentro de nós, todo um conteúdo vivencial que nos serve de lastro.

Você não é a idade que tem. Você é a soma de todas as idades pelas quais passou. Pense nisso como um patrimônio existencial vitorioso. Temos uma memória extensa dos momentos mais cruciais de nossas experiências, e isso não tem preço.

Podemos relembrar momentos maravilhosos de nossa infância, adolescência, juventude, idade adulta, e muitos deles com uma riqueza de detalhes que nos permite obter prazer, lembranças, saudades e tantas outras sensações. É um reviver no tempo.

A escolha em reviver situações desagradáveis, e muitas vezes pesadas, depende do estado mental de cada pessoa. Recriar momentos que nos fazem mal é sinal de que seria conveniente obtermos um acompanhamento psicológico para receber orientações. Atrelados a tais sintomas, tendemos a manter travas e criar bloqueios que podem se agravar para distúrbios, se não tratados.

Todo ser humano viveu momentos bons e ruins. Nosso histórico remonta milhares de acontecimentos. Exatamente por este motivo, devemos revivê-los com sobriedade, procurando

nos apaziguar com aqueles que não nos foram tão bons, buscando estabilidade. Só assim poderemos obter boas sensações e evitar cultivar rancores e frustrações.

Se observarmos meramente a idade que temos e relegarmos todo o nosso histórico de vivência, corremos o risco de nos achar inválidos e nos tornar decrépitos antes mesmo que a idade avançada chegue. Nossa memória necessita de saúde. É importante não deturpá-la. Podemos viver diariamente as diversas idades pelas quais passamos.

"Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem?"

Confúcio

A mente precisa de um desenvolvimento saudável. Os anos decorrem e não podemos nos tornar acumuladores de fracassos e pessimismos em nossas imagens mentais. Tudo pode ser visto com bons olhos, ponderando ganhos e perdas. As dualidades que mencionamos anteriormente têm que entrar em reconciliação, e não em desarmonia.

Precisamos lembrar que, ao menor desleixo, nossa mente se desafina. Ela funciona como um instrumento musical, necessita, pois, de afinação constante.

As idades se sucedem e é importante entender que precisamos estar bem alicerçados com nossos pensamentos. Independentemente da passagem do tempo, devemos estar sempre aprendendo e assimilando novas capacidades. Assuntos que nos capacitem e enalteçam nossa flexibilidade na formação de opiniões, melhor convivência e compreensão nas relações

sociais. Não quer dizer que tenhamos que aceitar tudo, mas o peso que damos a cada evento denota se tendemos a ter uma vida leve ou nos tornaremos pessoas amarguradas e intratáveis com o passar dos anos. O importante é viver bem e procurar encontrar bom humor nas ações que temos diante de nós, diariamente.

É provável que, após passar meio século na idade cronológica, sua mente comece a desencorajá-lo no caminho de uma longevidade plena. Você poderá pensar: "para que aprender mais sobre isso se já vivi tanto tempo?". À medida que a idade avança, tendemos a ter um sentimento de inadequação com o tempo. A memória tende a perder sua eficácia, tanto por motivos biológicos como por problemas que envolvam a saúde ou a idade avançada. Isso tende a ampliar nosso descontentamento. A própria sensação da volatilidade do vigor (sentir nossas forças se evaporando com o passar dos anos) desestrutura o pensamento, fazendo com que percamos fôlego e venhamos a flertar com o desânimo da degeneração. Exatamente por este motivo, não importa nossa idade, devemos estar sempre exercitando nossa memória. O cérebro humano possui uma capacidade de regeneração sem precedentes. Ele se expande em conhecimentos. Uma forma de ajudar neste processo é mantê-lo ativo. Nossa memória também tem a capacidade de exercitar-se e manter-se lúcida, expandindo-se mais e mais, exceto no caso de alguma doença degenerativa.

Na empresa em que trabalhava, em minha adolescência, na década de 70, o presidente tinha mais de 60 anos. Ele se recusava a utilizar máquina calculadora. Para exercitar a memória, fazia

as contas à mão em um papel todas as vezes que precisasse.

Todos nós sabemos que os seres humanos podem chegar a viver até, aproximadamente, uns 100 anos. Podemos atingir idades avançadas com muita lucidez ou não. Depende de pessoa para pessoa, o quanto se descuidaram da saúde e o quanto procuraram exercitar sua memória. Pequenas negligências, cometidas sem pensar no futuro do corpo, repetidas vezes, tendem a abreviar a vitalidade (fumo, bebidas, noitadas, drogas, insônia,..). Com o passar do tempo, ocorre o medo da velhice e o desencanto consigo. Pessoas passam a antecipar a fragilidade do seu corpo e tendem a perder sua força de vontade para recomeçar jornadas. Entram em uma acomodação com a idade. Se permitir, a sensação de "estar ficando velho" chegará primeiro do que sua idade de fato.

"Na juventude, deve-se acumular o saber. Na velhice, fazer uso dele."

Jean-Jacques Rousseau

É normal pensar, depois de certa idade, que o tempo está sendo implacável. Para muitos, é difícil aceitar isso. A energia e a vitalidade já não são as mesmas. A chegada da idade deve coin cidir com a nossa sabedoria ampliada de tudo o que conseguimos angariar durante a vida.

Perder o sorriso e a intensidade não é a melhor alternativa. Para isso, temos que acreditar que o que decidimos fazer foi válido e tudo teve seu tempo. Infelizmente, quando somos adolescentes, costumamos desperdiçar muito tempo. Julgamo-nos imortais e, internamente, pensamos que toda aquela

sensação irá durar para sempre. Há períodos em nossa vida em que temos chances de corrigir os erros e isso é muito bom. Temos a opção de aprendermos cada vez mais e passarmos este conhecimento com segurança, ao longo dos anos, para aqueles que ainda estão em um processo de crescimento e se predispõem a aprender. Ainda existem pessoas assim, e são muitas.

O que não podemos é nos tornar pessimistas, nutrindo pensamentos sabotadores que são criados através da intensidade concedida às emoções frágeis. Nossa fragilidade, com efeito, tem que ir para o final da fila. É uma questão de fortalecer a nossa autoconfiança.

Independentemente de sua idade hoje, se prepare para viver bem com todas as suas idades. Vivemos tempos de descontentamento com a idade avançada, quando ela representa um patrimônio intelectual e tanto. Nada supera a experiência. Apenas precisamos entender como podemos passá-la aos mais jovens.

Observamos que um jovem de 18 anos sequer imagina quanto tempo de vida tem pela frente. Trata-se de uma possibilidade indiscutível em sua condição. Acontece que os anos passam para todos, e isso acontece mais rápido do que imaginamos.

"As pessoas comuns pensam apenas como passar o tempo.
Uma pessoa inteligente tenta usar o tempo."
Arthur Schopenhauer

Podemos dizer que, até os 50 anos, tendemos a nos sentir, de certa forma, imortais. Sabemos de nossas limitações, mas o

tempo não é visto como finito. Quando cruzamos esta idade, mudamos a chave. A razão fala mais forte e pode sufocar nossas melhores intenções e emoções. Passamos a fazer uma contagem regressiva, na expectativa de ainda poder conviver muitos anos com saúde e a proximidade das pessoas que amamos. Os valores mudam muito depois dos 50 anos. Se nossa tendência é acreditar que estamos em franca decadência e que a vitalidade irá se exaurir em breve, corremos o risco de nos tornar pessoas ranzinzas, cada vez mais sem perspectivas e vontade de encarar novos desafios. Se nos fragilizarmos a ponto de sucumbir ao pessimismo, provavelmente aceleraremos um processo que poderia demorar, pelo menos, mais uns 30 ou 40 anos. Estas cobranças devem ser superadas para que não enfraqueçam seus dias.

É fundamental procurar fortalecer a mente através do autoconhecimento, para saber exatamente como melhorar sua razão. Isso compreende vencer os seus medos, buscando os sentimentos mais nobres, procurando ser uma pessoa melhor. Não economizar no aprendizado.

Perceba que a disciplina da mente independe de idade e do tempo. É algo que precisamos estar sempre atualizando.

"O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã."

Leonardo da Vinci

Grande parte dos jovens, por exemplo, não tem a saúde como uma de suas preocupações. Acredita que o tempo é ilimitado e

infinito. Despende seu vigor, muitas vezes, de forma inadequada. É preciso reconhecer que, quando jovens, muitos de nós passamos por experiência semelhante. O que é incomum é o avançar nas noitadas, esmerilhando as condições do próprio corpo (fumo, bebidas, drogas sintéticas, manter-se acordado sem o devido descanso...), o que, certamente, trará malefícios nos anos seguintes. É preciso lembrar que a perda de nossa vitalidade vem em doses homeopáticas. Esta questão é de crucial importância para levar em consideração quando se é jovem. Embarcar nestes exageros no momento atual representa uma atitude leviana que poderá custar caro nos anos seguintes.

Por outro lado, aqueles que ultrapassaram meio século de existência devem sempre pensar que podem ser brindados pelos deuses com mais meio século de proveito. Logo, restará ainda meia existência para se conhecer melhor, evitando deixar-se levar por uma desistência antecipada e mórbida de suas prováveis vivências futuras.

Observe minuciosamente como é possível sentir todas as suas idades em suas ações. Tudo se conecta de forma lógica, dependendo das fases que teve oportunidade de viver. Procure exercitar sua memória diante dos fatos e sensações com que se depara. É possível localizar em que idade vivenciou alguns fatos semelhantes, os quais acontecem no momento presente. Nada impede um senhor de reviver seus passatempos de quando era menino ou uma senhora sentir-se tão natural e à vontade, quanto seus melhores anos na juventude.

O tempo pode passar, mas nossa memória tem bons registros e nos garante lembranças incríveis para sempre.

"O segredo da genialidade é carregar o espírito da infância na maturidade."

Thomas Huxley

A memória, este precioso arquivo mental, é, sem dúvidas, um excelente remédio antissenilidade. Se conseguir observar a poesia de seus momentos mais simples, perceberá que suas melhores idades sempre estarão presentes, independentemente do momento atual. Acredite: você é portador de todas as idades dentro de si. Então, demonstre isso para que o mundo veja. Você é realmente feliz quando faz algo diferente, singelo, sem se preocupar com o que outros possam estar pensando de você.

Perceba como as crianças brincam. Elas não têm limites nem filtros para suas fantasias. São intensas e isentas de cobranças. O mundo lúdico da criança ultrapassa critérios, preocupações e imaginação. Elas sentem-se grandiosas quando se divertem. Não importa a atividade. Elas se entregam sem medo de errar.

É importante dizer que estabelecemos empatia pela forma como fomos tratados desde a infância. Para considerar os sentimentos dos outros, depende de como nos sentimos amados e cuidados quando crianças. Alguém que tenha sofrido maus tratos nesta fase de formação, normalmente tem dificuldades em fazer uso de sua inteligência emocional nos anos seguintes. Sempre é tempo, contudo, de ampliar nosso autoconhecimento e alimentar nossa criança interior.

Pense por um instante: "o que uma criança como você gosta?". Atenda à sua criança sempre que for possível. Se fechar os olhos, perceberá que o tempo passou rápido demais e outro dia você

ainda era pequeno. Reviva, sempre que puder, sua alma infantil.

"O olho vê somente o que a mente está preparada para compreender."

Henri Bergson

Se pensarmos friamente, somos um composto de todas as idades que vivenciamos até hoje dentro de nós. À medida que perdemos a pureza, passamos para outro estágio da vida, que nos tira um pouco da inocência. O segredo é saber aproveitar com prazer cada idade. Cada fase tem seu encanto, basta saber encontrar.

Observe em você também esta situação, suas boas lembranças e também aquelas em que teve que aprender lições de vida valiosas para superar. Estão todas nítidas dentro do seu pensamento. Basta rememorar, sem medos ou receios. Reviva isso para entender claramente quantos momentos felizes obteve e nunca percebeu.

É preciso assegurar todo o arquivo mental de uma vida. A inspiração de que precisamos para o futuro se esconde nos bons momentos que tivemos no passado e que merecem ser rememorados. Não se trata de viver do passado, nem querer antecipar o futuro. Trata-se de viver bem e poder recobrar quem fomos a qualquer idade que tivermos. Nossa essência é a mesma. Se brincarmos com uma criança, podemos também ser a melhor criança de exemplo para aquela que temos diante de nós.

Nossa experiência de hoje, se tivéssemos a oportunidade de voltar no tempo, poderia sugerir muita coisa para o seu eu da época de adolescência, por exemplo. Consegue imaginar quantas

dicas favoráveis e orientação poderia dar para você mesmo com o que sabe hoje? É uma pena que isso só seja possível na ficção. Todos têm que aprender muito pelo caminho mais difícil quando se é jovem.

Fomos motivados, inúmeras vezes desde criança, a fazer algo novo para atiçar nossos desejos e vontades. Tomamos inúmeras iniciativas em muitas de nossas empreitadas. Só que essas iniciativas foram sempre baseadas em tentativa e erro. Na verdade, mais erramos do que acertamos. E foram os erros que nos concederam os melhores aprendizados.

Neste momento, é preciso colocar a consciência em um grau superior que possibilite oferecer a orientação certa no momento mais delicado: o presente. Ela fará a função do diretor e corrigirá os erros de percurso. E é exatamente isso que vai lhe conferir uma diferença pessoal da qual poderá se orgulhar nos próximos anos. Uma mente saudável garante, em qualquer tempo, diversão e sensatez.

Constituímos um arsenal de experiências de vida, resultantes de muitas situações boas e ruins que nos aconteceram em todos estes anos. Inicialmente, impulsionados por nossos sonhos, vontades e iniciativa, aprendemos, no meio deste caminho, a valorizar muitas ações e desprezar outras. Acabamos por construir aquilo de que gostamos e rejeitar aquilo que nos onera de alguma forma. Neste sentido, nossa mente faz escolhas bem diretas. Ela sabe exatamente o que queremos. Por este motivo, é importante "refinar" aquilo que buscamos e descartar tudo que representa mau gosto e peso excedente. Pensamentos vis entorpecem nossa essência.

A NECESSIDADE DO AUTOGERENCIAMENTO

Observe que muitas coisas que não apreciamos num primeiro momento em nossa existência, normalmente, tenderam a ser negadas em uma segunda tentativa. Acontecem desta forma com alimentos, objetos, escolhas, pessoas e crenças. Aquilo que sulcamos na mente, isto é, marcamos para gostar, dificilmente nos fará mudar nossa opinião. E isso nem sempre é bom. O cérebro também tem tendência à acomodação. Portanto, não tentar novamente, vivenciando sob uma nova perspectiva, é um erro grave. Podemos deixar de ter grandes descobertas e alegrias por sermos tão rígidos.

Quando crianças, ao comerem um pedaço de panetone no Natal, muitos tinham o hábito de retirar as frutas cristalizadas e as uvas-passas para só comer a massa em si. Só mais tarde, fomos descobrir o quanto são deliciosas e como o sabor torna-se delicado da forma como é. Ao sentar à mesa para refeições, nossos pais praticamente nos obrigavam a comer de tudo, inclusive os legumes e verduras. Mesmo não comendo, também não queríamos experimentar. Fazia o tipo “não comi e não gostei”. Era um verdadeiro suplício que se modificou com o passar dos anos, quando passamos a apreciar praticamente de tudo. De uma maneira ou outra, procuramos autogerenciar nossa forma de aceitar ou não uma conduta de flexibilidade. Ser flexível só traz proveitos e melhoria nas relações.

Como seres humanos comuns, cada qual busca seus interesses e, geralmente, trava lutas solitárias para conseguir o que quer. Em outras palavras, mantemos interesses naquilo que nos desperta ou que pode nos trazer algum tipo de proveito em

causa própria, e isso, para o momento, não basta. É preciso pensar como um diretor. Ir muito além do pensamento egoísta: nem sempre devemos colocar apenas os interesses na dianteira. O mundo carece de mais entrega. Algumas situações requerem que sejamos mais humanitários. Esta noção de parcimônia quem determina é o diretor interior, isto é, a sua consciência. É preciso apurar seu senso de justiça e honradez. E é a partir daqui que começamos um crescimento pessoal.

Estamos dentro deste corpo que precisa de um autogerenciador, e você é a única pessoa que pode assumir essa posição. Este é um cargo que foi lhe concedido como herança e que você precisa honrar, buscando preservá-lo o mais tempo possível, enquanto houver vida. Você é herdeiro de um corpo que precisa ser bem administrado e uma mente que precisa manter-se saudável, sem lixo tóxico e sem perda de tempo. Cada hora conta neste crescimento.

O valor da nossa memória é muito mais amplo do que podemos imaginar. Ela nos evoca instantes felizes, que ajudam a melhorar nosso estado emocional quando nos achamos ineficazes.

Está triste? Recorde por 60 segundos apenas algum momento de sua vida em que valeu a pena estar vivo e perceba a mudança do humor em questão de segundos.

Temos arquivos mentais preciosos guardados dentro de nossa memória. Estes arquivos nos trazem lembranças que engrandecem nossa existência. Memórias que deliciam com encanto, alegria e prazer em recordar cada vez que repassamos como tudo aconteceu.

“A memória é o escriba da alma.”

Aristóteles

Aprendemos, durante a vida inteira, tantos assuntos diferentes que somos incapazes de contar. Muitos deles foram adquiridos com grandes dificuldades. Cada um de nó sabe o quanto custaram estas experiências passadas. Elas são incontáveis. Precisaríamos escrever durante vários dias ou meses se desejássemos rememorar apenas algumas delas. O principal é saber que os dados estão todos guardados dentro de nossa memória e que constituem nosso histórico de vida.

Este histórico, para que seja compreensível e de fácil de acesso, é preciso ter certa organização. O espaço onde ele existe deve ser limpo quase em tempo integral. A questão é que quanto mais informação inútil acumularmos, parte deste histórico apreciável tende a se perder em meio a tantos modelos ineficazes e descorar, a ponto de não encontrarmos mais, pois estará misturado às inutilidades que angariamos nos últimos tempos. De que adianta ter dentro de nossa mente um galpão imenso de bagunças, onde tudo fica difícil achar?

Você se lembra de fatos de sua vida com riqueza de detalhes, conseguindo situar exatamente em que ano aconteceram? Por exemplo: ouvir uma música que fez parte de sua vida em muitas situações e conseguir lembrar-se exatamente como ela estava presente em cada um dos momentos especiais. Como era sua vida naqueles instantes, o que era importante para você, o que mudou e o quanto isso tem de importância. Assim como esta, muitas outras lembranças que temos são ativadas por nossa

memória emocional.

A memória emocional é carregada de acontecimentos passados e que são de grande utilidade na construção dos valores que temos. Ela carrega emoções boas ou ruins que possibilitaram ser o que somos. Aprendemos muito e nos construímos em função delas. Grande parte de nossas percepções sofre, hoje, influências daquilo que aprendemos no passado.

Possuímos dentro de nós quatro mecanismos combinados emocional e biologicamente, os quais garantem, em conjunto, a nossa existência de maneira saudável. São eles: nosso corpo, nosso cérebro, nossa mente e nosso espírito. É preciso, contudo, que eles funcionem de maneira adequada, pois precisam ser modelados continuamente.

Acredita-se que cérebro e mente são duas coisas distintas. Ainda existem controvérsias entre os especialistas em neurociências sobre estes estudos. Ainda é um assunto em discussão. A explicação de que o cérebro funciona como um *hardware* e a mente como um *software* soa bastante interessante. Pode parecer simplificada, mas facilita o entendimento. O psiquiatra Alexander Moreira-Almeida tem uma concepção interessante sobre o assunto: pode ser comparada a um aparelho de televisão (o cérebro), que recebe o sinal (a mente). “Se ligo a tevê, vejo um programa, mas, se mexo na antena, vou distorcer a imagem. Se estragar a televisão, não verei as imagens, mas elas continuam existindo. O aparelho é só o transmissor”, explica.

Nosso bem-estar está ligado ao fato de cuidarmos

adequadamente destes quatro mecanismos. A pior negligência que podemos cometer é não dar a devida atenção a eles. Estaremos comprometendo nossa própria estrutura. As pessoas que não sabem estabelecer esta prioridade, normalmente, convivem com diversas instabilidades, sejam de ordem física ou emocional.

Nosso corpo possui fragilidades e requer atenção a vida inteira para que não sofra quaisquer tipos de acidentes. Também precisa de vários cuidados específicos, entre eles, alimentação adequada, horas de sono compatíveis, dentição, higiene e exercícios físicos para manter o funcionamento normalizado e prevenir doenças diversas – físicas e mentais; é importante mencionar que os exageros com seu funcionamento (fumo, bebidas, drogas, automutilações) comprometem o funcionamento, em longo prazo, das partes isoladas ou do sistema inteiro.

Nosso cérebro é composto por tecido de coloração cinza e corpos celulares dos neurônios e demais células nervosas que executam as tarefas. É responsável por ações voluntárias e involuntárias de nosso corpo. Como dissemos no primeiro capítulo, é formado por uma série de sistemas que atuam coordenados (pensamento, movimento, imaginação, memória, equilíbrio, postura, linguagem, percepção dos cinco sentidos, sentimentos, sistema nervoso, julgamento, memória, aprendizagem, criatividade, inteligência, intuição, etc.) e funciona como um transmissor da mente; é bom lembrar, entre as atividades involuntárias pelas quais ele também responde automaticamente: nossa transpiração, respiração, batimento

cardíaco, secreção de hormônios, funções digestivas, intestinais e sistema imunológico;

Nossa mente é como uma entidade separada do corpo; toda questão psicológica está ligada à mente (desejos, intenções, ideais, influindo nas questões relativas aos comportamentos). Com isso, ativamos uma consciência dotada de reflexões que nos proporciona, ou não, o equilíbrio do sistema psíquico. A mente pode fortalecer ou enfraquecer o organismo, não apenas nas funções orgânicas, mas através das vibrações positivas ou negativas que produz.

Nosso espírito está ligado principalmente a algum tipo de conexão interna com algo superior a todos nós. Independentemente de ter religião ou não, todos nós precisamos crer em algo que rege toda esta energia no Universo. Desde a Antiguidade, os pensadores já acreditavam que existia uma força vital que dirige o ser humano. Não necessariamente somos apenas matéria coordenada por células que nascem, crescem, se reproduzem e morrem em um determinado tempo. Apesar de intocável e etéreo, nosso espírito se alimenta das sensações divertidas ou tristes, que são enriquecedoras e que nos fazem sentir vivos e nos proporcionam entusiasmo. Ao que estamos ligados? A resposta está na mente de cada um, que pode sentir internamente qual é sua inclinação.

Temos que entender que todos estes mecanismos são muito frágeis, pois demandam cuidados específicos. O principal critério a ser observado é não permitir que arquivos corrompidos trafeguem em nossa mente, se misturem ao que já existe e baguncem o que levamos anos para desenvolver.

Entenda-se por “arquivos corrompidos” todo aquele lixo de informações desnecessárias que mencionamos no primeiro capítulo.

Nem sempre estamos dispostos a administrar isso, por uma variedade imensa de motivos (falta de tempo, preocupações com outras atividades, descuido, preguiça, ignorância...). É preciso que mantenhamos este mecanismo trabalhando a nosso favor. Descuidar disso seria apagar ou turvar parte de seus arquivos mais preciosos. Quando enchemos nossa mente com inutilidades, passamos a assumir uma vida com pouca atenção. Isso faz com que descuidemos de nosso corpo, permitindo que ele seja maculado por uma série de agressões (excesso de alimentos, fumo, bebida, falta de horas de sono, preocupações, excessos, etc.), colocando em perigo sua fragilidade. O espírito se empobrece e perdemos a força de nossa consciência. É como se este mecanismo se tornasse dopado. Em poucas palavras: o cérebro é o personagem principal em toda a história. Ele entra em colapso nesses casos citados.

Ele altera todo o contexto das nossas percepções, tornando-nos pessoas estáveis ou instáveis, mas, queira ou não, ele é o protagonista. Afiná-lo para não desandar a orquestra (corpo, mente e espírito) requer determinação, seriedade e boa direção.

É natural que, quando estamos usando nosso momento criativo, muitos assuntos se fundam e façamos uma bagunça, como uma mesa de papéis espalhados com uma série de anotações e pesquisas. Criatividade demanda embaralhar tudo para reconstruir. O mais importante é saber que bagunça se organiza. Isso não quer dizer que devemos manter dentro de

nossa mente um galpão de bagunças permanente, como somos forçados atualmente com este turbilhão de lixo tóxico.

Capítulo 13

Entra em cena o diretor interior

O pensamento bem estruturado requer ordem e obediência. Uma vez disciplinado, tendemos a observar as situações com melhor coerência e esmero.

Em qualquer área da vida, seja profissional, familiar, política, artística, social, entre tantas mais, é necessária a presença de um diretor.

Este diretor é, acima de tudo, um juiz: racional e íntegro.

Nossa consciência é este diretor.

Há mais de duas décadas, cheguei à conclusão de que a mente necessita de um diretor. E isso tem se confirmado mais a cada ano que passa. É este quesito que traduz a diferença entre pessoas que se dão bem e conseguem estabelecer estabilidade, tanto prática quanto emocional, e aquelas que vivem em constantes conflitos, seja externamente (com suas encrencas por onde passam) ou internamente, com tantas dificuldades para colocar ordem em seus pensamentos e viver bem com si próprias.

As primeiras, com um **diretor eficiente**, são capazes de promover seu autogerenciamento e estão referendadas por sua autoconfiança e autoestima elevadas. Estas pessoas conseguem êxito em praticamente tudo o que se propõem a fazer. Acreditam naquilo que produzem e sentem-se à vontade para criar, ousar e assumir suas responsabilidades. Também erram, mas conseguem reverter para reparar a tempo, diminuindo

significativamente suas dificuldades. São verdadeiros profissionais naquilo que fazem, pois se dedicam, assumem compromisso e têm atitude. Pensam com honestidade. Respeitam seus limites e todos aqueles que estão à sua volta. Sua conduta é exemplar. Quem não sonha em ser assim?

As segundas, com um **diretor incompetente**, vivem em plena guerra interior, pois a sua desorganização está em toda parte, em tudo aquilo que fazem, muitas vezes impedindo-as de obterem êxito. Dentro da mente, não conseguem administrar seus pensamentos, suas angústias e seu lado sombrio. Tornam-se inseguras, temerosas em tudo que fazem, arriscando cada experimento na base da tentativa e erro. Se der certo deu, se não der certo, tenta pensar no que devem fazer. Geralmente, confundindo-se e cometendo deslizes. Isso é ser muito amador com si mesmo. Quantos de nós não conhecemos pessoas assim?

Os parágrafos abaixo fazem parte do meu primeiro livro, "Direção e Preparação Artística", em que menciono, pela primeira vez, a questão da importância do nosso diretor interior. Eles fazem parte também deste livro por serem fundamentais para a compreensão deste capítulo. ~~Atualmente, esse tema está adaptado também para este livro, por ser extremamente apropriado.~~

"Existe um '**diretor interior**' em cada um de nós. Trata-se daquela voz que só nós escutamos, que, apesar de nos infundir bom senso, teimamos em contrariar. Alguns desses "diretores" são notáveis, muito eficazes. Outros, nem sabemos que trabalham conosco. Outros ainda tentam trabalhar e não lhes damos a oportunidade e atenção devidas.

Os conselhos dados pelo “diretor interior” geralmente vêm da formação que obtivemos na infância, transmitida por nossos pais, amigos verdadeiros, professores exemplares, livros inspiradores e experiências com as quais soubemos trabalhar ou superar.

Se fizermos um exame mental, perceberemos que a base de nossa vida atual, seja ela profissional ou não, advém dos conhecimentos adquiridos de quando éramos crianças. É a partir daí que nosso “diretor interior” dita as primeiras percepções e regras. Começamos, então, a nos relacionar com nós mesmos, com as pessoas e com o ambiente em que atuamos, visando encontrar sempre as melhores alternativas e saídas de convivência e nossos interesses.

Os anos se passam e nos tornamos pessoas passíveis de convívio saudável, ou não. Descobrimos nossos talentos ou embotamos nossa sensibilidade.

Lembro-me perfeitamente das primeiras fases de minha vida e, ao escrever este livro, olhei para o passado e vi que esta decisão veio lá de trás. Não só isso. Todo o processo que aconteceu até chegar aqui: receber, de minha mãe, uma educação enérgica e objetiva; não ter tido uma infância com regalias e muitas disponibilidades financeiras; crescer sempre procurando observar a qualidade das companhias com as quais me envolvia; trabalhar com seriedade e muita responsabilidade desde o início; sempre respeitar os mais velhos; dar asas à minha criatividade (e sentir prazer com isso!); abrir um negócio próprio, quando estive maduro comercialmente; manter a serenidade, mesmo diante das maiores dificuldades; procurar

fazer tudo de forma organizada e honesta, como meu pai havia me ensinado; aprender que as coisas acontecem aos poucos, e não imediatamente (a agilidade das conquistas depende do empenho e da determinação que canalizamos); estudar o comportamento das pessoas e suas reações; descobrir meus dons e permitir que se desenvolvessem a cada dia; investir em conhecimentos, procurando sempre ampliá-los; desenvolver habilidades que me tornassem uma pessoa melhor; ter aprendido que minha opinião nem sempre deveria ser imposta; conhecer as limitações de meu corpo e respeitá-las; estabelecer contato com minha mente interior; colocar-me no lugar das pessoas que me cercavam e entender o porquê de suas reações; conhecer e estudar os caminhos de um líder; pesquisar e aprender mais sobre o mundo em que vivo e, a partir daí, ampliar horizontes; viver a vida como se tivesse cem anos pela frente e, ao mesmo tempo, como se tudo pudesse acabar amanhã; observar, conhecer e definir meus talentos artísticos (e chegar à conclusão de que não nasci para os palcos, mas sim para os bastidores, iluminando pessoas e dirigindo-as, para que pudessem equilibrar e ampliar seus próprios talentos, realizando seus sonhos).

Agora, quando completo meio século de existência, percebo que nasci para isto: "direção". O dom e a capacidade de observar tudo de cima e criar roteiros. Pode parecer estranho falar isso, mas enquanto as pessoas que me rodeavam viam algo específico nas situações do cotidiano, eu sentia que poderia voar e observar tudo de cima. Ao ter esta sensação, sentia-me diferente dos demais. Via tudo como um grande mapa: todas as

nomenclaturas já eram nítidas só de olhar o esboço.

Hoje percebo que, desde menino, passei a ser um escritor de mapas: mapas com as palavras, com os desenhos; criando legendas, com estruturas das funcionalidades e com equilibrada visão de mundo; e, principalmente, sem perder a direção e o respeito pela unidade. Cada ser é único e tem uma forma de ser tratado. Não existem meios de você unificar grupos se não compreender a estrutura mental das pessoas.

Para sermos bem-sucedidos em tudo na vida, precisamos ser flexíveis, não rebeldes. Assim, eu unificava minha turma de amigos; criava os campeonatos de botão; definia os jogos de tabuleiro com os quais iríamos brincar; marcava as saídas ousadas de bicicleta para lugares distantes; a estrutura dos bailes que realizava em casas de família e todas as suas etapas, até desmontar tudo no final da noite; mais tarde, na empresa onde trabalharia como assalariado; anos depois, na minha própria empresa como diretor, o equilíbrio e treinamento dos funcionários com a minha filosofia; os eventos enormes que convergiam tanta gente para um mesmo ponto; as ideias para novidades; a personalidade visionária e atirada que se traduzia na cabeça mentora de todos os projetos vinculados a Khan El Khalili[3].

Um mapa é sempre bem-vindo, principalmente quando estamos nos sentindo necessitados de novas direções e esclarecimentos sobre onde estamos exatamente. Sim, minha vida foi produzir mapas. Isso me dá prazer.

Este é um mapa resumido, extremamente compacto, da essência filosófica de minha vida. Meu desejo é que ele seja uma

redenção na sua, ainda mais se você estiver ligado ao mundo das artes.

Desenvolver e aprimorar o senso de direção, muitas vezes, não vêm diretamente de uma sala de aula. Se os professores forem dedicados, aprendemos e aperfeiçoamos a técnica e a disciplina. Mas é **dentro de nossas cabeças** que realmente funcionam todas as engrenagens do que absorvemos em sala de aula. Por isso, utilizar o que se aprendeu, colocar o conhecimento em prática, adicionando um estilo pessoal, é mais importante do que assimilar dados.

Entretanto, não adianta frequentar as aulas sem interesse, só para "bater ponto". Deve-se perguntar, esclarecer dúvidas, assimilar o conteúdo e criar, para que se atinjam resultados. Se o estudante nada fizer, nada obterá.

Todos necessitam de orientadores, professores, mestres, alguém que tenha uma visão do todo e nos esclareça por onde começar, oferecendo-nos diretrizes plausíveis. Afinal, se essa diretriz fosse uma variável fácil de achar, o desenvolvimento mundial seria espantoso e a humanidade caminharia a uma velocidade extraordinária. Todos teriam noção de tudo e as coisas se resolveriam por conta de competências vindas de todas as partes.

Contudo, a "noção geral das coisas" não é inerente a todas as pessoas.

Como agregar fatores tão contrastantes como racionalidade e sensibilidade? Como podemos saber exatamente o que agregar e o que suprimir em nossas atividades? Onde e como obter o tempero na dosagem necessária para ampliar nosso universo

interior e obter a amplitude de um horizonte almejado e ilimitado? Como superar os obstáculos aparentemente intransponíveis? Como manter a doçura de nossa essência em contraste com esta realidade com a qual nos deparamos todos os dias?

É aí, nesse turbilhão de dúvidas, que surge o papel do diretor, em sua dupla função: o papel de avô e, na maioria das vezes, o papel de pai. O avô passa a mão na cabeça e dá incentivo para tudo o que acha correto, bonito e poético. Às vezes, até faz vista grossa para uma situação tolerável. O pai dá o corretivo necessário, chama para a realidade e orienta com rigor. Ao se deparar com algo errado, realiza, quem sabe, um diálogo mais contundente.

CARACTERÍSTICAS DE UM BOM DIRETOR INTERIOR

Como mencionado anteriormente, todos temos um **"diretor interior"**, fruto de nossa educação, experiências e consciência do mundo em que vivemos. **Ele é permanente e necessário; deve estar conosco até o último de nossos dias.** Trata-se de uma voz observadora e presente, ditada pela nossa consciência. Uma voz justa, equilibrada e competente, ao invés de algo vago e perceptivelmente desestruturado. Quem não tem um diretor capacitado que lhe oriente, tateia todo o tempo no escuro, buscando agradar. Não só isso: enxerga apenas o fruto de suas fantasias, acreditando que faz um trabalho sempre coerente, perdendo completamente a percepção de si mesmo.

Vamos começar esta reconstrução. Aqui, começa uma nova etapa na maneira de promover seu autogerenciamento e obter

mudanças significativas em sua vivência.

Imagine que você tivesse que contratar um diretor para gerenciar a sua mente. Digamos que seria uma pessoa fictícia que tivesse acesso a tudo o que você pensa e a tudo que faz. Certamente, ele não poderia ser alguém incompetente ou desleixado. O resultado seria desastroso para seu corpo e seu cérebro.

Para descobrir como funciona seu "diretor interior", antes de tudo, é importante saber qual é a noção que você tem sobre as atribuições de um diretor (pode se espelhar em alguém competente que você conhece nesta função).

Mencione, abaixo, quais seriam as características necessárias, em sua opinião, para uma boa administração.

Enumere, pelo menos, 15 atribuições fundamentais:

No.	CARACTERÍSTICAS
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

10	
11	
12	
13	
14	
15	

Se você não conseguiu encontrar todas as 15, não se incomode, pois adiante mencionaremos muitas delas. É importante, no entanto, compreender que, para uma função como esta, é fundamental uma série de condições e habilidades, afinal, trata-se de um trabalho que representa muitas responsabilidades.

Ocorre que precisamos de algo mais para entender este complexo mental. Precisamos nos tornar diretores de nossas funções, já que, sem este fator de responsabilidade, fatalmente iremos viver em constante conflito. A nossa motivação e coerência para gerir o processo de conhecimentos agora tomam um vulto muito maior no sentido de determinar melhorias no caminho do nosso destino. Começamos a tomar gosto pela autodisciplina.

Todo grande empreendimento necessita de um **Diretor**.

E você é o maior empreendimento que pode ter. Não tenha dúvidas sobre isso!

Em todas as áreas da vida onde existe uma responsabilidade com o trabalho final bem elaborado, necessariamente tem que

ter a presença e o toque mágico de um diretor. Ele é o maestro, a mola mestra que define a restauração e o refinamento da qualidade. E esta função é baseada em várias características aperfeiçoadas em seu estilo de ser, exemplificar e orientar:

(Aproveite e faça um X na frente daquelas que você acha que tem presentes na sua pessoa)

No.	Atribuições de um Diretor	X
1	Organização;	
2	Sensibilidade;	
3	Decisão;	
4	Olhar clínico e detalhado;	
5	Visão do todo;	
6	Iniciativa;	
7	Percepção;	
8	Responsabilidade;	
9	Sagacidade;	
10	Ética;	
11	Persuasão;	
12	Inteligência emocional;	
13	Coerência;	
14	Retidão;	

15	Múltiplos talentos;	
16	Entusiasmo;	
17	Fundamentação;	
18	Antecipação;	
19	Empreendedorismo;	
20	Experiência;	
21	Raciocínio prático;	
22	Coragem;	
23	Respeito;	
24	Planejamento estratégico;	
25	Disposição;	
26	Crenças fortalecedoras;	
27	Competência;	
28	Intencionalidade;	
29	Curiosidade;	
30	Influência;	
31	Poder de síntese;	
32	Capacidade de improviso;	
33	Flexibilidade;	
34	Intuição;	

35	Autoconhecimento;	
36	Liderança;	
37	Bom senso;	
38	Autocontrole;	
39	Pensamento diferenciado;	
40	Justiça;	
41	Valorização em tudo que faz;	
42	Refinamento;	
43	Distinção;	
44	Modéstia;	
45	Serenidade;	
46	Autocrítica;	
47	Concordância	
48	Alegria contagiante;	
49	Genialidade;	
50	Tolerância.	
	... outras mais.	

Enfim, trata-se de uma série de características fundamentais. É provável que você tenha sido generoso ao anotar os “X” sobre estas características estarem presentes em sua personalidade. É natural isso. Ocorre que muitas destas atribuições são mais

perceptíveis aos olhos de quem observa. Se quiser ter um retrato mais fiel, imprima estas 50 modalidades e apresente para três pessoas que podem ser sinceras em apontar para você. Diga que está fazendo uma pesquisa. Não discuta nem tente conduzi-las nos resultados. Aguarde e agradeça ao final, apenas dobrando e trazendo consigo. Depois, compare com os X que você fez neste livro. É provável que haja diferenças significativas.

As pessoas têm uma imagem sua mediante seus comportamentos e formas de agir. A nossa autoimagem é a impressão que temos de nós mesmos. Costuma ter uma dose exagerada de otimismo e exageros. É sempre bom saber a impressão que os outros têm de nós, principalmente aqueles que estão mais próximos.

---

3 Academia de dança e casa de chá em São Paulo/SP.

Capítulo 14

Conhecendo seu diretor interior

Um diretor competente é alguém único, lapidado em vários quesitos e particularidades. E, neste caso, ele precisa ser único internamente, porque você tem um bom motivo para se tornar seu próprio diretor interior: os resultados de sua vida. Ele define prioridades e adapta as melhores soluções, percebendo viabilidades e descartando o que não terá proveito, estudando métodos e estratégias sem permitir que erros comuns inviabilizem todos os planos, cuida da estruturação e ampliação de seus horizontes, ao mesmo tempo em que promove reformas, aperfeiçoa e ocupa os espaços ociosos. Um diretor avalia, discerne, orienta e decide os rumos de uma realização. E você é esta realização!

"Quatro coisas deve o educador ter sempre em mente:
os seus conhecimentos, a sua conduta, a sua integridade e a sua lealdade."
Textos Confucionistas

Lapidar seu diretor interior representa estudar cada uma das 50 aptidões e conseguir trazê-las para dentro de sua vida. À medida que promover estes estudos, eles estarão bem claros dentro de sua mente. Também haverá um acirramento de novas experiências e percepções que, provavelmente, irão criar diferenças em seu comportamento e visão diante das situações. É o início do amadurecimento de seu "eu interior".

Portanto, seja original para aperfeiçoá-lo e sofisticá-lo.

Um cérebro aprende também com nossas experiências de vida. Através delas, ele toma ciência e passa a agir. Para isso, ele necessita de vários outros departamentos que são ativados por suas estruturas: a memória, a consciência, a imaginação, o imaginário, a intuição, as emoções, os cinco sentidos, a motivação e todos, todos eles, costumam conversar muito entre si. Fazem muitas reuniões-relâmpagos que determinam o crescimento e o que é melhor e pior para cada um de nós. Além disso, ele coordena também, como já mencionamos, outras estruturas: nosso aparelho locomotor, o sistema nervoso com as ações voluntárias e involuntárias, os músculos, os demais órgãos, a inteligência e o raciocínio no processamento das informações e dos conhecimentos, e ainda, a capacidade de sonhar. Sem dúvidas, um imenso complexo que apoia todo um sistema de decodificação e transmissão realizado pelos neurônios e sinapses.

É importante lembrar que nosso cérebro, que adota nossa mente, faz inúmeras conexões neurais diariamente. Seu cansaço é sentido quando estas conexões se tornam mais lentas, isto é, não conseguimos lembrar palavras para completar ideias, a fluência do que pensamos diminui de rendimento e, também, precisamos fazer um esforço maior para recordar algo que, para nós, diariamente seria mais do que corriqueiro.

Quando participamos de um evento, seja ele um *show*, um filme, um mergulho, uma palestra ou uma viagem de balão ou navio, buscamos uma **vivência** que nada mais é do que uma experiência que agrega conhecimentos, mexendo com nossas

emoções, enquanto nosso cérebro entra em devaneio. Diminui a quantidade de conexões que nos causam estresse. Neste estado, ele descansa e alimenta nosso imaginário. O prazer é iminente. Quaisquer eventos que possibilitemos ao nosso cérebro obter prazer, sem nos atrelar aos hábitos diários das rotinas negativas, certamente propiciarão muitas memórias satisfatórias que irão nos alimentar emocionalmente por décadas.

Exemplificando isso, posso mencionar que ontem, ao passear por um *shopping*, vi uma imagem em um pôster de uma loja que me instigou a viajar de navio em um cruzeiro, futuramente. Enquanto minha esposa permanecia observando produtos diante de outra vitrine, entrei correndo na agência de viagens para pedir informações, sem compromisso, dessa viagem. Deixei meu *e-mail* e telefone. Gostaria de fazer uma surpresa para ela. Uma viagem renova todo nosso funcionamento interno, pois está sempre recheada de diversas vivências.

Exatamente no momento em que escrevo este parágrafo, acaba de chegar uma mensagem em meu celular da agência de viagens, informando o orçamento e as condições para fazer um cruzeiro de sete dias em fevereiro no próximo ano. Meu cérebro já ficou aceso com a possibilidade. Algo em mim irradiou uma luz interna. Perceba o quanto isso faz bem. Nada está definido ainda, mas só o fato de existir a possibilidade, a fantasia já nos alimenta, ocorrendo uma euforia na mente, criando boas sensações. Os próximos meses prometem ser mais leves em função disso, pois existe algo interessante e prazeroso para pensar lá adiante. Nós funcionamos assim: temos que ter boas sensações para pensar melhor. Esta é a fonte alimentadora do ser

humano: o sonho... e não a fantasia.

Aquilo que almejamos, para que seja sólido, precisa de um tempo de maturação. Tudo deve ser pensado com detalhes, e não apenas com a emoção. Caso contrário, corremos o risco de agir no impulso.

Por este motivo, devemos nos disciplinar a efetuar tudo com muita antecedência. Quando o cérebro sabe que existe uma recompensa lá na frente, ele assume uma condição de antecipar que terá um descanso merecido. Surge um entusiasmo interno. A disciplina, neste caso, é preparar tudo com seis meses a um ano de antecedência. À medida que formos adentrando nas próximas páginas, você perceberá o quanto é importante o fato de estabelecermos estruturas de planejamento mental. Se pensarmos apenas "um dia quero fazer isso", este dia não tem data nem hora marcada para acontecer, logo, não existe o compromisso cerebral. A probabilidade de esquecermos, encontrarmos outras atividades sem importância ou desistirmos de nossa intenção é muito grande. O compromisso que assumimos, principalmente se estiver escrito em algum papel ou agenda, terá grandes chances de se realizar, pois o cérebro ampliará as possibilidades por ele mesmo. Tudo o que ele fizer, construirá em volta daquilo que você planejou como se fosse uma ilha magnífica. Uma promessa interior.

Procure observar como qualquer vivência altera o rumo do cérebro. Todo o sistema trabalha em regime simultâneo, cada qual fazendo sua parte, e ele é o protagonista de tudo.

O DIRETOR INTERIOR É UMA NECESSIDADE

Dentro de nós, precisamos de um diretor. Imagine uma cabeça complexa como a nossa sem um orientador competente para equilibrar o **Administrador Geral: seu cérebro**.

Sem o olhar clínico e atencioso deste "Diretor", certamente muitas coisas podem sair do prumo, sem que percebamos ou tenhamos noção, principalmente nossa estrutura emocional.

Nossa consciência faz o papel deste diretor. Ela é a razão que dá ciência ao cérebro. Ela lhe oferece condições de um diálogo interior sempre que necessário. Sem a direção, as estruturas desandam com todos os demais departamentos. Isso se revelará, em pouco tempo, por meio de uma quantidade de problemas que podem se acumular, tornando nossas relações de existência uma constante dor de cabeça. O departamento emocional é o mais delicado e melindroso de todos. Ele merece uma atenção especial do diretor. Só assim assumiremos o comando de nossa vida.

O dia em que deixarmos de viver, o cérebro continuará lá, apenas a matéria irá se decompor em pouco tempo. A consciência que o geriu não estará mais presente. Exatamente por este motivo, é importante montar os pensamentos cada vez com mais coerência. Enquanto habitarmos este corpo, ela é o elemento-chave que propiciará a atuação e influência desta direção.

Procure comparar as 50 aptidões do diretor que mencionamos no quadro anterior. Cada uma delas tem importância considerável no seu autogerenciamento.

Vamos elencar apenas algumas para ter noção:

	Atribuições	Motivo
1	Organização	É a mola mestra que rege praticamente tudo. Sem ela, as demais não se sustentam; reflete-se nas pequenas atitudes e ajusta todo o aparato de competências;
2	Visão do todo	Ter noção geral do funcionamento de tudo que for possível, para poder traçar a melhor estratégia e tomar decisões com maior sabedoria, evitando o ímpeto imprudente;
3	Entusiasmo	Tira a mente da zona de conforto e motiva a ação. Esta força interior propicia manter firme a decisão; sem ela nossa mente funciona no piloto automático, propensa ao comodismo;
4	Coragem	A coragem favorece a ousadia e impulsiona as mudanças; sem coragem, provavelmente, permaneceríamos ainda na Idade da Pedra; tudo que é novo é um ato de coragem;
5	Flexibilidade	Capacidade de aceitar alternativas que não seja apenas a própria opinião. É ter humildade suficiente para reconhecer quando é preciso mudar a forma de pensar;
6	Grandeza de pensamento	Pensar com qualidade e de maneira diferenciada, abrindo-se para algo promissor, cujo resultado pode ser alcançado mais adiante, e não de imediato; o pensamento pequeno ou pobre reprime tudo que é

		inovador; prefere deixar como está; a ideia é pensar com longevidade;
7	Justiça	O senso de justiça exalta diversas virtudes e as coloca na dianteira: honestidade, retidão, integridade, compaixão, etc. A mente passa a utilizar-se da sensatez com mais insistência.

Inicialmente, para começar a se familiarizar mais, você pode começar a estudar cada uma das 50 atribuições e definir o que cada uma delas representa, como fizemos no quadro anterior, com apenas seis. Isso criará uma familiarização da sua parte com cada característica. Esta prática lhe concederá imediatamente novas atitudes. Observe que, no decorrer de 15 dias, delineando cada uma delas, sua conduta e corrente de pensamento tendem a ampliar suas perspectivas.

O que representa para você cada um dos 50 itens? Em um caderno, anote brevemente três linhas sobre cada um. Pegue este caderno e risque um quadro como o anterior ou, se preferir, digite em seu computador. Imprima e mantenha como fonte de aprendizado. Depois, pesquise e estude com persistência cada um deles, alterando o que escreveu se não estiver correto. Leve em consideração que este é um estudo prático que valerá para a vida toda, portanto, encare com seriedade. Com o passar dos anos, você perceberá que entender estes tópicos faz uma grande diferença de conduta profissional.

Teoricamente, todas as atribuições mencionadas são relevantes ao extremo. A característica **Organização,** por

exemplo, é um dos pilares principais, em função da complexidade do mundo em que vivemos. Ela 'amarra' e ajusta todas as demais características. Quem não tem organização sabe o quanto padece na hora em que os resultados começam a aparecer. Sua falta gera insegurança, despreparo e travamento das demais capacidades.

Este embasamento sobre as qualidades de um diretor pode alicerçar todo o funcionamento do cérebro no sentido de perceber quais delas são importantes assimilar para a disciplina de sua mente. Com certeza, você acabará se habituando a aprender uma série de coisas, as quais lhe propiciarão melhores ações, facilitando o contato com as demais pessoas e o ajustando às suas próprias sensações. Este cabedal de conhecimentos dar-lhe-á a oportunidade de alcançar um bem intangível chamado "maestria", que se traduz em sabedoria, erudição ou discernimento.

Se desejar grandes feitos no seu desenvolvimento para os próximos anos, guarde bem estas 50 características.

De nada vale, contudo, todos estes conhecimentos e habilidades se não forem ajustados às características emocionais. Tente imaginar um diretor bastante eficaz, mas despreparado emocionalmente. É fundamental que a racionalidade esteja alinhada com a condução das emoções, isto quer dizer que há momentos em que a decisão deve pender para o lado racional e, em outros, para o lado emocional. Saber definir a dosagem disso determina sua excelência.

Este aprendizado nos exige buscar melhorias e atualizações pela vida inteira. Nossa mente é muito sujeita às instabilidades.

Podemos estar bem neste momento e sofrermos alterações inesperadas mais tarde, o que poderá alterar nosso humor e nos tirar do prumo, se não estivermos bem alicerçados para reagir adequadamente. É certo que todo ser humano tem seus percalços, mas nada justifica viver em constantes intranquilidades. A mente sã não pode depender de desequilíbrios emocionais contínuos. Exatamente por este motivo, é fundamental fortificá-la. O que aprendemos hoje precisa ser constantemente revisto, atualizado e organizado. Não basta acreditar que estamos bem com aquilo que sabemos. Muitos acreditam que, o que aprendem num determinado momento, de certa forma, servirá para a vida inteira. Na verdade, a organização é que deve ser para a vida inteira. Todo aprendizado se moderniza e pode se tornar ultrapassado.

Se tudo o que mais necessitamos aprender fosse considerado um imenso bloco de sabedoria, quais seriam seus primeiros aprendizados? Estas atribuições seriam o seu primeiro passo. Geralmente, tudo o que nos negamos a aprender é o que mais precisamos assimilar e lapidar. Com o passar dos anos, pude notar que devemos, primeiramente, buscar nos especializar naquilo que realmente gostamos de fazer. Depois, outros temas que não estão no rol dos assuntos favoritos. Também devemos dar uma pincelada naquilo que, agora, achamos que não é válido, mas pode ser um dia.

Todo o conhecimento que obtivermos em uma vida nunca será o todo, mas apenas a ponta de um iceberg. Durante nossa vida, iremos ter diversos *icebergs*. Cada qual representa um momento em que nos dedicamos a novos projetos. E nesta ponta

deve estar a **organização**. Aperfeiçoando sua forma de se organizar, as demais atribuições tendem a se ajustar. Cada uma delas é um assunto específico para ser aprofundado e saboreado. Hoje, você gosta de uma área específica de conhecimento como cinema, por exemplo, amanhã poderá ser de música clássica. Nunca se sabe ou se consegue prever. Assim como nossa vida, de tempos em tempos, muda completamente o rumo, nossa mente também é dinâmica e sempre busca novas possibilidades, novos caminhos. Não devemos nos negar a dar estes conhecimentos a ela.



É importante lembrar que aprender e aperfeiçoar as características de um diretor exigirá tempo, paciência e muita determinação. Elas servem, de imediato, para sua mente. O importante é saber quais são e o que elas podem lhe propiciar internamente. O que você realmente precisa aprender virá com seu aperfeiçoamento e isso só a experiência poderá completar.

A intenção aqui é melhorar a capacidade de seu cérebro para obter adaptação e recuperação rápida diante de tudo o que fizer. Em outras palavras, como você pensa e como melhorar suas decisões, expandindo seu raciocínio.

Como mencionado anteriormente, este livro não oferece

fórmulas ou receitas prontas. A intenção é lhe fornecer ideias e ferramentas para encontrar um caminho para a mente. Apenas fechar o livro ao finalizá-lo não fará milagres. Tudo dependerá de sua intenção e determinação. Cada mente necessita de suas calibragens. O que vale para um, com certeza será diferente para outro. Cada um faz suas adaptações e define sua forma de caminhar.

Fique certo de que, se você se sair bem como diretor interior, outras possibilidades de "diretoria" poderão surgir em sua vida do lado de fora. Sua competência será notada.

Requer pensar de maneira rica. E a riqueza está nos pequenos detalhes, nas pequenas atitudes e escolhas. Uma mente rica não economiza no aprendizado. Assume compromissos e se constrói. Para tudo o que é investido visando ganhar conhecimentos internamente, existe a certeza de que irá se refletir externamente.

Uma mente pobre apenas "gostaria de pensar melhor", "tentaria fazer", "queria ter iniciativa", mas acredita que não tem tempo para fazer nada. Os anos passam e nada realiza. A pobreza do pensamento pode levar qualquer homem ao precipício.

Após algum tempo praticando estas habilidades como diretor interior, sua mente será naturalmente mais expansiva. A tendência é assimilar as atribuições, sofisticando-as com o passar dos anos. A mudança será significativa. Terá mais autonomia e regularidade em tudo que fizer. Grande parte dos medos tende a assentar e não se tornar fantasmas para lhe assombrar. A confiança propiciará a tomada de decisões com mais firmeza e assertividade. Deixará de resolver as situações

provisoriamente para encontrar soluções definitivas. Os ímpetos não serão mais suicidas. Nas tomadas de decisão, haverá parcimônia e equilíbrio. Em outras palavras, estará no comando para voltar à estabilidade toda vez que acontecer um abalo.

Como mencionado linhas atrás, este é um projeto de longo prazo. É preciso deixar claro que não é o fato de ler livros que modificará imediatamente a forma da pessoa pensar ou agir. Alguns livros fornecem inspiração e ferramentas qualitativas que nos fazem buscar novas formas de raciocinar e boas ideias que podem nos ajudar a ver acontecimentos por outros ângulos.

"Uma mente necessita de livros da mesma forma que uma espada necessita de uma pedra de amolar, se quisermos que se mantenha afiada."

George R. R. Martin

É importante lembrar que livros não podem ser considerados uma solução única. Livros não promovem milagres se não houver uma disposição por parte de quem os lê. Eles são apenas um meio de atingir suas soluções. Além do prazer que os envolvem (o prazer da mente), eles são ferramentas úteis. Um bom livro ajuda a construir na medida em que engloba diversos assuntos coerentes, coordenados de forma a motivar a ação. Um passo motiva o seguinte, o outro e mais outro num processo de construção. Alguns livros são verdadeiras ferramentas de precisão, tamanho é seu poder de transformação.

A partir do momento em que programamos uma mudança, ocorre um tempo de assimilação e maturação entre a ideia em si

e o crescimento que podemos ter. É preciso exercitar a paciência. Os resultados acontecem aos poucos. O grande erro é achar que algumas atitudes apenas podem gerar resultados sólidos e prolongados. Dificilmente, algo que tem resultados instantâneos perdura. É mais provável que, em algum tempo, perca a eficácia e o processo anterior se instaure novamente.

Veja, por exemplo, alguém que é imaturo. Ele não se transforma da noite para o dia em alguém experiente. É preciso fazer adaptações diferentes aos diversos tipos de vivências que normalmente já vinha tendo. A maturidade acontece num processo junto com a mudança das percepções. Terá que haver um período de mudanças, tanto no comportamento como na lógica do pensamento e na fluência e boa assimilação das emoções.

É assim que crescemos: revendo conceitos e aperfeiçoando atitudes, principalmente internas.

Pessoas extremamente críticas ~~elas próprias~~ patinam em seus progressos e vivem sofrendo por antecipação. O crescimento emocional depende de diversas variáveis, principalmente a nossa aceitação da forma que somos no presente e a autocrítica equilibrada para aquilo que desejamos nos tornar.

É importante acreditar nos acertos e, ao mesmo tempo, reconhecer quando errou, procurando se corrigir.

A partir de então, passamos a ter ideias positivas de nossos atos e comportamentos, o que propicia a melhora na autoestima. Exatamente um jogo de xadrez, onde cada peça deve ser movida pensando nas jogadas seguintes, nas possibilidades e nos riscos de mover aquém do necessário.

O mundo contemporâneo traduz a necessidade do equilíbrio entre razão e emoção.

Nos dias atuais, é possível dar asas ao sentimento ao mesmo tempo em que também colocamos uma boa pitada de razão em tudo que fazemos. Atualmente, se pesam muito os prós e os contras de uma relação, mesmo que ofereça riscos. Nos sentimentos amorosos atuais, é possível manter a intensidade de uma paixão, existindo uma ponta de razão. Isso denota sensatez.

Note que a melhoria da fluência emocional está ligada à nossa habilidade de aprender, controlar e transformar as sensações. Quanto mais *experts* nos tornarmos neste assunto, mais favoreceremos o desempenho de nossas atividades e a nós mesmos.

Relacionamentos se deterioram em curto espaço de tempo na atualidade pelo fato de as pessoas perderem o controle de suas emoções. É chegado um momento de repensar a impulsividade.

Ser impulsivo sempre gera atitudes irrefletidas. Uma mente bem direcionada encontra soluções razoáveis, mesmo em assuntos complexos, pois não se furta ao fato de deixar-se levar pelo ímpeto arredio. Existem emoções às quais não devemos atribuir tanta intensidade.

Isto indica solidez de pensamento e traz como resultado menos complicações nos relacionamentos.

O ANALFABETISMO EMOCIONAL

Quantas vezes já nos deparamos com superiores que podem ser extremamente práticos nas atividades, mas não sabem tratar

seus subalternos? Perdem a paciência com facilidade, respondem com grosserias, atacam sem piedade sua equipe e são arrogantes ao extremo.

Seus humores são sarcásticos, não gostam de dialogar e humilham os outros sempre que possível, diariamente. Vivem em constantes turbulências emocionais.

É perceptível que pessoas assim evidenciem um *show* de frustrações por onde passam e descontam seus recalques naqueles que são mais simples e, muitas vezes, bem intencionados.

A falta da capacidade de controle e domínio sobre si mesmo, ou autogerenciamento das emoções, determina o analfabetismo emocional.

Pessoas mais agressivas e que se descontrolam diante das situações simples sofrem deste mal.

Mesmo aqueles mais esclarecidos, e que se excedem diante de uma situação que envolva equilíbrio, manifestam sua fragilidade em lidar com a própria mente. A falta da aceitação de suas fraquezas, de empatia, da sensibilidade e autocrítica denota dificuldades em lidar com as decepções, medos e a raiva.

Pessoas extremamente rígidas com seus subordinados, geralmente, apresentam dificuldades com suas condutas emocionais. Elas não conseguem criar laços de afeto. Estão constantemente motivadas por seus interesses pessoais. Extrapolam sempre em seu comportamento. Seu foco abrange outras vertentes, como a necessidade de estar visível, desenvolvendo narcisismo, preconceitos, sexismo e o dever de ter razão em tudo, entre tantos outros desajustes de

personalidade.

O indivíduo, para ser confiável, precisa ter o domínio da razão sobre suas emoções. Aquelas pessoas que são imaturas emocionalmente não aceitam ser contrariadas. São pessoas intolerantes com suas frustrações. Elas têm dificuldades em fortalecer sua razão acima das emoções. Vários defeitos se somam à sua conduta. É o tipo de pessoa que pode ser desleal com o parceiro, mudar de opinião dependendo daquilo que a favoreça mais, como também pode se encantar por vícios que acabam por prejudicar a si mesma. Acabam sendo pessoas não muito confiáveis, porque se desvirtuam diante de qualquer situação. Elas pegam mais para si do que aquilo que pode contribuir em meio a um grupo. É alguém que pode agir a qualquer momento contra o bem comum. Em outras palavras, é alguém em que não é possível confiar, pois tem os seus desejos como vontade soberana sobre suas ações.

Infelizmente, as pessoas que sofrem este tipo de incompetência emocional estão por toda parte. O mundo atual favorece o aparecimento de pessoas desta natureza. Por este tipo de conduta, elas são fomentadas a viver em um constante vazio.

A conscientização da existência deste lado sombrio é fundamental para iniciar um processo de cura e mudança de postura. Pessoas assim costumam sofrer muito, pois qualquer mudança de suas condutas não ocorre em curto período de tempo. É preciso empenhar um esforço descomunal para se fortalecerem e assumirem novos comportamentos.

Durante muitas décadas, privilegiou-se o aprendizado da eficácia através da corrida ao sucesso. Rótulos e regras para

qualificar pessoas, acreditando que se tornavam alguém melhor, com imposições e receitas que equalizavam todos como se fossem moldados igualmente. Tudo era feito visando ao sucesso. Aqueles que não se enquadravam no esquema estavam fadados à frustração. Por toda parte, destilavam maneiras de driblar este tipo de aptidão. Jargões específicos para motivar grandes grupos e que surtiam efeito imediato, mas, nos dias que se seguiam, revelavam-se insuficientes para qualificar pensamentos. A motivação pelo sucesso sempre foi uma preferência a ponto de se tornar uma busca desenfreada. É preciso ter em mente que, para se ter sucesso, é necessário, *a priori*, mudar a forma de pensar, exatamente para perceber quando o sucesso já se faz presente. Não bastam apenas metas.

Os pensamentos são custosos de serem mudados, porque dependem também de mudanças nas crenças. Dificilmente, conseguimos mudanças repentinas. Não bastam apenas palestras motivacionais programadas para causar euforia repentina. Literatura e mais literatura, incentivando a corrida para o sucesso, também em poucas palavras, não funciona. A chave para mudar não é esta, pois são atitudes de fora para dentro. Todo um processo novo de consciência necessita ser reformulado. Caso contrário, tornam-se plataformas para infelicidade e desânimo. Em alguns meses, perdem a eficácia. Um funcionário não irá trabalhar melhor para uma empresa apenas porque a mudança de alguns tipos de comportamentos representa uma fórmula para o sucesso. Ele tem que se imbuir de vontade em obter competência emocional, aliada à razão, que, juntas, vão fortalecer suas convicções, necessidades,

intenções e até a própria motivação, fazendo-o crer que, desta forma, estará fazendo o melhor para si e para a empresa. Passa a ser uma atitude de dentro para fora, e não de fora para dentro. As emoções se desenvolvem sozinhas; é preciso a razão para promover a organização destas emoções.

A incompetência emocional está presente em todos os tipos de pessoas. Não está presente apenas naqueles que têm carência em melhorar seu intelecto ou aqueles que não possuem condições financeiras de melhorar seus estudos. Independe do aprendizado que obtiveram, está verdadeiramente calcada nos valores, crenças, virtudes e princípios. Vemos todos os dias muitos homens de negócios, considerados letrados, que possuem curso superior, doutorado e títulos que podem ser invejáveis, revelando sua imaturidade emocional na forma de agir, principalmente no trato com pessoas. Mesmo ocupando posições-chave dentro de seu ramo de trabalho, eles têm dificuldades em lidar com suas emoções: reagem agressivamente diante da pressão ou, quando se sentem acuados, se destemperam.

Aqueles que são alçados à condição de líderes e se mostram apáticos ou acomodados não conseguem motivar as pessoas que os rodeiam, muito menos conviver com suas dificuldades de comunicação. Encontrar o ponto de equilíbrio requer competência emocional dosada na medida justa de cada função.

Os tempos presentes requerem profissionais que tenham mentes disciplinadas em uma época de muitos desajustes. A condição para se adaptar em meio a tanta turbulência que vivemos é preciosidade para quem busca respeito no mundo

empresarial. Em outras palavras: amplo na maneira de respeitar opiniões e conciso nos momentos de apresentar decisões.

Vencer a incompetência emocional requer desenvolver o autoconhecimento. Chamamos isso de reconstrução pessoal. Os resultados não são visíveis de imediato, mas, assim que podem ser sentidos internamente, mesmo os pequenos progressos, fazem muito bem para aqueles que se determinam em crescer.

Muito do que observamos hoje no comportamento das pessoas, relativo às dificuldades emocionais pelas quais passam, está ligado à questão de não terem desenvolvido habilidades para lidar com seu diretor interior. Eles praticamente são analfabetos emocionais e precisam de muito boa vontade e paciência para alçarem voo. Os poucos que conseguem se estabelecer, se desarmonizam em outras áreas de suas relações sociais. Mesmo bem-sucedidos nas finanças, são desajustados mentalmente.

O médico e psiquiatra Dr. Flávio Gikovate mencionava, em seus brilhantes livros, esta questão do analfabetismo emocional: a dificuldade das pessoas em se comunicarem de forma eficiente com aqueles que fazem parte do seu círculo social e, principalmente, com elas próprias.

Elas sequer compreendem a importância de manter uma mente de qualidade. Uma mente não apenas para se comunicar, mas também para manter seu diálogo interior em consonância. Afinado e grandioso.

Ainda neste século, muitas pessoas vão compreender a importância da competência mental. O seu diretor interior tem que ser acordado o quanto antes. Aqueles que ainda não se

atentaram a estas questões já sofrem atualmente os males da incompetência emocional, sem perceber: insônia, cansaço crônico, falta de concentração, pensamento com ressonância em vários assuntos simultâneos, estresse, irritação, fadiga mental, desânimo, intolerância e vários outros sintomas malignos que vão se somando. Tudo isso acarreta todo tipo de transtornos mentais. Pense o seguinte: se temos uma grande empresa, com responsabilidades imensas e precisamos de alguém para organizar e manter o bom rendimento tanto da viabilidade quanto dos trâmites internos deste empreendimento, temos que contratar um bom diretor. Se colocarmos alguém com a competência incorreta para gerir, certamente teremos muitos dissabores e dificuldades constantes. O nosso cérebro é esta grande empresa.

Alguém paga a conta dentro de uma empresa quando um diretor comete deslizes e demonstra sua incompetência. Em alguns casos, chega a ser um prejuízo incalculável. O mesmo acontece com seu diretor interior se ele não se aprimorar e demonstrar que é cheio de inabilidades. Quem pagará pelos estragos será seu corpo físico, seus sentimentos e o que pode advir desta incapacidade.

Em função da quantidade de pessoas que você conhece atualmente, consegue imaginar quantos possuem este déficit de gestão que ocorre atualmente em suas mentes? Chega a ser assustador.

O que ocorre é que a grande maioria das pessoas não está atenta a isso. Ainda não descobriram a origem de seus males nestes tempos de obsolescência corriqueira. Se a atualização da

consciência não se tornar constante, suas mentes também tendem a se tornar obsoletas.

Quanto mais competentes formos com nosso diretor interior, mais estaremos aptos a obter convivência de melhor qualidade em nossos relacionamentos afetivos e com nossos próprios pensamentos na hora de encostar a cabeça no travesseiro.

Percebendo o quanto é importante desenvolver habilidades de um grande diretor, visando ter seu próprio autogerenciamento, convém atentar para estas situações desde já. É preciso, antes de tudo, um trabalho de conscientização para reinventar-se, com objetivos claros aonde quer chegar e promover a ação o quanto antes. Cada emoção tem seu conteúdo e uma se molda à outra no processo de nosso crescimento. Cada uma delas nos ensina algo de muito sábio. O que falta, então, é uma melhor compreensão das emoções. Se nos deixarmos levar por este mundo caótico sem melhorar nossos sentimentos e estados de bom humor, estaremos nas mesmas condições das pessoas que se desequilibram e não conseguem manter-se em crescimento.

Comece sorrindo muito, porque existe um longo trabalho pela frente. E só com bom humor haverá melhorias significativas.

Capítulo 15

Alertas para a mente – Correções pessoais

Uma mente equilibrada elimina grande parte das dores de cabeça, insônia, transtornos e outras peculiaridades psíquicas indesejadas que possamos ter. Não importa em que ponto você se encontra na vida, idade, sexo ou posição social. Isso é importante para qualquer ser humano. Se estiver em desalinho com os pensamentos, principalmente a intencionalidade em relação a tudo que faz, fatalmente irá padecer por muito tempo nesta desordem emocional, o que poderá culminar com alguns transtornos mentais. O resultado disso é que a proporção de insatisfações diárias crescerá mais do que os momentos prazerosos.

Todos nós somos passíveis de muitas correções. Ninguém tem tudo alinhado 100%. Sim, fazemos muitas coisas erradas por desconhecer como agir ou nos faltar orientação na hora em que precisamos. Muitas das nossas decisões são baseadas na tentativa e erro. Temos que errar para ganhar experiência. E nem sempre dá certo o suficiente. Erramos muito e aprendemos com nossos erros. E se procurássemos treinar a atenção de forma a olhar mais para nós mesmos? Observar tudo o que não está adequado, lapidar e ir promovendo correções internas pouco a pouco.

"A mente é um fogo a ser aceso, não um vaso a preencher."

Plutarco

É muito difícil passar grande parte do tempo administrando problemas. Adicionem-se a isso as oscilações de humor constantes e antagônicas que passamos todos os dias e, em pouco tempo, tenderá a preferir a solidão ao invés da companhia de alguém. Viver sensações de angústia, ansiedade e agitação constante passou a ser atividade corriqueira. Ao invés disso, o mais conveniente seria viver bem, desfrutando de conforto, boa saúde e fazendo o que se gosta.

Este é apenas um pequeno sinal do que poderemos enfrentar nos próximos anos, se não houver um preparo mental o quanto antes. Talvez isso já esteja presente em sua vida. Faz-se necessário promover mudanças que poderão alterar toda a sua existência. Resta saber o quanto você deseja de melhoria significativa e pensar se está disposto a se empenhar para atingir a maestria em suas ações racionais e também emocionais.

Seria ótimo se, todas as vezes que estivéssemos diante de algo para decidir, houvesse a presença de um diretor para nos orientar e corrigir possíveis disparates que pudéssemos cometer. Todos nós temos nossas imperfeições pessoais que acabam nos limitando muito. Estão ligadas a várias características: crenças imutáveis, ego indomável, conduta indecisa, valores mal definidos (não saber o que quer, nem o que gosta), experiências nefastas, inflexibilidade de ideias, negação do novo, irritabilidade, desvalorização pessoal, acomodação, não saber utilizar bem o tempo, nunca estar satisfeito, enfim, a lista pode se tornar enorme se formos bem criteriosos.

Todos nós também temos nossas escorregadelas internas. Muitas vezes, não por má intenção, mas pela falta de alguém que

nos oriente que é possível pensar de forma diferente e conseguir melhores resultados.

A verdade é que as imperfeições que carregamos acabam minando o caminho que sempre temos pela frente. Queremos fazer algo do nosso jeito, mas não é o suficiente; sentimo-nos ilhados; ficamos à mercê do que as pessoas podem falar ou pensar; dúvidas pairam sobre nossas cabeças como pássaros fazendo um ninho e detestamos ter que mudar o que já existe para algo mais novo (principalmente no trabalho); acabamos sofrendo com algo que ainda não aconteceu; achamos que estamos aquém de resolver tal dilema; protelamos ao máximo a resolução; sempre acreditamos que estamos com uma dor diferente em alguma parte do corpo, e nada parece bom. O cérebro não decide, ele apenas aceita e assim vamos levando a vida. Ocorre que temos possibilidades de mudar este rumo. Você pode ser alguém excepcionalmente incrível, mas pode estar sendo vítima destas tapeações de comportamentos assumidos, os quais podem ter sido assimilados há tanto tempo e nunca ninguém lhe orientou para tentar fazer diferente. Aí vem aquela aflição. Sentimento como culpa, arrependimento e impotência em resolver logo as situações lhe tiram o foco de tudo em que deseja se concentrar. É importante tomar cuidado, pois você pode estar presenciando um excesso de dramaticidade em tudo o que faz e com todos com quem se relaciona. Dê aos fatos o devido valor que merecem, sem exageros e não sofra por antecipação. Tudo tem uma ou mais maneiras de se resolver.

Vamos pensar em termos de “direção”. Em qualquer evento, quando algo não sai a contento, o diretor interrompe e pede para

parar e repetir. Seja uma cena de novela, uma peça de teatro, um filme de cinema, um projeto de uma empresa e até mesmo em um jogo esportivo: quando o time começa a perder o técnico, no papel de diretor, muda o esquema, a tática ou o jogador. Algo tem que ser feito, porque um erro chama o outro. Falhas sempre incorrem em mais falhas, portanto, é preciso corrigir o mal na raiz antes que ele se torne indomável. Se houvesse um diretor, ele faria uma reorientação e aqueles que estão atuando ou interagindo deveriam ouvir de bom grado as novas disposições para que assumissem, dali em diante, a nova conduta. O diretor sempre tem poder de decisão. Ele é implacável e vai direto ao cerne do sistema.

No papel de diretor interior, isto é, orientador de sua própria mente, é preciso refletir muito, aprender bastante como lidar com diversos "enigmas" que seu pensamento produz, até chegar a um ponto em que a sua experiência lhe possibilite oferecer os critérios magníficos que melhor se coadunem com a situação. Ser alguém magnífico envolve uma série de predicados que podem ser desenvolvidos:

- Paciência
- Instinto
- Sagacidade
- Liderança
- Verbalização
- Detalhamento
- Pontualidade

- Organização
- Postura
- Concentração
- Intuição
- Persuasão

Você pode dizer que não tem muitos destes atributos, mas fique tranquilo que são habilidades que podem ser desenvolvidas. É preciso começar a pensar com uma nova linha de raciocínio. Dirigir a si próprio é um trabalho de raciocínio lógico e loucuras variadas. Tudo pode acontecer, mas deve haver um bom senso que delimite sua forma de pensar. Não se trata de pensar tudo certinho ou quadradinho, mas requer pensar com amplitude, e não com uma mente miserável. É a mesma situação daquela pessoa que foi assalariada a vida toda e que, de repente, tem uma empresa nas mãos para gerenciar. Ela não poderá pensar da forma como era antes como empregada, mas sim como dona de seu próprio negócio. Exatamente um diretor. Tudo muda quando isso acontece, inclusive a precisão das decisões. Um mundo novo deverá se apresentar a ela e é preciso aprender, com cada ação que se produz, como irá dar o passo seguinte.

Digamos que, daqui para frente, você é seu diretor pessoal, contratado pelo seu cérebro para orientar como deverá mudar suas imperfeições, visando evitar os desvirtuamentos que o filme da sua vida está tendo nas atuações, cenários, roteiro, diálogos, figurino, efeitos especiais, iluminação e trilha sonora. Por onde vai começar a observar primeiro?

Se você me disser que está tudo às mil maravilhas com seu filme, é muito provável saber internamente que está se enganando... e muito. Qualquer diretor conhece os pontos fracos daquilo que dirige. Mesmo depois de pronto. E saiba que ele guarda isso a sete chaves. Ele também não é perfeito, mas pode ajudar a criar melhorias e fazer seu evento fugir do amadorismo com seu desempenho, afinal, nem todos que atuam foram talhados para o papel. É provável que seja necessário promover mudanças. São muitas alternativas para conciliar em apenas uma cena, o que dizer de um filme inteiro?

Um diretor deverá trabalhar com dedicação todos os dias. Oscilações emocionais que prejudiquem o desempenho do projeto devem ser estancadas e resolvidas. Não é possível vir para o *set* de filmagem desanimado e desorientado. Pode até estar fragilizado, mas isso deve ser superado. O diretor é a peça principal para que tudo se concretize, se renove e chegue ao ponto ideal. Logo, ele tem que ser rico em alternativas, caso uma cena não saia a contento. E decidir rápido, sem receios.

Pois bem, no papel de diretor interior, a primeira atitude a fazer é olhar para dentro de si e observar como tudo se processa. Observar friamente o que precisa ser mudado na forma de agir. Quando olhamos verdadeiramente para dentro de nós, vemos algo diferente dos que os outros veem. Estamos sendo realistas e não podemos nos mascarar para nós mesmos. Isso seria uma patologia. Com este tipo de visão aguçada, tudo fica mais fácil de resolver.

Temos muitos pontos que precisam de correção. É preciso orientar a mente em diversos aspectos, pois iremos mexer nas

crenças que já estão arraigadas e que não permitem mudanças. Talvez muitas de nossas crenças precisem ser revitalizadas. Toda mudança é difícil, porque nossas crenças bloqueiam a aceitação e reivindicam insistentemente para ficarmos como era antes. Para mudar, é preciso alterar as crenças.

Para alterar crenças, precisamos ter flexibilidade na opinião e no modo de ver as coisas. Pessoas inflexíveis geralmente são turronas. Acham que tudo deve ser feito do seu jeito. Não abaixam a guarda. Querem colocar sua convicção em primeiro plano. Elas têm dificuldade de praticar empatia. Não se trata de ter opinião própria, mas sim de poder pesar o que é melhor para o momento e ser versátil a ponto de decidir aceitar a mudança, se for necessária.

Temos que pensar que nem todas as nossas crenças são verdades absolutas. Cultivamos, sim, muitas asneiras em nossa mente. Algumas são verdadeiras armadilhas.

Muita gente se perde por haver sido mal orientada em determinados assuntos que a assombram. Quando percebem, suas vidas estão emaranhadas como um novelo de lã que não tem ponta. Talvez nunca tenham tido alguma informação a respeito, sobre alguns pontos-chave, que, de forma geral, fazem parte do cotidiano de todos nós. É importante localizá-los e entender como produzem efeitos tóxicos em nossos pensamentos. Estes pensamentos, se corrompidos, tendem a prejudicar muito nossa sobrevivência e as nossas relações.

Nossa mente necessita constantemente de diversos alertas que desmistifiquem uma série destas crenças infundadas. São verdadeiros **venenos da mente**. É preciso refletir com precisão e

mudar conceitos.

Enumeramos alguns casos que são extremamente limitadores e prejudiciais. Vamos a eles:

1. Mentalidade pobre que não se prepara para ser bem-sucedida
2. Acreditar que você sofre demais e que tudo dá errado só com você
3. Sofrer por antecipação e enlouquecer a mente
4. Acreditar que o amor verdadeiro não existe
5. Fazer o que não gosta e manter isso por longo tempo
6. Cultuar seu ego como um vírus que destrói sua vida
7. Manter o hábito de não se amar o suficiente
8. Viver em função do dinheiro
9. Alimentar-se de fofocas
10. Tornar-se preguiçoso e sem vontade de fazer nada

Compreendendo melhor a dinâmica destas situações, teremos condições de expandir nossa compreensão. Então, poderemos criar mecanismos que nos façam pensar e agir de maneira diferente. Falaremos de todos eles no próximo capítulo.

Todos nós necessitamos fazer correções pessoais. Imagine uma casa que não é arrumada durante 30 dias: fica um caos para se viver. Agora, tente supor uma mente que não tem autogerenciamento com tanta regularidade e diversas situações acontecendo todos os dias.

Identificar aquilo que não nos faz bem, aquelas pedras que incomodam no meio do caminho e removê-las em definitivo, torna-se uma tarefa essencial para não sofrermos mais adiante.

Por força das circunstâncias de uma vida rodeada de tecnologia da qual fazemos parte, tornamo-nos extremamente complexos com o passar das últimas décadas. É preciso aprender e localizar nossas fraquezas, dominar nossas incertezas e nossas ilusões com relação a verdades que acreditamos ser irretocáveis. Estas são mudanças que devemos promover através de nossa autodisciplina. Se não o fizermos, a conta ficará bem mais cara adiante. Trata-se de uma lição de casa que ninguém pode fazer por nós.

"Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende."

Leonardo da Vinci

A partir do momento em que você toma consciência de seus pontos fracos, tende a reconhecer, também, que algumas crenças precisam ser alteradas. Não existe passe de mágica: repensamos e reformulamos nossos conceitos ou entraremos em queda livre.

Fortalecer a mente reavaliando conceitos e assumindo nova conduta é a sua melhor saída para a autoeducação.

Capítulo 16

Analisando alguns venenos da mente

Tudo que é venenoso produz efeito devastador.

Com o decorrer dos anos, podemos cultivar pensamentos, opiniões ou impressões que se revelam nocivas em nossa vivência.

Podemos perder a chance de muitas oportunidades, inclusive não entender por que algumas situações em nossa vida não se resolvem exatamente pelo fato de termos algumas convicções sabotadoras. Sem dúvidas, elas representam retrocessos para qualquer pessoa.

Passaremos algumas práticas nas próximas páginas, que demonstram a necessidade de correções pessoais desde já. Procure ler, refletir e observar se estão presentes dentro de você. É provável que, em algumas delas, você se identifique ou conheça pessoas que traduzem tais perfis.

Veneno No. 1



MENTALIDADE POBRE QUE NÃO SE PREPARA PARA SER BEM-SUCEDIDA

A grande maioria dos seres humanos não está preparada para se tornar pessoas bem-sucedidas. Isto se refere à todas as esferas sociais, principalmente aqueles que fazem fortunas

instantâneas.

As grandes riquezas não são adquiridas rapidamente. Conquistar liberdade financeira é uma questão de solidez na forma de pensar em relação às perdas e ganhos. É preciso ter grandiosidade de pensamento, caso contrário, será um eterno assunto polêmico dentro da própria mente.

Observe quanta gente, após conseguir um nível de vida excelente e obter sua liberdade financeira, perde tudo em pouco tempo, exatamente por manter a mesma mentalidade pobre diante das novas situações.

Quando pergunto para alguém: "Você acredita que está preparado para chegar ao topo e ser bem- sucedido?", a resposta é sempre positiva. É preciso lembrar que chegar ao sucesso é viável para qualquer um que se empenhe para tanto. O mais difícil, por incrível que pareça, é manter-se aonde conseguiu chegar. Ser bem-sucedido não é para qualquer um, requer conhecimento financeiro e atitudes de vencedor.

Alguns deslizes que são cometidos normalmente por questões de ego ou ignorância social tendem a minar a condição de sucesso da grande maioria:

- Perder a humildade corrompe o ser humano e altera o rumo dos comportamentos compatíveis com qualquer posição. Neste caso, a conduta nas relações é imediatamente afetada;
- Deixar o orgulho vir à tona, tornando-o arrogante e irredutível;
- Não ter refinamento nas atitudes e no desempenho; esta é uma condição básica de manter o sucesso adquirido;

• Menosprezar aqueles que o cercam;

• Perder a noção do valor dos bens e esbanjar o que conseguiu;

• Não saber lidar com a concorrência, menosprezando as regras e condições de cada um;

• Acreditar que o topo é o fim da linha e não levar em conta que deverá sempre estar se renovando e reinventando;

• Desprezar o fato de que quanto mais se alcança, menos liberdade terá;

• Achar que é o melhor, o único e desconhecer que nada dura para sempre;

• Manter hábitos ordinários e desagregadores, de quando tinha uma situação mais modesta, mesmo depois de conquistar diversos êxitos.

Será que a mente destas pessoas está mesmo pronta? Não é tão simples quanto parece manter o sucesso. Os bastidores disso são bem diferentes do que imaginamos.

As pessoas que conseguem lograr êxito em suas conquistas e chegam a uma posição de destaque, geralmente, percebem cedo que é mais difícil lidar com o sucesso do que com o fracasso. Isso mesmo: ser bem-sucedido tem um preço alto a pagar constantemente. Requer tato, equilíbrio, senso de justiça, compromisso com a missão e uso constante da inteligência.

Quando o indivíduo atinge certo patamar, muitas rotinas tenderão a mudar, queira ou não. Alguns preferem manter as mesmas práticas, acreditando que poderão manter-se estáveis.

Nem todos aqueles que atingem o topo percebem rápido que o

comportamento deve ser lapidado, logo de imediato. A falta desta percepção é o caminho para a derrocada. É como se existisse uma regra em que "pessoas bem-sucedidas devem ter habilidade social para tratar todas aquelas que as admiram ou, de alguma forma, auxiliaram em sua ascensão". Respeitar cada ser humano e tratá-lo com educação é uma condição para todos. Logo, não podem negligenciar tais princípios. Exceder-se, de maneira excêntrica, diante de situações corriqueiras, perder a calma, a modéstia, tornar-se arrogante, não respeitar o meio social denegrindo seus semelhantes, é um risco alto que pode desgastar a nova imagem diante da opinião pública.

Alardear seus dotes profissionais em sério tom de convencimento também tende a fechar as portas por falhas de conduta em pouquíssimo tempo.

O sucesso cobra um alto preço. Para manter a graduação que conquistou, é necessário se dedicar cada vez mais àquilo que faz. Também é fundamental estar sempre renovando e se reinventando. Algumas atribuições, por sua vez, limitam o tempo livre em nome do sucesso.

Na verdade, tanto o sucesso como o fracasso são voláteis. Evaporam-se quando menos esperamos. Nunca podemos acreditar que é para sempre.

"Um dia, sou plebeu e, no outro, posso me tornar um rei;
A recíproca também é verdadeira."
Jorge Sabongi

Se você acredita que sua mente está em pleno funcionamento e praticamente não existem tantas situações para serem

melhoradas, é sinal de que é preciso desenvolver melhor suas características de diretor. A mente está em constante desajuste. Só depende de nós mantermos uma lapidação constante.

Quando estamos em uma posição de destaque, todos querem jogar pedras ou tirar, de alguma forma, sua posição. Infelizmente, a inveja é uma dos primeiros sintomas que se tornam perceptíveis. Quem está por cima, precisa continuar no seu processo de manter o que conseguiu e, para obter isso, precisa agir com paciência, sobriedade e honestidade.

Pessoas pequenas e pobres de espírito sempre existiram desde o começo da história do mundo e sempre irão existir. São gananciosas, invejosas e cobiçam as demais, sem o menor critério. Elas não sobrevivem em suas áreas, pois são derrotadas pelo tempo e por suas próprias armadilhas. O passar do tempo mostra quem realmente são as pessoas. Ninguém consegue fingir aquilo que não é, e, em algum momento, elas sucumbem. Não devemos focar nestas pessoas. O importante é seguir em frente, portanto, sem olhar para trás e nem se preocupar com as picuinhas que elas produzem pelos lados.

Existe uma dinâmica no pensamento que todos necessitamos compreender: a mente, por melhor que seja, passa por altos e baixos e por mais que estejamos com a autoestima adequada ou elevada, podemos sofrer alterações no momento seguinte. Guarde bem isso: podemos estar certos de que aquilo que está no lugar hoje, porque conseguimos organizar da melhor forma como queríamos, pode se alterar de maneira drástica. Nada impede que amanhã, em função de algum novo evento, tudo venha a mudar a configuração e tenhamos que promover novas

modificações. É um prognóstico realista para demonstrar o quanto somos frágeis. O que não podemos fazer é nos deixar levar pela comoção, pelo abatimento ou pela autocomiseração. É preciso levantar a cabeça e seguir em frente, sem perder o ânimo. Quem está na dianteira, normalmente, tende a passar por alguns momentos de solidão.

Aqueles que já chegaram ao topo um dia e que, por alguma desventura, perderam a majestade em algum momento, isto é, deixaram de estar em destaque, sabem perfeitamente que, na vida, podemos andar para frente e, muitas vezes, retroceder. Na verdade, deixar de ter o que se conquistou não é sinônimo de incompetência. Existem condições que não dependem exclusivamente de nós. Em função disso, diversas vezes temos que andar dois passos para frente e um para trás. Mesmo perdendo tudo, é possível reconstruir novamente, contanto que se confie no principal bem que está dentro de si: a inteligência. Isso ninguém pode lhe tirar.

"Só é verdadeiramente teu aquilo que não puderes perder num naufrágio."

Sabedoria árabe

Com a inteligência, é possível reconstruir tudo novamente, inclusive melhor. Estar no topo pode ser uma responsabilidade interessante ou um fardo muito árduo para quem não se especializou em aprender sempre mais.

Ao atingir o sucesso, é preciso ter em mente que o objetivo do percurso não acabou, apenas ficou um pouco mais distante. É importante aproveitar o momento cada vez que ele for favorável

e fazer as melhorias necessárias quando, por ventura, ocorrer uma desordem. Correções são sempre necessárias. Sabendo disso, é fundamental fazer tudo com a maior tranquilidade, sem desespero ou ansiedade, mas com noção de que está oferecendo o seu melhor e que cada semente plantada irá florescer mais adiante.

Se algo fugir ao controle, nada de dramaticidade. É importante resolver com franqueza e sempre procurando ser justo. Nunca perder o entusiasmo. Onde ocorre o desânimo, tudo se desestrutura. Todas as situações têm uma saída, quando não duas ou mais. Basta saber atuar com parcimônia e optar pela mais adequada ou menos dolorosa.

Jamais pense que, por estar no topo, poderá humilhar alguém, seja com palavras grosseiras ou atitudes. Ademais, quem está em evidência precisa ter refinamento se desejar se prolongar por muitos anos. Esta é uma das regras básicas.

Lembre-se que decisões acertadas geralmente não estão ligadas a comportamentos dramáticos, nervosismos ou irritações. Manter a serenidade é a melhor solução. Em qualquer uma destas situações, você já não consegue pensar com imparcialidade. Sua mente se bloqueia e perde o jeito de encontrar soluções razoáveis. O pensamento se torna mais lento para quem se exaspera, lembra-se? Exatamente por este motivo, procure se acalmar e, se possível, ver com bom humor. Tudo será mais fácil de resolver. Gênios explosivos e agressivos sempre se dão mal de alguma forma.

Faço uns parênteses aqui para falar de uma pessoa que conheço há muitos anos. Ela, em grande parte do tempo, possui

algum tipo de enrascada envolvendo suas rotinas. O pior é que todas elas têm uma conotação dramática. Ela já poderia estar em uma condição muito melhor na vida, mas não se preparou. A mente, apesar de profissional, funciona como amadora. É o tipo de pessoa que sai de casa e acontece algo errado assim que pega o trânsito para ir à empresa; para resolver uma coisa, ela desanda outra. Um dia, ao sair do trabalho, estava com pressa e parou o carro para comprar algo em uma padaria. Quando voltou, o carro havia sido guinchado. Só poderia retirá-lo depois de dois dias, pagando todas as despesas de guincho, multa e outros emolumentos. Ao retirar o veículo, descobriu-se que sua carta estava vencida. Seu irmão deveria vir de casa, de metrô, e dirigir seu veículo. Ao deixá-lo de volta no metrô, alguém lhe bateu na traseira do carro. E assim foram se sucedendo algumas barbaridades, uma atrás da outra. Chegou atrasado ao trabalho (tinha prazos que foram perdidos), resolveu tudo da forma que pôde. Quando voltou para casa, percebeu que havia perdido o celular. Em muitas ocasiões, costuma esquecer onde colocou a chave de casa. Também está sempre endividado e pedindo empréstimos. Mal paga uma dívida e já têm outras na fila, esperando para contemplá-lo. Quer agradar a todos e, vez por outra, o abandonam, deixando com algum problema para resolver sozinho. Tem dificuldades de dizer não para as pessoas. Esta é a vida dele: arruma de um lado, derruba de outro. Sempre com desequilíbrios e estorvos por onde passa. Trata-se de uma pessoa que tem boa vontade, boa índole, empenhada no que faz, mas não tem organização pessoal e comete erros tolos que vão se emendando e se multiplicando em série. Pode parecer até que é

falta de sorte, mas nas duas décadas em que mantemos contato, sua vida foi permeada por estes tipos de infortúnios, quando não piores. Cada vez que a encontro, ele está trabalhando mais. E nunca sai da condição de resultados meramente ordinários. Existe alguma dúvida se alguém assim consegue manter sua posição ao conseguir, um dia, chegar ao topo?

E fica aqui uma pergunta. Em um caso como este, em qual etapa do processo ela precisaria melhorar para manter uma condição de alguém de êxito sem sucumbir?

Consegue entender a diretriz? É preciso arrumar uma série de fatores internos para obter êxito. Exatamente para não cair quando estiver em uma situação melhor.

É nas pequenas ações que construímos nosso merecimento para manter os resultados que conquistamos. E estas ações estão fincadas em ampliar o conhecimento. Quanto mais você subir, mais terá que ler e se aperfeiçoar.

Mais uma vez, a pergunta: Você está pronto para ser uma pessoa de êxito?

Veneno No. 2



ACREDITAR QUE SOFRE DEMAIS E QUE TUDO DÁ ERRADO SÓ COM VOCÊ

Em algum momento, já pensou que tantas coisas erradas só acontecem com você? Teve a sensação de que outras pessoas têm tudo com mais facilidade e menos dores de cabeça? Ledo engano. Todos passam por enrascadas. Isso mesmo, todo mundo

tem uma dose de situações desagradáveis, empreitadas que não dão certo, insatisfação com muitas atividades que desempenha e muitos erros para corrigir, pois não faz o trabalho como deveria. Só que estas pessoas não ficam alardeando isso. Olhamos ao redor e pensamos que tudo que é possível acontecer de errado só acontece conosco.

Se você acha que a situação está difícil e que as soluções estão longe de sua vista, pense que nada do que é construído é eterno. Podemos perder tudo a qualquer momento e ter que voltar a reconstruir. O controle sobre nossa vida inexiste.

Alguém que hoje ostenta um padrão de vida excepcional poderá estar morando em um apartamento de pequenas proporções amanhã ou em lugar pior. O oposto também é verdadeiro.

Existe uma dinâmica difícil de explicar. Este é um momento, na história do mundo, em que ninguém está seguro e tudo pode acontecer.

A maioria das pessoas acredita que controla tudo em sua vida. Trata-se de um equívoco. A qualquer momento, tudo pode fugir ao controle. Panoramas são mudados, assim como opiniões. Quem inventou a diligência jamais imaginou que um dia seria um meio de transporte tão primitivo e desconfortável, diante dos automóveis que temos nos dias atuais. Quem inventou a máquina de escrever, também jamais pensou que um dia ela se tornaria um fóssil de museu diante de um computador. Tudo o que possamos conseguir ou, mesmo, inventar, poderá sofrer modificações um dia.

Sofremos muito ao nos colocar para baixo. Fazemos isso

veementemente quando nos comparamos com as demais pessoas. Quando pensamos assim, golpeamos nossa autoestima e nos prejudicamos muito, pois acabamos despertando, desnecessariamente, não importa o grau, a inveja. É preciso focar nas nossas realizações, naquilo que realmente queremos. Nossas metas não podem ser igualadas com as de um vizinho, um parente ou alguém que trabalha conosco. O ser humano, inconscientemente, parece que precisa estabelecer comparações com outros da sua espécie para acreditar que está ou não evoluindo, se destacando ou atingindo mais sucesso. Quando estabelecemos comparações, acabamos encontrando muitos fatores negativos em nós mesmos. Isso pode servir de desestímulo ao que estamos realizando. A autocrítica acaba sendo exagerada. A necessidade de competição extrema é nociva. Cada qual tem suas próprias ramificações de estilo de vida, valores, intenções de melhoria, gostos, crenças, gratificações pessoais, *hobbies* e, principalmente, sonhos. Quando nos comparamos a alguém, é claramente uma demonstração para nós mesmos do quanto estamos inseguros e fragilizados com a nossa própria situação.

É preciso frear este impulso de comparação. Vencer este tipo de pequenez. O fato de alguém morar em uma casa melhor ou ter conseguido adquirir mais bens não significa que é mais feliz do que você. O que importa é o que você consegue produzir de satisfação e bem-estar com aquilo que a vida lhe proporciona. Seu estilo de ser e criar transformação não tem igual. Cada ser humano é ímpar.

O comportamento comparativo é extremamente prejudicial

para nossa saúde mental. Torna-nos mais gananciosos, inquietos e infelizes. Acabamos achando que somos mais penalizados do que o outro alguém. Isso rouba o nosso foco, a nossa vitamina que nos permite seguir em frente e obter progressos.

"Não há nada nobre em ser superior ao seu semelhante.
A verdadeira nobreza é ser superior ao seu antigo eu."
Ernest Hemingway

Exatamente por tudo isso, precisamos estar sempre adaptando a conduta de nossos pensamentos para observar se nós mesmos não jogamos contra o nosso patrimônio e criamos as próprias armadilhas.

Quando menos esperamos, temos que começar tudo de novo.

Nossa mente não é treinada para a superação, mesmo assim temos que reconstruir nossas expectativas sempre. Esta mente tem que ser constantemente reorientada, pois dependemos dela.

Independentemente dos revezes que a vida nos reserva, é preciso acreditar que podemos ressuscitar muitas vezes. Recomeçar novamente. Situações difíceis todos passam. E existe uma certeza, sempre tem alguém que esteve ou está em situação pior que você.

Conheci alguém que perdeu uma empresa que existia há décadas e, no mesmo dia, conheci também outra pessoa que fechou 24 filiais de outra empresa. Certamente, existem casos maiores que podem ser mencionados. O fundo do poço é sempre além da nossa imaginação.

Aqueles que, um dia, chegaram a um ponto invejável em suas conquistas podem não contar para o mundo, mas, provavelmente, tiveram que reconstruir muitas vezes seu *status*, desde o começo. Eu sou testemunha viva disso, pois tive um negócio por quatro décadas e, fazendo uma análise crítica, percebi que recomecei o empreendimento 11 vezes. Quase uma vez a cada três anos.

Na verdade, perdi as contas de quantas vezes tive que me readequar a uma nova realidade, muitas vezes inferior, para dar um salto maior depois de algum tempo.

Foi assim que me estruturei. Que aprendi. Não adiantava me achar um coitado. Precisava acreditar que poderia reconstruir tudo novamente. Subindo alguns degraus e descendo outros de tempos em tempos. Quem me viu nos últimos anos, pensou que sempre subi desde que comecei. Existe uma tendência em acreditar que as pessoas que aparentam estar bem na vida sempre tiveram aquela condição, tiveram poucos contratempos.

Tem pessoas que acreditam que jamais se adaptariam a uma situação inferior ou diferente da que vivem. Ficam neuróticas só de pensar em ter que diminuir seu orçamento doméstico ou não ter o suficiente para pagar todas as suas contas. Elas têm calafrios só em pensar em diminuir seu padrão de vida.

Posso afirmar, com toda a certeza, que todos nós podemos nos adaptar ao que vier. É preciso não se deixar abater e colocar na cabeça que é algo momentâneo, totalmente passageiro. Qualquer ser humano pode ser levado a situações extremas às quais ele tende a se adaptar se houver necessidade. Desconhecemos a força que temos. Apenas depende de como

funciona a sua mente no item da aceitação e do desapego. A humildade deve estar conosco na riqueza e na pobreza. O fato de sermos bem-sucedidos não nos dá o direito de perder a simplicidade. A mente é mais simples do que podemos imaginar. Ao perder tudo, você tanto pode encarar como sendo um reinício como também pode se achar a criatura mais incompetente e infeliz do universo. É uma questão de opção. No segundo caso, estará contribuindo para destruir sua autoestima todos os dias.

Começar de novo não é vergonha para ninguém. Há algumas décadas, eu mesmo possuía um carro de luxo, todo equipado e elegante. Conforto não faltava. Era tão bom que não conseguia me imaginar dirigindo algo mais simples. Só de pensar nisso, já sentia calafrios. Pois a vida deu uma invertida e eu perdi tudo naquela época. Eram meados dos anos 1980. Tive que me adaptar durante meses com um carro popular, velho, *standard*, sem a menor regalia, conforto ou desempenho. Era emprestado de um amigo, que se compadeceu da minha situação. Três dias depois que andava com esse veículo, já acreditava que estava adequado ao que eu realmente precisava. Assim que aceitei isso, comecei a sofrer menos, pois sabia que se tratava de uma situação transitória.

Mesmo hoje, tenho a convicção que nada do que conquistei pode ser considerado definitivo. Fui assalariado durante nove anos e, depois, empresário por quatro décadas.

Todos estão sujeitos a coisas erradas que podem acontecer de uma hora para outra na economia.

Se você deseja viver bem com si mesmo, isto é, não ter uma

mente que lhe coloque para baixo, cada vez que tiver um revés na vida, saiba que os altos e baixos valem para todos.

Saiba que até mesmo para aqueles que vivem de herança. Por não conhecer o valor do dinheiro, ignoram como gastá-lo e poupá-lo. Suas vidas, com o passar do tempo, se tornam verdadeiras montanhas-russas e muitos perdem tudo e voltam às condições ordinárias.

Se muitas celebridades, que ganham milhões, têm a possibilidade de perder tudo, o que dizer de pessoas normais? Surpresas podem acontecer na vida de todos. Ninguém está a salvo.

Com o pensamento alinhado, podemos ter uma vida mais confortável, adequada e sem a necessidade de criar ostentações. A mente que cria ostentações entra em um círculo vicioso de necessidade de estar visível para o mundo, que engrena para a ladeira da vaidade em primeiro plano. A queda sempre será brusca. Assume-se a postura do "eu posso, eu compro, eu dou as cartas". Esta relação de poder está ligada diretamente à vaidade.

Mesmo as pessoas com uma qualidade financeira mediana, gostam de ostentar uma riqueza que não possuem, exatamente para se mostrar bem-sucedidas. Adoram comprar tudo do mais caro, mesmo que precisem passar anos pagando. São escravas dos últimos lançamentos tecnológicos e adquirem aquilo que mais aparece aos olhos das pessoas. Atiçam ainda mais o desejo daqueles que são tão ou mais pobres de espírito, para invejar o seu falso padrão de vida.

Independentemente de classe social, saiba que, na vida, teremos que reiniciar muitas vezes a jornada de procurar nos

manter numa condição estável, lembre-se sempre disso.

Qualquer reinício pressupõe muitos novos aprendizados. Ganhamos muito quando aprendemos a renunciar ao controle e perceber que podemos nos reconstruir em qualquer tempo, se tivermos uma mente saudável com possibilidades de readaptação.

Em tudo o que fazemos, existe o lado bom, onde tudo corre conforme o planejado e, também, alguns percalços que, geralmente, podem fugir ao controle, obrigando-nos a improvisar. Por mais previsível que seja uma situação, podem acontecer desvios de última hora. Nem sempre conseguiremos obter estradas com linha reta. Pode haver curvas que desafiam nossa capacidade. Devemos nos fixar nos bons resultados que são obtidos, não naqueles que podem dar errado. A ideia é sermos gratos pelo que conseguimos, e não partir para o negativismo, que nos deixará amuados.

Pense na profissão de um médico, por exemplo. Ele atende 1000 casos e todos eles conseguem cura através de seus procedimentos. Quando acontecer o fato de apenas um não dar certo como deveria, não quer dizer que ele é incompetente.

A probabilidade de dar certo é infinitamente maior do que dar errado, mesmo assim, costumamos nos concentrar no que deu errado, naquele detalhe tolo que não nos satisfez, para nos penalizar gratuitamente. Não podemos ser injustos com nossos pensamentos e penalizar nossa mente.

A competência é uma questão de treino. Quanto mais praticamos, mais competentes tendemos a nos tornar. Adquirimos autoconfiança e experiência. Isso nos torna,

também, cada vez mais capaz.

Veneno No. 3



SOFRER POR ANTECIPAÇÃO E ENLOUQUECER A MENTE

Esta é uma das maiores causas de viver com ansiedade: antever o que ainda não aconteceu.

Viver antecipando as coisas que ainda não aconteceram tende a criar uma loucura sem precedentes em seus pensamentos. Você mesmo pode levar-se a uma depressão se não se cuidar com este tipo de pressão que se impõe através do seu próprio temor.

Quando queremos antecipar o futuro e esquecemos o presente, montamos e remontamos dentro da mente um cenário que acreditamos que será o mais óbvio de acontecer, geralmente carregado de pessimismo. São momentos de angústia desnecessários. Nos dias em que estamos bem, motivados e com ótimas perspectivas, o cenário é extremamente positivo. Naqueles dias em que estamos com baixa imunidade às sensações, o panorama é o pior possível e chegamos perto do desespero por algo que ainda nem aconteceu.

Se acontecer um dia daqueles em que acordamos totalmente para baixo, então, é provável que queiramos nos atirar de um precipício. A expectativa é sempre dolorosa.

"Odeio criar expectativas. Porque, no final, não acontece nada do que eu imaginei que seria."

Autor desconhecido

Tudo é uma questão de expectativa. O imaginário funciona como um *dimmer* (aparelho que muda gradualmente a intensidade da luz): acende aos poucos quando estamos de mal com a vida ou tende a iluminar, na potência máxima, toda a nossa visão quando estamos otimistas. É uma questão de condição do momento.

Saiba, portanto, que sua avaliação diante de um problema depende de como seu estado de espírito está atuando naquele dia. Suas expectativas tendem a se alternar conforme estiver seu estado de humor. Creia: é nestes momentos que você promove os maiores testes para si mesmo.



É importante entender que as expectativas podem causar **nervosismo** (alterações de humor), **ansiedade** (impaciência), **preocupações** desnecessárias com algo que nem aconteceu, entre outros tantos inconvenientes. Tudo isso mexe com o equilíbrio e prejudica a saúde. Quando se tem confiança na conduta de pensamentos e na forma de lidar com as situações, é mais fácil compreender que sofrimentos antecipados roubam nossa capacidade e entusiasmo.

Entenda que, diante dos maiores problemas que terá na vida, há apenas duas alternativas: CORAGEM ou MEDO. Cada vez que você vence o medo, sua coragem se amplia para a vez seguinte. Portanto, habitue-se a seguir em frente e ir para o embate.

Muitas situações terão que ser enfrentadas com coragem, mesmo que internamente o medo seja insuportável.

O mais importante é não se deixar contaminar pelos pensamentos pessimistas. A mente precisa ser alimentada confiando que fará o seu melhor.

A antecipação de algo que ainda não aconteceu pressupõe um estado de tensão, injusto para você se digladiar dentro da mente. Seja qual for o resultado, temos que ver com eficiência. Com excesso de otimismo, pode ser que não tenhamos exatamente aquilo que queremos e nos sentiremos frustrados. Com excesso de pessimismo, seremos reféns das angústias e do medo e podemos nos tornar eternos perdedores.

Todas as soluções daquilo que fazemos passam por diversas modalidades.

Ruim - Regular - **Aceitável** < **EXPECTATIVA** > **Favorável** - Ótima - Excelente

Uma das soluções, é criar expectativas intermediárias e não irmos para os extremos.

Sofrer por antecipação é deixar-se levar pelo seu momento de ansiedade. É encontrar preocupação aonde ainda não existe. É, mais do que tudo, criar uma cilada para a sua mente.

A correção e orientação, neste caso, é viver o presente. Exercitar a paciência. Lembre-se sempre que a paciência é um exercício que devemos praticar nas horas mais tensas. Aquilo que nos propomos a esperar ainda inexiste. Logo, enquanto ainda não aconteceu, há esperança. Prefira sempre acreditar na esperança.

"A expectativa é o maior impedimento para viver:

leva-nos para o amanhã e faz com que se perca o presente."

Sêneca

Se algo que tiver que dar errado, dará. Se tiver que dar certo, que venha, pois será de bom grado. Poupe seu sofrimento antecipado.

Veneno No. 4



ACREDITAR QUE O AMOR VERDADEIRO NÃO EXISTE

Desde a nossa adolescência, temos a tendência de querer encontrar um amor verdadeiro. É a partir daí que forjamos muitas de nossas convicções. Estas crenças podem ser levadas por décadas e fazer grande diferença em sermos bem-sucedidos ou não.

Quando namoramos alguém pela primeira vez e acreditamos estar apaixonados, uma sensação reconfortante toma conta de nós. Criamos todo um universo de alegrias e esperanças. Infelizmente, e na maioria das vezes, acabamos sofrendo algum tipo de desilusão e muitos acabam perdendo a confiança no quanto amar faz diferença em nossa existência. Nossa pureza começa a ser arranhada e, por conta disso, podemos nos tornar mais amargos, desacreditando das pessoas, mudando nossa conduta de pensamento e modos de agir.

A maioria de nós tem o sonho de viver uma vida estável com alguém que possa estar presente ao nosso lado, oferecendo palavras de conforto e carinho quando precisamos, apoiando-

nos nas tarefas que temos e se adaptando às nossas manias e costumes. E não para por aí: precisamos também ter a mesma habilidade para com o nosso parceiro. Isso requer um refinamento pessoal que precisa ser despertado dentro de cada um. Seria uma atitude egoísta querer alguém para adular tudo o que temos de bom e de ruim, se não nos propuséssemos a fazer esforços visando oferecer o mesmo para o parceiro.

Homens dizem que mulheres é que costumam sonhar desta forma, mas eles mesmos procuram o aconchego de alguém que os torne especiais. No fundo, as carências de ambos os sexos são as mesmas. A verdade é que os dois precisam ser únicos para representar algo frutífero em termos de relacionamento para o outro.

Ambos têm muita lição de casa para fazer e aprender se quiserem amar e ser amados de verdade. O aprimoramento pessoal é uma decisão interna, não um ditame da moda. Para encontrar um amor verdadeiro, é preciso refinar nossos hábitos de tratamento, palavras adequadas e valorização do outro. Tudo com muita paciência e mantendo como linha mestra o respeito mútuo. Sem isso, a mágica não acontece. Qualquer relação em que falta o respeito se desgoverna.

Muitos preferem acreditar naquilo que ouvem de terceiros sem nunca haver tentado as possibilidades para um relacionamento significativo. E é aqui que está o veneno. Acreditar na opinião dos outros, e não fazer sua própria história. Se muita gente não dá certo em relacionamentos é porque não se aperfeiçoou o suficiente para “fazer dar certo”. Quem disse que seria fácil?

O amor verdadeiro existe, mas precisa ser construído todos os dias por ambos. Resta saber o quanto você está disposto a fazer dar certo. Não é responsabilidade apenas de uma das partes. Para isso, é preciso entender como funciona todo o processo de uma relação.

Não podemos ser ingênuos em pensar que um relacionamento será igual aos três primeiros meses após a conquista. Temos que pressupor que um relacionamento é um processo dinâmico. Se fosse estático, em poucos dias se tornaria monótono. Passado um período inicial, ele entrará em diversas fases que podemos chamar de desafios. A paixão arrebatadora inicial tende a se abrandar e o companheirismo começa a ganhar espaço. Aqueles momentos de sedução inicial cedem lugar para o verdadeiro "eu" de cada um. Algumas virtudes também são mais exigidas e devem estar mais presentes: confiança, ternura, gentileza, moderação, entendimento, paciência, perdão, dedicação, entre tantas mais. O principal, contudo, sempre com a maior virtude agregadora, é o respeito.

Nos relacionamentos em que algumas destas virtudes falham, ocorre um arrefecimento dos ânimos e isso não é bom. Começam as desconfianças, os ciúmes, as discussões sem sentido e pirraças.

Para que a relação amadureça, é necessário também agregar criatividade, aconchego, amizade, humildade, franqueza, serenidade, união, meiguice, compreensão e saudade. A melhor notícia que podemos dar é que um relacionamento só floresce quando ambos desejam que isso aconteça. Para tanto, é necessário muito diálogo, permeado com flexibilidade de

pensamentos e compreensão para saber que cada um tem sua personalidade distinta. O que torna viável um relacionamento é ambos se construírem juntos, procurando um elevar o outro, quando a situação não parece tão promissora como inicialmente acontecia.

Relação não é unilateral. Todos os dias deve ser moldada pelas duas partes. Uma atenção aqui, outra ali a vão se construindo os alicerces.

É fundamental manter a imprevisibilidade de surpreender o outro. As rotinas negativas (aquelas que fazemos por obrigação) necessariamente precisam ser atenuadas e, se possível, excluídas. Nenhum relacionamento é um conto de fadas, mas também não é um filme de terror. Depende como ambos surpreendem e propiciam momentos agradáveis juntos, independentemente da situação.

Diante de discussões mais acaloradas, o respeito (mais uma vez, ele!) e a moderação devem prevalecer. Uma relação deve evitar produzir mágoas, pois isso destrói qualquer sentimento. Exatamente por isso é preciso ter cuidado extremo com as palavras.

Qualquer relacionamento pressupõe trocas. E trocas significam ceder em diversas ocasiões. Aqueles que não estão dispostos a ceder ou têm dificuldades de ser flexíveis não estão preparados para amar alguém. Dificilmente, uma relação se desenvolve progressivamente, se ambos não olharem para o mesmo horizonte. Toda relação tem suas fases: boas e não tão boas assim. Ninguém encontra seu amor verdadeiro apenas conhecendo o outro superficialmente e vivendo sensações de

amante para sempre, mesmo porque este é um caso de paixão, portanto, tem prazo de validade. A paixão, da mesma forma que possui uma fogueira extremamente ardente, pode, em um instante seguinte, perder a intensidade e se apagar, pelo fato de não haver vento.

O amor é uma semente da qual não sabemos quantos frutos devem surgir, mas queremos muito que ele seja recheado de fartura. São vários sentimentos que se remontam todos os dias. No amor verdadeiro, o medo não tem lugar. Quem ama não é covarde. Para crescer, muitas vezes, é necessário ter sobriedade, generosidade e bom senso. Se não houver esta disposição, o amor verdadeiro não fertiliza.

Um amor pode começar bem e rumar para caminhos inimagináveis. Para que ele se consolide, é preciso que ambos queiram que ele dê certo. Com o passar dos anos, muitos se desiludem por acreditar que amor verdadeiro pode ser apenas uma utopia. Uma história para pessoas ingênuas. Esta não é a verdade. No fundo, se um dos dois já não acredita que a relação possa durar, isso tende a estremecer toda a estrutura.

Na verdade, tudo que diz respeito ao amor é difícil quantificar. Cada pessoa tem sua forma de ver e senti-lo. O que é bom para uns, para outros é sinônimo de carência afetiva. A intenção de ambos é poder consolidar uma relação duradoura. São milhares de combinações possíveis que abrem as portas do coração do casal.

Amar alguém em primeiro plano tem um sentido de entrega incondicional. Dificilmente, poderemos amar se não estivermos dispostos a nos entregar. E, claro, isso pressupõe muitas

responsabilidades e, principalmente, coragem. Quem ama, acredita em si, acredita no ser humano.

Quem ama não magoa nem cria desilusões. Amar pressupõe poder ser nós mesmos, sem receios, em tempo integral, da hora que acordar à hora de dormir, e, no dia seguinte, procurar ser ainda melhor.

Quando não se tem esta certeza ao lado de alguém, é melhor estancar, dar um tempo e reiniciar todo o processo quando estiver pronto novamente. Relação conjugal é como uma obra que nunca acaba, mas que sempre precisa de um novo tijolo e alguns reparos.

"O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá, mais se tem."

Antoine de Saint-Exupéry

Temos que ter bem definido dentro de nossa mente aquilo que queremos como amor. E mesmo assim, pode ser que, quando o encontremos, seja tudo ao contrário. Nenhum amor é previsível. Tudo pode acontecer.

Só se consegue saber a resposta tentando, buscando, cedendo, caminhando, perdendo, ganhando, aceitando, entendendo, conversando, respeitando, enfim, é todo um desenrolar de aprendizados e experiências para poder encontrar uma definição, e, no entanto, é possível que cheguemos à conclusão de que não entendemos nada de amar depois de tudo isso. A beleza da vida se resume a aprender que não sabemos quase nada e que podemos agregar todo dia um pouco mais. Exatamente por este motivo, não dá para ser uma pessoa radical

e dizer que “não acredita em amor”. Talvez o aprendizado ainda não tenha sido o suficiente. Talvez seus instantes tensos estejam influindo em seu desempenho ou talvez você tenha que aprender tudo do zero mesmo. São realidades difíceis de aceitar, mas que estão no processo da grande maioria.

De qualquer maneira, o amor é a melhor forma de exercitarmos nossa estabilidade mental. Independentemente do que possa acontecer, podemos escolher o caminho de nos manter retilíneos. Amar é continuar acreditando nas pessoas e nunca perder esta condição.

A palavra-chave é “atenção”. Pense todos os dias se você cumpre esta meta com quem ama. Ao olhar para esta pessoa, esteja presente e ofereça mais. Quem dá atenção genuína, se dedica, cuida, demonstra consideração e faz gentilezas sem esperar nada em troca.

Um terreno de desgostos não tem condições de germinar uma árvore viçosa. Portanto, pense bem antes de dizer algo que não poderá voltar para dentro de sua boca. Isso vale para a vida inteira. Palavras e ações, quando mal direcionadas ou impensadas, produzem tristezas que tendem a se remoer. Neste caso, conte até 10 e vá dar uma volta sem fazer espetáculos teatrais. Apenas informe que sairá de cena por alguns instantes para voltar mais revigorado.

O amor verdadeiro está vivo nos detalhes, não nas palavras ou na vontade de tê-lo.

Ele depende de seus atributos e investimentos na mente. Para que você conheça um amor verdadeiro, VOCÊ tem que ser verdadeiro, interessante e equilibrado. Terá que aprimorar

muito seus sentimentos, caso contrário, não estará preparado para as fases posteriores.

Amor verdadeiro é quando ambos sentem que o carinho cresce a cada dia e aprendem muito um com o outro a produzir este encanto. Requer dedicação. Ele não vai chegar simplesmente do nada.

"O segredo do êxito na vida de um homem
está em preparar-se para aproveitar a ocasião, quando ela se apresenta."
Benjamin Disraeli

Para quem realmente tem intenção de aprender a amar, saiba que o amor verdadeiro não é um mito. É possível, sim, amar alguém com quem você já fez amor mais de 1500 vezes. É possível conciliar filhos com um relacionamento saudável. Basta aprender os caminhos. Serenidade acima de tudo, antes da agitação. Paciência e persistência. Olhar para o outro com admiração genuína e dividir tudo, inclusive a última mordida de um cachorro quente ou uma barra de chocolate. É possível construir uma pessoa excepcional dentro da sua mente que esteja disposta a estar sempre aprendendo algo novo a cada dia. Esta pessoa excepcional é você mesmo. Saiba dar antes de querer receber.

O amor verdadeiro é aquele que se constrói, se edifica todos os dias um pouco. É acreditar que o dia amanheceu mais lindo, principalmente porque seu parceiro existe. É ser aquilo que você sempre quis ser, sem máscaras nem enfeites. É executar pequenas atitudes que denotem sua preocupação e intenção de

fazer bem ao seu alguém: uma lembrança, um telefonema fora de hora, um doce comprado com carinho, apenas por saber que a lembrança dele permanece presente, mesmo estando distante.

E, quando estiver presente, não esqueça também do "beijo roubado", do sorriso sincero e de olhar com contemplação, em instantes inesperados, para quem você um dia acreditou que amaria para sempre.

Se você não se julgar merecedor de ter um grande amor, provavelmente não irá tê-lo de verdade. Para amar alguém, é necessário lapidar-se constantemente, praticar empatia todos os dias com esta pessoa e procurar dar o melhor de você. Estude-se para saber como lidar com seus comportamentos em relação ao amor e sempre converse muito com quem você ama.

Não se deixe levar pelo mito contado pelos outros. A fantasia de uns não pode ser considerada a fantasia de todos. Viva você mesmo o seu amor verdadeiro.

Veneno No. 5



FAZER O QUE NÃO GOSTA E MANTER ISSO POR LONGO TEMPO

Todos nós conhecemos pessoas que, mesmo fazendo o que não gostam, permanecem em seus empregos durante anos. Por algum motivo, elas não tomam uma atitude para mudar.

A sua realização está em fazer o que gosta, não o que os outros gostam ou o que lhe concede melhor retorno financeiro.

Encontrar o que gosta de fazer na vida é seu grande enigma a ser decifrado. Talvez um dos mais importantes, pois tudo irá girar em torno disso. Descubra o que é e aplique-se em desenvolver todas as habilidades necessárias para ser o melhor naquilo que fizer. Se ainda não descobriu, continue procurando e pesquisando. Em algum lugar do seu histórico de vida, estará sua predileção. E é aí que mora a sua felicidade.

O que você gosta de fazer desde pequeno, por exemplo. Em algum lugar do seu histórico, existe algo que lhe faz bem e o coloca "em estado de fluxo" todas as vezes em que se habilitar a fazer.

Durante a adolescência, todo jovem tem esta dúvida e, para muitos, é questão de desordem mental e desespero de causa. O adolescente tem muitas dúvidas neste período. Uma delas é saber para onde vai e onde irá aplicar tudo o que aprendeu até aquele momento. Qual caminho tomar na vida. Em algum momento, sua vontade vai gritar; é preciso estar atento para ouvir.

Quando pensei em fazer uma faculdade, não coloquei a questão financeira em primeiro plano. Pensei, primeiramente, na minha vocação, naquilo que gostava de fazer, porque queria manter isso a vida inteira com total vontade e prazer.

Também não tinha em mente viver para trabalhar, pagar contas e poder comprar aquilo que desejasse. Sentia que precisava de algo mais para minha realização. Queria fazer o que realmente gostava.

Desde essa época, fui fiel à qualidade. Nem sempre o mais caro é o melhor e nem sempre o mais barato simplesmente não

presta. Fica mais fácil comprar as coisas quando se tem esta linha de raciocínio. Aquilo que realmente lhe agrada é o melhor para aquele momento.

Algumas pessoas nascem para trabalhar com números, outras inventar, ensinar, jogar, orientar, desenhar, etc. Outras ainda nasceram para revolver seus sentimentos interiores e colocar para fora sua sensibilidade apurada, propiciando aos outros estas vivências, como é o caso daqueles que se destacam no mundo das artes. O segredo de tudo está em descobrir aquilo que realmente preenche suas necessidades internas.

Muitos colocam a questão financeira como primordial e passam uma vida inteira de desencantos e insatisfações. É o caso do advogado que não queria ser advogado, e sim músico. Do engenheiro, do dentista e de tantas outras profissões. É perceptível que, quem não faz aquilo que gosta, está sempre insatisfeito e de mau humor.

Felicidade é um conceito subjetivo. Os momentos mágicos com sua realização cada um têm sua forma de encontrar. Ninguém é feliz o tempo inteiro, portanto, a sensação de felicidade pode aparecer a hora em que menos esperamos. Resta saber se estamos preparados para ser felizes. É provável que, em sua mente, passar de um momento de concentração para felicidade seja um pouco difícil, dependendo da profissão que exerce, mas, se isso acontecer, procure colocar sua criança interior para perceber o contentamento do instante.

"Felicidade não é algo que você adia para o futuro;
é algo que você desenha para o presente."

Jim Rohn

Saiba que é exatamente naquilo em que você entra totalmente em fluxo que está guardada a sua felicidade. Quando está totalmente entregue e se diverte, este é o seu momento feliz.

É sempre bom se perguntar como "você vive hoje". A resposta vai definir seu grau de contentamento e suas próximas necessidades. Não tenha medo de atendê-las por achar ridículas ou infantis. Todos são passíveis de terem suas esquisitices. Ser esquisito não é anormal. Anormal é não gostar de nada por acreditar que nada o contenta. Eu, por exemplo, desde menino gosto de jogo de botões, chocolates, colecionar boas músicas e histórias de máquinas do tempo. Aprendi desde cedo que a leitura me causa um prazer excepcional e ler sempre foi uma das minhas grandes paixões. Cada um com suas loucuras e manias. Este é o colorido da vida: encontrar as suas próprias vontades e poder desfrutá-las, sem ter receio de assumi-las.

Toda pessoa tem um estilo próprio. Se ainda não descobriu o seu, comece a observar dentro de si mesmo. É a sua assinatura. Sua vocação estilística. Se você fosse pintar um quadro, o que colocaria nele? Como faria? Que mecanismo utilizaria para dizer aquilo que tem intenção de comunicar? O que define seu gosto no momento? Ao final, como assinaria a tela? Uma assinatura diz muito de sua personalidade.

Não importa em que área você atue hoje. Descubra o que você mais gosta. Se sua ideia sobre isso ainda não está aperfeiçoada, comece a ser mais observador do seu próprio comportamento.

Se já descobriu o que gosta, o que falta para lhe preencher

ainda mais? Se for uma profissão, o que falta desempenhar para ganhar credibilidade? A questão é como refinar seu estilo, mesmo que ele ainda não esteja totalmente definido ou contenha certas excentricidades.

Quando fazemos o que gostamos, nossa mente flui vigorosamente, nosso prazer aumenta e nos sentimos mais realizados, pois temos um duto perfeito para canalizar nossas energias. Elas não se perdem em vão e isso nos gera ainda mais satisfação.

Vou dar um exemplo pessoal: faço muitas atividades profissionais durante cada dia. Trabalho o tempo todo com ideias e criação. Escrevo, desenho, planifico e coloco em atividade. Descobri que gosto de fazer tudo isso por prazer, mas descobri também que gosto de brincar com algo da minha infância, apesar da minha idade. Duas vezes por dia, paro um pouco as atividades para jogar botão. Isso mesmo: jogo de botão é uma das minhas grandes paixões. Quando sinto que a cabeça já pensou muito durante um dia, vou para a sala ao lado, onde tenho uma mesa montada com dois times e começo a brincar. Faço isso durante uns 20 minutos e sinto que é uma terapia sensacional. Então, percebi que faço o que gosto duas vezes: uma com o trabalho que desenvolvo e a outra propiciando um deleite para minha criança interior, quando sinto vontade de parar um pouco. Vibro com os gols que faço e volto para trabalhar. Mesmo quando estou sozinho, também pratico jogadas e gols. O mais interessante é que, com o jogo de botão, eu consigo desenvolver, ainda, várias habilidades cognitivas: coordenação fina, noção espacial, foco, raciocínio mecânico, táticas e estratégias e muito

mais. Brincar não é apenas lazer. É encontrar em qualquer época da sua vida aquilo que você adorou fazer na infância.

Conheço amigos que fazem isso com *games*, autoramas, montagens de miniaturas, corridas de *kart* e *pizzas* nos momentos mais estranhos. Isso é fazer o que gosta.

Quem tem estilo próprio não precisa necessariamente ter opinião inflexível. Pode estar aberto às novas possibilidades e correntes de pensamento. Seu estilo é exatamente o que você gosta de fazer, o que os outros pensam ou criticam deixa de ter importância quando você se realiza e está feliz.

Sua mente não pode conviver por muito tempo com algo que representa um total sacrifício. Se você faz algo de que não gosta, comece a pensar em mudar completamente este panorama a partir de agora. Traga a sua criança interior para brincar também.

Veneno No. 6

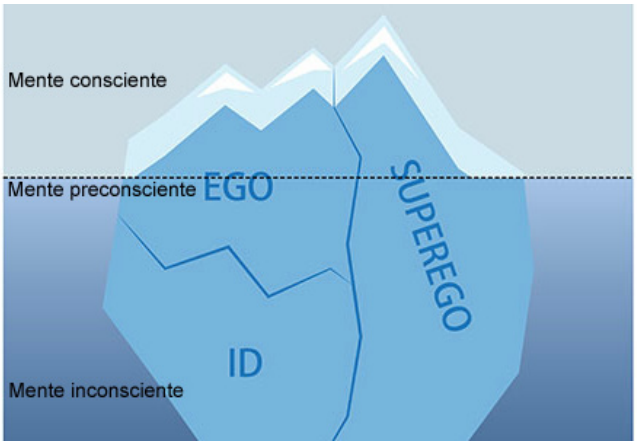


CULTUAR SEU EGO COMO UM VÍRUS QUE DESTRÓI SUA VIDA

O ego é a consciência do indivíduo. É ele quem determina as suas ações e instintos. É o seu componente da personalidade que determina como lidar com a realidade. É o seu juiz interior.

Se existe algo que você deve estar extremamente atento é como seu ego se manifesta. Como é seu comportamento em relação aos acontecimentos que ocorrem ao seu redor?

Segundo o psicanalista Sigmund Freud, temos três instâncias psíquicas: **ID, ego e superego**, que determinam e coordenam nossos comportamentos. Seriam três partes da mente que atuam juntas.



Segue um breve resumo para entender melhor:

Instâncias Psíquicas
O **Id** é regido pelo "princípio do prazer". Profundamente ligado à libido, está relacionado à ação de impulsos e é considerado inato. Está localizado na zona inconsciente da mente, sem conhecer a "realidade" consciente e ética, agindo, portanto, apenas a partir de estímulos instintivos, o que lhe atribui a característica de amoral.
O **ego** é a parte consciente da mente, sendo responsável por funções como percepção, memória, sentimentos e pensamentos. É regido pelo "princípio da realidade", sendo o principal influente na interação entre sujeito e ambiente externo. É um componente moral, que leva em consideração as normas éticas existentes e atua como mediador entre id e

superego.

O **superego** é o componente inibidor da mente, atuando de forma contrária ao id. Considerado hipermoral, segue o "princípio do dever" e faz o julgamento das intenções do sujeito sempre agindo de acordo com heranças culturais relacionadas a valores e regras de conduta. O superego é, então, componente moral e social da personalidade.

Fonte: <https://psicoativo.com>



O ego fora de controle é um dos componentes mais nefastos que um ser humano pode ter em seu interior. A opinião que a pessoa tem de si acaba se distorcendo e a arrogância toma o espaço. Perde a humildade e precisa se alimentar de elogios e bajulações à sua própria pessoa. A autoestima fica abalada e ela passa a não confiar tanto assim nos seus passos. Deixa de se arriscar e cai na zona de conforto.

Seu ego é um termômetro daquilo que você é na realidade: alguém confiável e moderado ou uma enganação que precisa ser reconhecido em tudo que faz, sempre com elevada distinção. Como você age, reage e forma sua noção dos fatos, das pessoas e tudo que o cerca diante dos acontecimentos.

Quando você sente que não é você mesmo e precisa se mostrar

alguém diferente para aqueles que lhe rodeiam, seu ego está no domínio. Neste caso, sua convivência no meio social pode estar extremamente prejudicada e você não sabe qual é o motivo.

Pessoas que cultuam o egoísmo, muitas vezes, não percebem, mas vivem uma realidade paralela que só faz sentido para elas mesmas. Sentem-se na obrigação de trabalhar sua imagem o tempo todo, necessitando mostrar uma falsa realidade para todos que as cercam. Sua autoimagem é distorcida e cultiva uma "ilha da fantasia" particular. São permeadas por uma máscara social que as oprime. Elas se mostram como gostariam de ser, quando, na verdade, é tudo um jogo de cena, recheado de falsidades, exatamente para moldar a visão das pessoas da maneira que elas gostariam que fossem vistas. Mesmo que para isso contrariem seus princípios. Na verdade, existe uma dependência interior da opinião pública a seu respeito, quase que em tempo integral. Anseiam por reconhecimento e ficam enciumadas quando outros são reconhecidos, e não ela própria.

Normalmente, elas não encorajam outras pessoas de sua área a crescerem, pois as teme como concorrentes que devem ser eliminados. Todos representam perigo ou rivalidade nas empreitadas que estão por vir. Neste caso, sua personalidade encontra-se abalada e elas não pouparão esforços em prejudicar aqueles que atuam como seus parceiros.

Para a pessoa que tem seu ego nas alturas, ela mesma determina que sempre é a mais competente. Também acredita que apenas aquilo que é dela é bom e só o que ela faz está correto. O espírito de equipe inexiste e os demais participantes não passam de meros coadjuvantes que não possuem o menor

mérito. Em sua mente enferma, todos gravitam em sua órbita.

Imagine que você começa a desenvolver uma habilidade nova e que, após algum tempo, adquire certa prática que lhe confere um diferencial. O egocentrismo se manifesta e a arrogância começa a determinar suas atitudes. Se não se policiar, existe uma tendência em acreditar que é melhor naquilo que faz, deixando de respeitar os demais que atuam na mesma área, subestimando todos ao seu redor.

Em diversas atividades este vírus se espalha, infernizando a vida das pessoas, principalmente porque aqueles que assumem este tipo de atitude não são bem vistos socialmente. Eles, contudo, não conseguem perceber isso. Estão tomados por sua vaidade e o desejo de serem bajulados.

O ego fora de controle é completamente nefasto para qualquer ser humano. Representa, em pouco tempo, sua ruína social, pois se tornam pessoas caricatas, impossíveis de não serem notadas e reprovadas.

Imagine que, da noite para o dia, você pode ser aclamado publicamente em alguma atividade que desempenha. Conseguiria manter a estabilidade dos seus pensamentos, mesmo sabendo que estará falando com milhões de pessoas por algum tipo de mídia? A fama ou o desejo dela corrompe o ego. A pessoa passa a falar diferente, se vestir diferente e tratar os demais também diferentemente, quase sempre com mais petulância. Em pouco tempo, torna-se afetada em todos os sentidos, não sendo possível uma convivência tolerável.

Pessoas egocêntricas não se preocupam com as demais. O mais importante são os seus desejos, seus pensamentos e o

atendimento de suas necessidades antes dos outros. Elas querem ser o centro das atenções e têm dificuldades em praticar a empatia. O egocêntrico tem uma visão exagerada de si mesmo. Acredita ser mais do que realmente é. Mais, inclusive, daqueles outros que são *experts* em sua área de atuação. Sua autoimagem é sua principal preocupação e vive constantemente deturpada em relação à imagem que as pessoas fazem dele. Geralmente, sua mente é permeada por conflitos internos por conta de instabilidades constantes na autoestima. Diante de todos, aparentam segurança e sobriedade. Internamente, fervem de dúvidas existenciais e receios de deixar de estar em evidência. Em um momento, está bem e se acha o melhor em sua atividade. No momento seguinte, tende a se tornar melancólico, achando que não é reconhecido o suficiente. Tem consigo uma competitividade exagerada que desvirtua sua razão. Sua mente, por consequência, vive em ebulição. Precisa estabelecer comparações o tempo todo para se colocar na posição acima de quem quer que seja ou que possa representar concorrência.

Estas pessoas não apenas querem ser o centro das atenções. Elas monopolizam as conversas. Basicamente, ouvem pouco ou, mesmo, não ouvem nada, pois necessitam destilar suas ideias e opiniões. Em tudo que julgam ser favorável "aparecer", elas acreditam ser fundamental marcar presença. Seu receio de serem esquecidas promove nelas verdadeiras lutas interiores. Estas características podem levá-las ao isolamento.

Aqueles que têm problemas com o ego, geralmente necessitam de ajuda médica, pois têm dentro de si um vírus letal que pode levá-los à bancarrota social e profissional. Perdem a

noção do que fazem e passam por cima de seu amor próprio. Em geral, são passionais e choram por tudo julgando-se vítimas das situações.

Mudar comportamentos egocêntricos requer, inicialmente, que a pessoa perceba o quanto estes hábitos a prejudicam. Eliminar este tipo de tendência narcisista não é uma tarefa fácil. Também são necessários força de vontade e um olhar interno extremamente rigoroso, despir-se de uma série de imposições que definham sua convivência social e formas de pensar. As correções mentais devem ser auxiliadas por algum profissional qualificado que buscará a melhor maneira de fazer a transição através de terapia, visando a uma série de reflexões e correções.

Na maioria dos casos, a pessoa egocêntrica nega que possua tais características prejudiciais. Para ela, isso é pertinente apenas aos demais, e não para si. Em seu mundo, elas acreditam ter opinião própria, ser rigorosas nas escolhas e estar sempre com a razão. Em outras palavras, "todos estão errados, menos ela".

O ego também é responsável por grande parte das discussões, intrigas e mágoas presentes em um relacionamento, seja familiar ou nas relações a dois. O amor é, antes de tudo, um ato de compartilhar, e não de impor. Eis a questão. Para elas, a imposição é uma regra: vale sua opinião, sua visão e suas verdades.

Observe abaixo alguns caminhos úteis que auxiliam a vencer tais anomalias e distorções da realidade:

- Fortalecer a autoestima é o primeiro passo para quem é escravo de um ego inflado: tirar os holofotes de si mesmo e

vencer a tentação de sobreviver constantemente com os elogios;

• Começar a reconhecer que cada pessoa tem seu valor, que ninguém consegue ser alguém sozinho e que o Sol não brilha apenas para si; esta atitude tende a representar um grande avanço.

• Trabalhar a sinceridade e parcimônia com as pessoas, praticando empatia e revendo conceitos que lhe produziram esta couraça, vencer o ciúme, a inveja e a ganância são os passos seguintes;

• Fazer as pazes, elas próprias, com este lado sombrio da mente, contrabalançando com o desapego;

• Promover uma série de mudanças visando a um olhar interior para afastar a competitividade, a inveja, a preocupação e o medo em não ser o melhor;

• Procurar ouvir as demais pessoas, percebendo novas formas de pensar e afastar de si o receio de que todos à sua volta representam algum tipo de ameaça;

• Começar a pensar mais nas pessoas, doar-se mais;

• Conter os ânimos acirrados e a agressividade com as palavras e as ações;

• Praticar a gentileza com os demais presentes em seu círculo social;

• Falar menos de si, vencendo o hábito de querer mostrar para todos que é o melhor, suas qualidades e o quanto deve ser reconhecido – este é um exercício fundamental;

• Conter o vocabulário pernicioso e os comentários ácidos sobre tudo e todos;

• Tentar se relacionar com vários tipos de pessoas, com proveito genuíno, tratando-as bem e sem interesses pessoais;

Uma mente bem estruturada requer regular seu impulso de vaidade. Ter a capacidade de dividir atenções. Não querer tudo só para si. Assentar a necessidade de aparecer. Acima de tudo, estar no controle de suas ações, desejos, limites e emoções. Essas questões requerem atitude e representam o avanço de uma boa autoestima.

A partir do momento em que conseguir conviver bem com o progresso das demais pessoas, sem sentir-se inferior, com ciúmes do sucesso de alguém e sem aquela "pontinha de inveja" daquilo que ainda não conquistou, com certeza será um bom indício de que, internamente, começou a vencer este mal.

O ciúme é um sentimento que temos quando nos sentimos incapazes. Invista sempre na sua capacidade que nunca sentirá ciúmes em nenhuma situação.

A mente funciona bem quando aquilo em que acreditamos nos preenche com amor próprio.

Veneno No. 7



MANTER O HÁBITO DE NÃO SE AMAR O SUFICIENTE

Em seus diálogos internos, procure observar a consideração que você tem por você mesmo. Existe uma valorização da sua

pessoa ou é mais provável que fique se recriminando por não ser como gostaria que fosse?

A pessoa que tem dificuldade de gostar de si própria faz tudo para os outros. Ela procura agradar todo mundo. Mais do que isso, quer ajudar todos a resolverem seus problemas, compra presentes para os filhos e para o parceiro, paga as contas da família, mas é incapaz de adquirir um único sabonete para si. Ela se coloca sempre em último plano, distante de tudo e de todos, no final da fila, quando o assunto é cuidar dela mesma.

A valorização pessoal é importante para todo ser humano. Na verdade, devemos nos valorizar mais do que qualquer pessoa ou objeto. Devemos ser o bem mais importante para nós mesmos.

Para nos valorizar inicialmente, temos que saber o quanto somos importantes. Saber quais são as nossas maiores virtudes (inclinações para a prática do bem). Veja, a seguir, quantas virtudes estão presentes em você e assim terá noção de sua importância.

ALGUMAS DAS PRINCIPAIS VIRTUDES HUMANAS		
Amabilidade	Determinação	Lealdade
Amizade	Disciplina	Liderança
Amor	Docilidade	Limpeza
Apreciação do belo	Empatia	Misericórdia
Aprendizado	Entusiasmo	Moderação
Autoconfiança	Esperança	Obediência
Autocontrole	Espiritualidade	Otimismo

Benevolência	Estabilidade	Paciência
Cidadania	Flexibilidade	Patriotismo
Confiança	Generosidade	Perdão
Compaixão	Gratidão	Perseverança
Contentamento	Honestidade	Perspectiva
Coragem	Honra	Prudência
Cortesia	Humildade	Respeito
Criatividade	Humor	Responsabilidade
Curiosidade	Igualdade	Sabedoria
Delicadeza	Imparcialidade	Sinceridade
Desapego	Inteligência social	Sobriedade
Descobridor	Interesse	Sobrevivência
Despreocupação	Introspecção	Sociabilidade
Desprendimento	Justiça	Superação

A relação é bem maior. Este quadro é apenas uma pequena amostra. Todas elas possibilitam você a se tornar uma pessoa melhor. Alguém preocupado com o bem. Se desejar, faça uma pesquisa mais ampla e relacione para ter sempre guardado.

Se você anotar, acima, quais são as virtudes presentes em você e, logo em seguida, pedir para pessoas próximas dizerem quais são suas virtudes neste mesmo quadro, perceberá que, normalmente, não batem as opiniões. Nossa autoimagem é

completamente diferente da imagem que as pessoas fazem de nós. Em outras palavras, se você acredita que tem 45 virtudes, é bem provável que aqueles que lhe amam só encontrem umas 30 situações. Tendemos a exagerar quando temos autoestima elevada e tendemos a nos diminuir quando temos baixa autoestima. Geralmente, somos generosos demais quando falamos de nossa autoimagem. A realidade que aparenta para as pessoas, isto é, nossa imagem costuma ser bem diferente daquilo que percebemos.

Aqueles que não se amam o suficiente, isto é, têm baixa autoestima, menosprezam-se em tudo que fazem. Acreditam que não são pessoas boas o suficiente diante dos demais. Este é um veneno poderoso que destrói a mente da pessoa, pois, em tudo, elas se comparam com as demais. Possuem dificuldades extremas em lidar com suas fraquezas. Elas precisam tomar consciência do quanto são valorosas por cultivarem suas virtudes. O quanto isso pode torná-las mais destemidas.

Aceitar-se é o primeiro passo. Todos têm defeitos: estéticos e emocionais. Resta saber como sua mente processa isso e corrigir a percepção. A questão é que os defeitos estéticos falam mais alto porque envolvem a imagem. A pessoa que tem baixa autoestima, normalmente se acha vítima em todas as ocasiões em que uma situação se revela diferente daquilo que pensa. E ela supervaloriza seus defeitos, principalmente os que dizem respeito à estética. Com este demérito, por sinal, a pessoa tem que conviver o tempo todo até encontrar uma solução. A situação física (estética) para as mulheres tem um grau de exigência muito forte.

A questão é que o aceitar-se é conviver bem e procurar melhorar ou atenuar aquilo que não é do seu contentamento. Não é uma questão de olhar-se no espelho e encontrar uma série de defeitos. O espelho nunca foi "bonzinho" para ninguém: ele faz todos nós pensarmos demais. Também não é conveniente tentar ficar se nivelando com os amigos ou conhecidos e fazendo comparações depreciativas. Homens costumam fazer isso com seus carros, brinquedos eletrônicos ou *hobbies.* Muitas mulheres, por exemplo, comparam-se às personagens de novelas. Elas vivem a vida das atrizes que admiram. Gostariam de ter o que elas têm, inclusive, os galãs. Roupas extravagantes, cabelos diferentes, acessórios que são novidades, etc. Não podemos nos esquecer que tudo aquilo o que vemos na televisão é algo ficcional. A realidade para aquelas pessoas começa quando desligam as câmeras, se apagam as luzes e elas estão dispensadas da gravação naquele dia. E, creia, não são sempre às mil maravilhas. Atuar é muito diferente do que viver. Envolve enfrentar a realidade e fazer suas próprias escolhas do que é importante ou não.

Também não anule seu amor próprio em função de quem você ama. A pessoa que o ama deve ser sua companheira. Ambos crescem alicerçados no respeito pelo outro. Ela não deve, em hipótese alguma, lhe menosprezar. Quem ama não destrata. Sinceramente falando, esta não é a forma correta de amar. Não se trata de uma atitude egocêntrica. Ame com todas as forças quem você tem ao lado, mas tenha o bom senso de perceber se este alguém lhe despreza com suas atitudes. O amor próprio é a sua "boia" em alto mar. É a sua dignidade.

Você é seu diretor interior. Ele faz o papel da razão em sua vida. É o seu protagonista mais importante na organização da mente. Quando você alimenta seu diretor interior, automaticamente defende sua autoestima. Como um diretor agiria com alguém que destrata, de modo gratuito, o outro?

As pessoas não o amam porque você faz tudo por elas, mas, sim, porque você tem atitude de pensar, agir e criar soluções extraordinárias.

Se pensar bem, compreenderá que o ato de aceitar-se representa liberdade. Sim, exatamente isso. Você está livre de ter que agradar todo mundo; pode fazer isso exatamente com as pessoas que valem a pena. Nunca precisará pedir para que alguém o aceite, pois saberá exatamente que é uma pessoa valorosa. Se a insegurança não tem remédio, levante a cabeça e siga em frente. Escolha com critério aquelas pessoas que quer ter por perto. Valorize seus conhecimentos, agregue sempre mais. Quando estiver melancólico, se ofereça um desconto e evite ficar remoendo. Ocupe a mente com boas instruções e vitaminas intelectuais que o construam.

Durante minha vida, tive a oportunidade de comprar diversos carros. Com um deles, todo equipado, cheiro de fábrica, tive uma sensação estranha. Ao sair com ele da concessionária, comecei a pensar que não era digno de ter um carro como aquele. Imediatamente, me veio uma culpa na mente: “Quanta coisa poderia comprar para as pessoas que eu amava ao invés de gastar tanto comigo?”. Não me achava merecedor, mesmo que estivesse trabalhando e pagando com muito esforço. Todo novo, macio e impecável. Mal sabia mexer no painel, com tantas

opções. Sentia-me inferior. Pensei nisso vários dias para encontrar uma solução, afinal, o carro causava um prazer imenso dirigir: silencioso, som perfeito, ar condicionado maravilhoso, conforto absoluto, vidros escuros e uma série de opcionais que teria que fazer um curso de seis meses para aprender a mexer em tudo. Um dia, ao sentar-me para dirigir, pensei comigo: "Será que realmente eu mereço este carro?" Apesar de todo trabalho empenhado durante anos, as sensação era de culpa misturada com humildade. Demorou um tempo para eu me acostumar e acreditar que "sim, era merecedor". Percebi alguns dias depois, por ter tido uma infância com muitas privações, que a abundância me causava um pouco de receio. Por conseguir tudo com muita dificuldade até meu período de adolescência, quando comecei a trabalhar, parecia tão impossível conseguir algo que eu havia sonhado desde menino. Resolvi, então, me declarar merecedor. Percebi que não era bom para minha mente criar um tipo de autossabotagem deste naipe. Se permitirmos, nós criamos nossos próprios temores. A partir daí, decidi que deveria ser grato por tudo que conquistasse, fosse um sucesso gigantesco ou, mesmo, modesto.

"Amar a si mesmo é o começo de um romance para toda a vida."
Oscar Wilde

Amar-se é uma atividade dinâmica. Não basta apenas um dia. Requer cuidados e atenção todos os dias. Olhar para você mesmo e perceber o quanto está melhor do que ontem é uma boa pedida. Se, após alguns dias, você começar a encontrar novamente defeitos no seu corpo, naquilo que tem ou em tudo que faz, pode

ter certeza de que é autossabotagem.

Veneno No. 8



VIVER EM FUNÇÃO DO DINHEIRO

A sua mente precisa ter uma noção clara sobre o que o dinheiro representa para você.

Relacionar-se mal com o dinheiro significa sempre ter dívidas, problemas e o principal, a falta dele.

Se nos permitirmos acreditar que uma vida feliz é viver em função dele, é bem provável que jamais aceitemos que temos o suficiente para satisfazer nossos desejos e ambições. Em pouco tempo, as percepções estarão severamente prejudicadas e o descontentamento tenderá a ser constante.

Durante anos, ouvimos pessoas falando de tudo sobre o que dinheiro representa. Este é um dos assuntos mais comentados pelos seres humanos, principalmente quando ele falta. Cada um tem uma teoria sobre o dinheiro e você também deve ter a sua.

"Se queres saber o valor do dinheiro, tente pedi-lo emprestado."

Benjamim Franklin

O dinheiro é importante, claro. É tão importante que temos que aprender a nos relacionar com ele.

Vamos entender um conceito básico: "Tudo aquilo que é escasso possui mais valor. O que existe em quantidade, acima do que pode ser consumido, perde valor."

O dinheiro é um bem considerado escasso para a grande maioria das pessoas pelo fato de representar grande dificuldade em adquiri-lo. Sem algum tipo de trabalho, ele não acontece.

Sabemos que existe muita desigualdade em função do dinheiro. Na verdade, a grande maioria das pessoas nunca aprendeu como utilizá-lo. Ao invés de fazê-lo crescer e poder viver com ele amistosamente, tornam-se vorazes e dominadas por ele, acreditando que é o fator primordial que rege suas vidas.

"Se o dinheiro for a sua esperança de independência, você jamais a terá.

A única segurança verdadeira consiste numa reserva de sabedoria, de experiência e de competência."

Henri Ford

Na verdade, o dinheiro tem muitas vertentes no tocante às formas como as pessoas o veem:

1. **ESTÁVEIS**: estas pessoas conseguem manter suas vidas com boas ideias, bons fluxos financeiros (auferem ganhos como aluguéis, aplicações, títulos de rentabilidade, franquias de seus negócios,...), respiram e administram boa qualidade de vida, não vislumbrando o dinheiro como "passaporte para a felicidade", mas, sim, um meio para atingir um fim;
2. **ESBANJADORES**: gastam mais do que podem, pois acreditam que isso é desfrutar do sucesso. Quando podem pagar suas contas e ganham muito além do que seria uma boa soma, se permitem fazer muitas extravagâncias e comprar além do que precisam, apenas pelo prazer de consumir. São ligados na ostentação. É uma falsa realidade de

sucesso. Ter êxito é muito mais amplo e envolve outra conotação: "sucesso é saber gastar com satisfação o dinheiro", e não se render às futilidades da vaidade. São aqueles que costumam perder tudo em uma eventual crise, pois têm muitos custos para bancar em virtude de seus gastos extremos.

3. **REGULARES**: são os trabalhadores que auferem resultados financeiros através de salário ou prestação de serviços (autônomos). Adquirem dinheiro com dificuldade, geralmente comprometidos com pagamento de dívidas (carnês, aluguéis, parcelamentos, cartões de crédito...). Quando os gastos superam os ganhos, vivem em função do salário seguinte ou das promoções ou aumentos generosos que nunca vêm. Estão constantemente atormentados, pois quanto mais falta dinheiro para pagar suas contas, mais o descontentamento se faz presente, constantes intrigas e tormentos mentais. Por isso, as pessoas se tornam infelizes e se sujeitam a um estresse crônico, a mente não para de pensar o que poderia fazer se tivesse uma soma vultosa na conta bancária.

4. **AFICIONADOS**: cultuam o amor ao dinheiro. São fanáticos por relações comerciais visando ao lucro. Dormem e acordam pensando nele, pois acreditam representar conforto e sossego. São aqueles que só têm condições de sentir felicidade no momento em que tiverem em sua posse uma quantidade suficiente para sentirem-se seguros por longos anos; até então, seu interesse principal é "fazer negócios".

5. **HERDEIROS**: pessoas que têm a esperança do dinheiro

fácil: uma herança, uma loteria ou alguma negociata para mudar sua vida definitivamente e, aí, passarem a ser felizes. Por serem pessoas completamente desprovidas de educação financeira, tendem a perder tudo da mesma maneira como ganharam, pois desconhecem o valor real do dinheiro e como gastá-lo com parcimônia. Geralmente, são malbaratadores (vendem com prejuízo);

6. **AVARENTOS**: vivem acumulando cada vez mais, sem gastar. São pessoas avarentas que têm medo de se tornar pobres e, por este motivo, elas próprias não gastam o que têm ou o que ganham. Preferem guardar. Os acumuladores morrem e sua vida mesquinha sempre é apagada na história. Afinal, acumularam tanto para quê? Quando se vão, suas posses geram muitas desavenças entre os herdeiros.

Afinal, o dinheiro é bom ou ruim? Esta é uma pergunta que trafega durante séculos na história do mundo.

"O dinheiro que temos é o instrumento da liberdade:
aquele de que andamos atrás é o da servidão."
Jean Jacques Rousseau

Vamos entender rapidamente como funciona esta dinâmica.

A moeda foi instituída há muito tempo como meio de troca e passou por muitas evoluções. Antes, se trocavam mercadorias sem equivalência de valor. Vivia-se do escambo (troca de bens e serviços). Simplesmente trocavam uma coisa por outra. Imagine um mundo sem a comunicação que existe atualmente. A comunicação era feita boca a boca. O trabalho, em muitas partes do globo, era escravo. Tente imaginar como mensuravam as

coisas. Uma choupana valeria quantas galinhas? Uma espada por quantos cavalos? Uma colheita feita por um trabalhador braçal, quantos quilos de milho ou de trigo valeria? Era muito difícil calcular o valor dos bens.

O sal, por exemplo, passou a ser utilizado como moeda, pois representava um bem escasso. Imagine aquelas localidades longe do litoral que precisavam conservar alimentos com o sal, pois a geladeira e a energia elétrica nem existiam.

Com o passar do tempo, instituiu-se que o dinheiro seria a forma de negociação para aquilo que todos precisavam. Cada país teria sua moeda, emitida por um órgão governamental. A força de trabalho passou, então, a ser comprada. Quem possuía um meio de produção, empregava, mediante pagamento, alguém ou várias pessoas. Foram instituídas as relações de trabalho. Uma pessoa trabalharia e ganharia seu ordenado pela venda de sua mão de obra.

Sem entrar no mérito filosófico sobre este assunto, o dinheiro, desde então, passou a ser importante para propiciar melhoria de vida, pagar as contas, satisfazer os desejos, garantir saúde, estudos, auxiliar pessoas, criar novas ramificações daquilo que gostaríamos de ter ou fazer. A soma destes fatores proporcionaria mais conforto e auxiliaria a ter uma vida mais satisfatória.

Ocorre que não se tornou tão simples assim.

O dinheiro tem inúmeras possibilidades de utilização. Se ele é bom ou ruim, como muitos profetizam, sempre é um assunto que gera muitas polêmicas. Depende da forma como o utilizamos e do quanto aprendemos a situá-lo em nossas vidas.

De qualquer maneira, não podemos esquecer que ele é "apenas" um meio de troca, uma ferramenta que possibilita aquisições.

"Dinheiro e tempo são os fardos mais pesados da vida.
As pessoas mais infelizes são aquelas que têm tanto disso
que não sabem o que fazer com ele."
Samuel Johnson

Se ele tem condições de proporcionar um equilíbrio na vida e lhe oferecer o sossego que você procura, é outro quesito. Supervalorizá-lo indiretamente é se tornar seu escravo. Neste caso, ele passa a ser maligno. É muito difícil manter boas relações com o dinheiro se você não vence a vaidade e o utiliza como forma de satisfazer apenas os seus desejos de maneira desmesurada e com base em ostentação.

Para aqueles que têm dificuldades em lidar com o seu ego, ele representa uma forma de concorrência e de poder em relação às outras pessoas, mesmo que seu uso se torne imoral, sem princípios e deturpe seus valores. Os egomaníacos necessitam se autoafirmar socialmente e o dinheiro para eles representa este poder. Neste caso, ele corrói a mente como um todo. Dependendo do caráter de cada pessoa, ela o usa como mecanismo de sobrepujar os menos favorecidos.

Todo ser humano precisa de dinheiro. Ele garante as transações. O desgaste emocional começa a transtornar quando se vive em função do dinheiro. O interior da pessoa passa a se degenerar. A mente trabalha apenas em função dele e deforma a compreensão da realidade.

O dinheiro que temos em nossa mente é aquele que causa

necessidade ou tranquilidade? A definição desta premissa define seus pensamentos. Em caso de necessidade, é preciso se apaziguar com a forma de vida que assume. Em caso de tranquilidade, será possível estabelecer um equilíbrio se conseguir se manter com o que ganha.

Pensar que precisamos viver para ganhar dinheiro e sermos ricos é a forma mais pobre de pensar. A riqueza quem traz é a mente sã, e não o dinheiro. Por este motivo, as atribuições do dinheiro devem ser bem delimitadas em nossa mente. Não se trata do que ele faz ou do que é capaz, mas, sim, como aprendemos a utilizá-lo e tê-lo como ferramenta.

O dinheiro pode trazer alegria ou tristeza. Depende da forma como você o usa.

A mente de quem ganha dinheiro com dificuldade funciona em uma velocidade diferente daqueles que aprendem como utilizá-lo e não se tornam seus escravos. Eles trabalham pelo dinheiro e para comprar seu sustento e voltar a trabalhar no dia seguinte.

"O melhor uso do capital não é fazer dinheiro,
mas sim fazer dinheiro para melhorar a vida."
Henry Ford

A educação financeira é uma disciplina que todos deveriam aprender nas escolas. Nos últimos anos, muita literatura surgiu a este respeito. Algumas delas são sensacionalistas, mas outras auxiliam a perceber o valor real que devemos dar ao dinheiro.

Infelizmente, não tive uma educação financeira desde pequeno. Sempre que tive certa quantia nas mãos, comprei tudo

o que precisava para o momento, em algumas vezes, até com certo exagero e esbanjamento. O resultado disso é que ele faltou em muitas ocasiões, quando a situação da economia mudava em função da má administração governamental. Ter dinheiro nas mãos para quem é leigo representa comprar por impulso até o que nunca irá utilizar. Significa gastar sem pensar, deixando para pensar depois como vai cobrir a extravagância no cartão quando a fatura chegar. Incorri neste erro muitas vezes em minha juventude. Naqueles momentos, não existia o amanhã. Na verdade, não me arrependo de nada do que fiz ou comprei, mas paguei muito mais juros por conta disso na vida do que deveria, por questão de estar com as contas, na maioria das vezes, no vermelho. Fora isso, percebi muito mais tarde que o prazer de comprar é algo apenas momentâneo. Não perdura por muito tempo. Se gasta e quando percebemos já foi. É uma ilusão que temos instantes de felicidade por poder adquirir algo, objeto do nosso desejo, mas que dura poucas horas. É possível esperar muitos meses ou anos para pagar por estes tipos de desatino. Infelizmente, esta é uma realidade da maioria das pessoas.

"Não gastes o teu dinheiro antes de o teres na mão."
Thomas Jefferson

Estar endividado muitas vezes funcionou como experiência para aprender como não incorrer mais nos mesmos erros. Na verdade, o dinheiro assume uma identidade dependendo da forma como o utilizamos. Se formos gastadores, ele certamente representará desgraça. Se formos precavidos, ele representará segurança. Se vivermos em função dele, seremos medíocres e

pobres de espírito eternamente. Se formos esbanjadores, enlouqueceremos se a fonte secar. Se formos sovinas, morreremos sem desfrutá-lo e os descendentes devem se matar uns aos outros na partilha da fortuna.

Quando aprendemos a dinâmica do dinheiro, a mente passa a funcionar em outra dimensão.

Adequar orçamentos aos ganhos é uma das grandes dificuldades. Sempre temos contas muitas vezes acima daquilo que teremos como receita. Só existe uma solução: estancar as contas. Obter mais representa esforços adicionais e criar mais dependência.

Um valor que deve estar atrelado ao dinheiro é a "responsabilidade". Se nos permitirmos comprar tudo por impulso, gastando além da conta para adquirir o último lançamento em eletrônicos ou bens que não são da nossa maior necessidade, estaremos sempre comprometendo nosso orçamento, o que demonstra um ato de completa irresponsabilidade. Sei disso porque fiz exatamente desse jeito durante muitos anos em minha vida. Nestas condições, o dinheiro estará sempre faltando.

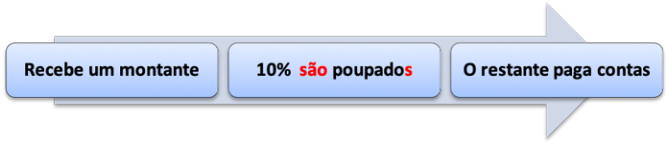
Acredito que, pelo fato de ter tido que começar tantas vezes do zero, fui obrigado a aprender, forçosamente, a comprar apenas aquilo de que realmente preciso. Também tive que evitar comprar em quantidades exageradas e mudar minha forma de pensar em querer ter tudo grande. Sim, eu sempre quis comprar tudo em quantidade excessiva e tamanho gigante. Claro que hoje, olhando para trás, percebo que houve muita imaturidade. Exatamente por isso, menciono o exemplo, que é para muitos

não caírem na mesma armadilha. Comecei a trabalhar na vida bem cedo, aos 14 anos para ser mais certo, como datilógrafo. Não me arrependo nem um pouco disso. Devo muito do que sei hoje a este grande passo. Aos 16, já pagava meus estudos, aos 18, comprei meu primeiro carro e, aos 22, abri minha empresa. Posso afirmar que tive que aprender muitas coisas sobre finanças ganhando e perdendo muitas vezes. Mesmo depois de muitos anos como empresário, continuava patinando, pois ainda carregava o hábito gastar mais do que ganhava. Também não poupava nada. O resultado disso foi muitos anos de dificuldades, exatamente pela falta de informação.

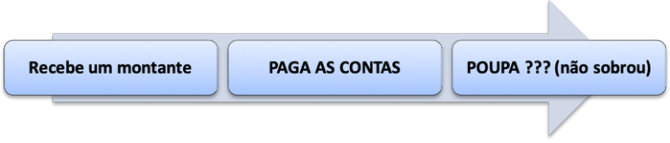
Quando falamos em administração do dinheiro, queremos dizer que um montante aplicado pode gerar "filhinhos" e são estes rendimentos que devem ser reaplicados. Poderemos viver com parte destes dividendos e continuar reaplicando. Chegará a um ponto em que o rendimento será tamanho que teremos condições de garantir um bom futuro para nós e para nossa família.

Com relação a poupar, segue uma informação bastante simples, mas que fez muita diferença quando percebi:

O QUE FUNCIONA



O QUE NÃO FUNCIONA



No caso acima, a ordem dos fatores altera o seu destino.

"Quem se livra das dívidas, enriquece."

George Herbert

Qualquer pessoa que aprende esta regra e aplica durante a vida inteira tem sua velhice garantida. Isto sem contar que, com o passar dos anos, os "filhinhos" gerados na reaplicação financeira se multiplicam de tal forma que podem garantir qualidade de vida para a família inteira.

Este tipo de informação e todos os caminhos a serem seguidos podem ser obtidos em muitos livros que tratam sobre este assunto. O que interessa para nós aqui, neste momento, é como abrir a nossa mente para entender que o dinheiro não é tudo. Ele realmente precisa ser bem utilizado. Deveria ser até matéria de estudos nas escolas: Educação Financeira. Não teríamos por consequência tantas pessoas endividadas e sem saber quais são os caminhos para não torná-lo total prioridade em suas vidas.

Definindo a convicção sobre a questão do dinheiro, a mente assume diretrizes diferentes, tornando possível alicerçar valores.

Veneno No. 9



ALIMENTAR-SE DE FOFOCAS

A fofoca sempre foi um inferno na vida de muita gente. Ao longo dos séculos, homens e mulheres sempre gostaram de

provocar alguns mexericos. Geralmente, essa 'arte' era atribuída às mulheres, mas os homens também tinham seus repentes levianos. A futilidade está presente na vida das pessoas que têm tendência à hipocrisia. Sempre fingidas ou dissimuladas, se validam de informações privilegiadas para disseminar comentários venenosos e, eventualmente, conseguir um pouco de influência em possíveis chantagens.

Nas cidades interioranas, sempre esteve presente na figura daquela vizinha fofoqueira que ficava debruçada na janela, observando o ir e vir das pessoas na rua, comumente chamada de "Dona Marocas". Em cidades menores, distantes dos grandes centros urbanos, o círculo social era pequeno e todos se conheciam. Sabiam grande parte das informações, principalmente as comprometedoras, uns dos outros. Quando a notícia carecia de exatidão, o burburinho corria solto. Essas cidades tinham algumas peculiaridades em relação aos hábitos de seus moradores:

1. Em alguns casos, é inadmissível ir para uma festa com a mesma roupa que fora utilizada em outra: geraria comentários e todos falariam mal;
2. As fofocas sempre envolviam pessoas que ocupavam posições importantes, pois rendiam mais alastramento das intrigas, consequentemente, mais encrenca para ser comentada;
3. Tudo era motivo para criar boatos de quem saiu com quem, quem flertou com quem e, principalmente, quem engravidou quem.

Apesar de muitos dizerem que a fofoca geralmente não tinha

um fim maledicente, se baseava em boatos ou não representava ofensa direta, sabemos que isso não é verdade. Tudo isso pode ser dito, contanto que a vítima não seja a nossa pessoa.

Há algumas décadas, alguns programas de fofocas passaram a fazer parte da programação televisiva. Existem pessoas que consomem este tipo de informação em larga escala. Elas gostam de saber sobre a vida das celebridades, principalmente os vícios e fatos picantes. A fofoca tem o cunho de fuçar minúcias desagradáveis das prováveis vítimas. Acabou se tornando um tipo de entretenimento para preencher o vazio de milhares de pessoas que permanecem inutilmente horas diante da TV.

Antes, ela se limitava aos bairros, às ruas. Foi parar na televisão. Depois disso, podemos dizer que a fofoca evoluiu. Sim, ela se globalizou. Foi para a Internet.

Agora, ela está presente nas redes sociais: **a fofoca da cidade grande**. São milhares de "donas Marocas" espalhadas em todos os universos disponíveis. Todo mundo querendo espiar a vida dos outros, falar, difamar, criticar, odiar, desclassificar e se deleitar com as possibilidades infindáveis de baixarias que são destiladas diariamente. As fofocas estão em plena ascensão. Tornaram-se exponenciais.

Muitas pessoas têm abandonado seus perfis nas redes sociais por conta dos dissabores pelos quais passam neste sentido. Divulgar dados pessoais nunca foi tão amedrontador e, por consequência, perigoso. Pessoas de má índole e mal intencionadas buscam projeção e também conquistar seus minutos de fama, se fazendo ouvir, tripudiando quem elas odeiam ou mesmo nem conhecem. Sim, odiar também passou a

ser um entretenimento de gente frustrada que tem à sua disposição canais para atingir pessoas menos informadas ou tão maléficas quanto elas próprias em larga escala.

Sabemos o quanto a Internet pode ajudar a encurtar distâncias, economizar tempo, ampliar conhecimentos, favorecer, enfim, milhares de possibilidades que melhorem a comunicação. A Internet pode ser uma ótima ferramenta, dependendo da maneira como é utilizada.

E a fofoca toma a dianteira nas vezes em que as pessoas acessam seus *smartphones* diariamente, buscando novidades ou "as últimas do momento".

Podemos concluir, sem sombra de dúvidas, que este tipo de "entretenimento" faz muito mal para a mente, que se compraz de inutilidades em ambientes que necessitem de atenção e concentração. Instituiu-se que todos que buscam as redes sociais precisam marcar presença bisbilhotando, incontáveis vezes ao dia, a vida de pessoas que nunca vão fazer parte do seu círculo de amizades.

Se você fizer uma experiência de contar quantas pessoas estão manipulando seus celulares, nos próximos 60 minutos, especificamente para se inteirar das últimas intrigas, verá que a quantidade de pessoas perdidas nestas frivolidades é assombrosa.

Nas escolas, nas empresas, nas repartições públicas, nos postos de saúde, em todos os lugares, todo mundo resolveu se transformar em Dona Marocas, como uma doença da qual ainda não se descobriu o antídoto.

Enquanto a fofoca entra pela porta da frente, o conhecimento

sai pela porta dos fundos.

Está na hora de reprogramarmos nossos valores, rever nossas virtudes e deixar este ato vil por conta de pessoas inferiores (elas sempre irão existir!).

A partir do momento em que sua mente sentir que não tem necessidade de participar de fofocas e rejeitar qualquer tipo de maledicência, é sinal de que você está crescendo como ser humano.

A mente disciplinada não precisa de fofocas: ela tem sede de sabedoria.

Veneno No. 10



TORNAR-SE PREGUIÇOSO E SEM VONTADE DE FAZER NADA

É natural que nem todos os dias nós estejamos com a mesma disposição.

Nosso corpo tem uma quantidade de energia disponível. Quando gastamos esta energia com algum tipo de atividade que exige desempenho corporal e mental acentuado, é natural que nos sintamos fatigados, necessitando de horas de descanso. As respostas são mais lentas, o corpo já não apresenta o mesmo ânimo e a moleza naturalmente aparece.

Cultivar uma letargia que se prolonga por dias é sinal de preocupação.

A vontade de não querer fazer nada pode ser considerada um caso de depressão, o que é extremamente grave. Neste caso, é

fundamental buscar ajuda médica.

Aquela vontade de não fazer nada, permanecer na cama, dormir mais do que o necessário está muito longe da normalidade. Na verdade, a preguiça não é considerada uma patologia, mas é importante saber que se trata de um sintoma de que algo não está bem. A pessoa sente-se indisposta e seus pensamentos tendem a divagar. Existem, sim, algumas doenças como a narcolepsia (excesso de sonolência), o cansaço excessivo, a fadiga crônica, verminoses e outras que causam sonolência, fraqueza geral, que, apesar de apresentarem sintomas parecidos, não podem ser consideradas preguiça.

Excetuando-se estas questões de saúde, a preguiça é a negligência, vontade de não fazer nada e permanecer divagando, abstendo-se de tudo que representa esforço. Está mais para indolência e malandragem. Ela é cumulativa. Quanto mais preguiçosa a pessoa se torna, mais preguiça sente.

O indivíduo preguiçoso não tem visão de futuro e também não tem hora para iniciar qualquer atividade. Torna-se alguém sem perspectivas, metas, noção de horário, responsabilidades, pois sua única intenção é permanecer inerte. Ele, definitivamente, não tem *start*. Sua tendência é adquirir algum tipo de doença em pouco tempo devido ao sedentarismo.

É importante lembrar que “o movimento gera movimento”.

Ser preguiçoso é, a princípio, falta de movimento. Quanto mais exercício físico se faz, mais a ATV (Área Tegmental Ventral, no Sistema Límbico) produz “dopamina”, o hormônio do prazer. Consequentemente, a vontade de continuar em movimento aumenta.

Comumente, vemos nos filmes de Hollywood a figura de um indivíduo dentro de sua casa ou apartamento, completamente tomado por todo tipo de restos de comida, embalagens inutilizadas de alimentos e guloseimas consumidos há dias, garrafas e latas vazias de bebidas, toda sorte de tranqueiras se amontoando pelos ambientes, cozinha intransitável com tanta louça, panelas e comidas, relegadas a uma limpeza que se sabe lá quando irá acontecer. O sujeito, por sua vez, com ar melancólico, mal vestido, com barba por fazer e trajando roupas que visivelmente não são trocadas há dias, demonstra não ter vontade para fazer mais nada, inclusive tomar banho e praticar seus hábitos de higiene. Também não sai de casa e só tem uma companheira: a televisão, para jogar videogame ou assistir a programas completamente esquisitos. Por alguns dias ou certo período, ele perdeu a noção, o mundo parou para ele. É como se fosse arrancado da tomada e perdido toda a sua energia.

Eventualmente, passar algumas horas com uma roupa velha diante da TV assistindo a filmes ou séries pode funcionar como um descanso mental. A questão muda quando isso se torna um hábito dos finais de semana, feriados e horários livres. Para nos acomodar a uma situação, basta não fazer nada. E isso pode se tornar recorrente. Todos nós temos, eventualmente, alguns horários vagos e outros horários de compromissos. Quando este tipo de lazer invade os horários de compromissos, a situação já é preocupante.

Se nos permitirmos tal descuido, é bem provável que tenhamos estes arroubos de desmazelo muitas vezes, pois os tempos atuais exigem muito de nós, provavelmente, até esgotar

o nosso emocional de vez. Esta fuga da realidade pode induzir a pessoa a pegar gosto pela preguiça.

São muitas situações que contribuem diariamente para roubar nossas energias. Nem nos damos conta quando estão atuando dentro de nossa mente. Nestes casos, ela entra em suspensão, onde nada mais faz diferença, o que pensar e quando pensar. Começamos a nos tornar indolentes com as responsabilidades e isso, não tenha dúvidas, se alastra por todos os dias.

Se praticarmos constantemente um trabalho que é totalmente mecânico e que exige movimentos repetitivos, sem dúvidas, estaremos em condições de, em algum momento, entrar em colapso, pois perderemos a visão de futuro. O desânimo se propaga muito rapidamente.

É certo que diferimos uns dos outros na proporção do ânimo que temos em relação às atividades que desempenhamos. Uns são mais entusiasmados do que outros. Depende muito da forma como se autoestimulam com seus pensamentos.

Todos nós possuímos uma dose diferente de energia diária. Cada um despende seu vigor conforme sua situação em relação aos compromissos. Podemos ter um trabalho que nos causa extremo estresse e, quando chegamos à nossa casa, não temos mais energia disponível, a não ser para procurar gratificação instantânea diante da televisão. Aí entramos no círculo vicioso que já conhecemos. Se já não tinha vontade de fazer nada, agora, provavelmente, ficou pior.

"Todo corpo persiste em seu estado de repouso ou de movimento

retilíneo uniforme, a menos que seja compelido a modificar esse estado pela ação
de forças impressas sobre ele".
Isaac Newton

O sono excessivo deve-se a muitos fatores (alimentos pesados, insônia, atividades constantemente aceleradas, falta de regularidade nos horários de alimentação, problemas de saúde, etc.). Geralmente, quando estamos extenuados, precisamos recuperar as horas deficitárias de sono. O corpo tem um poder de recuperação excepcional. Quando descansamos, melhoramos nossa imunidade.

O acostumar-se a ser preguiçoso pode gerar uma série de distúrbios. O indivíduo resolve que irá tirar um tempo para descansar e começa a perder a vontade de fazer tudo. Cultiva o ócio e começa a fazer suas atividades com mais lentidão. Tomado por estresse, ele não quer o contato com ninguém. O preguiçoso, normalmente, não quer fazer nada, sobretudo algo que diga respeito a trabalho ou ocupar a mente.

Como ativar a vontade em condições como essas?

Existe todo um esforço interior a ser recomposto. É importante encontrar algo com que se importar. Algo que o faça mudar a condição de inércia em que se está inserido. Tentar encontrar o que quer. Alguma vontade ainda existe e é preciso descortiná-la. Existe uma centelha que o fará voltar à normalidade. A força de vontade tende a renascer a partir do momento em que ocorre a primeira ação, seja tomar um banho, fazer a barba, começar a recolher o lixo ou encontrar a firmeza

para tomar uma decisão. A forma de revitalização ocorre quando o indivíduo encontra um motivo importante ou quando esbarra em alguém que consegue chamá-lo à realidade, forçando-o a reverter este tipo de imobilidade. Costumamos perceber isso quando sentimos uma movimentação em nosso imaginário.

A decisão é o ponto de partida para ativar a força de vontade.

Para começar tudo novamente, é necessário encontrar aspectos para voltar a sonhar, isto é, seu imaginário começa a se revitalizar para criar algo de seu interesse, alguma coisa que ele tenha realmente prazer em construir. O imaginário, apesar de ser sempre um pouco exagerado, nos reaviva para a ação. É preciso tirar a mente do *standby*, da condição de inércia e fazê-la voltar à ação. Inicialmente, um bom banho ajuda a acordar para a realidade. Praticar algo que lhe proporcione alguns prazeres iniciais, algo que ela goste de fazer. Ativá-la a conversar de todas as formas possíveis: sobre as amizades e relações sociais, as tendências, os mitos, a última viagem, a novidade que contagia, enfim, tudo aquilo que nos possa fazer sentir ligado novamente às nossas rotinas.

Abraçar a mediocridade é muito fácil. Basta acreditar em tudo que vê ou ouve. A maioria das pessoas não percebe, mas tem um cérebro preguiçoso, sem intenção de mudar os caminhos já estabelecidos. Mudar, para o cérebro, significa muito dispêndio de energia. Nestas condições, basta descuidar da mente e permitir que a moleza se instale. Esta é uma condição da qual devemos todos fugir. Ao primeiro sinal, é importante perceber se não estamos nos apegando a normas deturpadas

demais sem questionar, perdendo o referencial de crescimento e a longevidade das ideias. Significa a deterioração do pensamento, o estancamento da imaginação e, consequentemente, da criatividade.

"O segredo da criatividade está em dormir bem e abrir a mente para as possibilidades infinitas. O que é um homem sem sonhos?"

Albert Einstein

Deixar-se levar pela preguiça é fornecer um dos maiores e mais poderosos venenos para a mente.

É importante voltar à atividade o quanto antes, nem que tenha que começar tudo do zero novamente, em todos os sentidos. Mudar os rumos, nem que, para isso, tenha que reescrever sua história.



É claro que não existem apenas estes 10 venenos para a mente.

Se observarmos bem, encontraremos muitos outros.

Precisamos estar sempre atentos, pois eles podem estar nos corrompendo aos poucos e nem estarmos percebendo. À medida que suspeitarmos que eles estejam presentes, é importante procurar formas de saná-los. Pesquise diversos assuntos. O conhecimento é sempre a chave. Ler sobre algo que temos dúvidas favorece novas possibilidades de encontrarmos uma saída.

Capítulo 17

Pessoas inteligentes e as correções da mente

Uma ideia pode desencadear diversas outras ideias. Se você tivesse uma ideia interessante durante uma noite de sono e acordasse na madrugada, você se prontificaria a anotar esta ideia? Mesmo que tivesse que procurar caneta e papel?

Deixar de aproveitar uma ideia noturna por questão de preguiça, certamente, me traria muitos arrependimentos mais adiante. Observe que, às vezes, quando acordamos à noite, não estamos conscientes de fato. Tudo parece meio nebuloso, mas conseguimos pensar por alguns instantes a ponto de fazer uma anotação daquilo que está quentinho dentro da mente. Estamos um pouco dormindo e um pouco acordados. Se voltarmos a dormir, no dia seguinte, é provável que nem nos lembremos do que aconteceu.

Tive estes tipos de inspiração durantes muitas vezes em minha vida. Tantas, que precisei deixar sempre um bloco de notas para escrever durante muitas madrugadas no criado-mudo. Quando acordava de manhã, nem me lembrava do que se tratava, mas, ao abrir o bloco de notas, as anotações traziam à tona tantos conceitos geniais que até resolvi escrever um livro (“Requintes de Genialidade”).

Não devemos negligenciar nenhum tipo de inspiração. Imagine se percebesse que, dois anos depois, uma ideia sua, que lhe surgiu numa madrugada inesperada, estivesse sendo

aproveitada por alguém que foi considerado um inovador. Como você se sentiria?

A inspiração não tem hora para acontecer. É bom saber identificá-la. Basta treinar sua intuição. Quando ouvir uma voz lhe dizendo "anote porque é importante", não pense duas vezes.

Para promover as correções internas necessárias na mente, é bem provável que muitas rotinas atuais tenham que ser mudadas ou encerradas definitivamente. Já sabemos o quanto mudar apresenta suas dificuldades. Requer novos métodos de construir seus pensamentos e mudanças nos conceitos de inteligência. Alguns costumam dizer que pessoas muito inteligentes tendem a se desencantar do mundo e se tornar propensas à melancolia. Isso não é verdade. Apesar de atualmente existir uma dificuldade em se chegar a uma conclusão do que é ser uma pessoa, de fato, inteligente, podemos afirmar, sem sombra de dúvidas, que inteligente é todo aquele que consegue conciliar o **corpo**, o **cérebro**, a **mente** e o **espírito** com harmonia.

"Talvez eu e meu corpo formemos uma conspiração pelas costas de minha própria mente."

Friedrich Nietzsche

Estes quatro elementos, quando atuam juntos em coerência, conseguem ajustar todas as nossas flutuações emocionais, amenizando quaisquer sensações desagradáveis ou que possam adulterar nossa essência.

É praticamente impossível enumerar todas as possibilidades que podemos ter por agregar mais e mais inteligência. Mas

podemos fazer um apanhado de algumas características importantes.

Primeiramente, temos que ter em mente que pessoas inteligentes normalmente buscam soluções novas. Não contentes com o que têm à sua disposição, mesmo que involuntariamente, elas estão sempre planejando algo que possa agregar e construir melhor para si ou para os demais, pois suas mentes apresentam explosões de criatividade imprevisíveis.

Simplesmente não se consideram inteligentes, porque já ultrapassaram as barreiras da frivolidade e perceberam que quanto mais aprendem, mais falta para complementar seus pensamentos.

Inteligência é uma fonte de inspiração com tudo aquilo que pode nos transformar.

Pessoas inteligentes agem. Criam algo e colocam mãos à obra. Não medem esforços para buscar melhorias. Elas não procuram se deprimir com sua ineficiência em lutar contra todas as mazelas ou coisas erradas que acontecem no mundo e, principalmente, na sua vida. Não existe tempo para deprimir. Compreendem que não têm poder de resolução em tudo como gostariam, mas, onde conseguem se projetar, tornam-se passíveis de encontrar soluções fantásticas.

Pessoas inteligentes possuem um vasto repertório de informações, e não apenas dados, nas mais diversas áreas. Estão, ainda, muito aquém de atitudes derrotistas que possam minar suas condições de vivência, caso contrário não poderiam ser consideradas inteligentes. Elas são desapegadas daquilo que sabem que lhes faz mal:

- Notícias ruins ou sem qualidade que ofendam seu intelecto,
- Companhias tóxicas e desagradáveis,
- Situações a serem vividas que representam perdas de tempo,
- Ansiedade por aquisição de bens de que não necessitam,
- Relações sociais que não progridem,
- Persuasão de comportamentos inapropriados,
- Assuntos superficiais movidos por mesmices,
- Percepções que possam agredir um de seus cinco sentidos.

Elas descartam cada um destes itens sem o menor ressentimento e vivem bem com suas condutas.

Aqueles que utilizam sua inteligência de fato conhecem e respeitam seus limites. Se algo não está dando certo, seja em que área for, é preciso repensar a possibilidade de manter ou não estas condições. Quantas vezes estamos em um ambiente no qual não nos sentimos inseridos e, mesmo assim, permanecemos por mais tempo do que podemos suportar?

Ser inteligente não é meramente ler muitos livros, mas, sim, aplicar os conhecimentos obtidos através deles de forma multiplicadora. Um simples conhecimento se multiplica em diversas ações que geram valor, novos comportamentos e resultados memoráveis.

Expandimos nossa mente quando agregamos novos conhecimentos, que, aliados aos já existentes, propiciam novas conexões neurais que se multiplicam em possibilidades de variações. Estas variações determinam nosso poder de

assimilação e adaptação. Imagine apenas uma nova ideia que é assimilada. Ela pode se encaixar com milhares de outras que já existem e tudo isso vai formando uma imensa teia de erudição. Saber utilizar a inteligência é propiciar a multiplicidade destas conexões, lembrando que não basta apenas isso. Se assim fosse, seríamos perfeitos robôs. Estas conexões devem ser formadas, possibilitando casar com as sensações (nos momentos necessários), quando tivermos que utilizar, mais adiante, o entroncamento destas informações.

Os conhecimentos, as técnicas e as teorias funcionam muito melhor quando são aliadas a condições de boas emoções.

Digamos que eu aprenda um conceito em um livro com uma simples frase. Vamos tomar por base a sabedoria de Aristóteles abaixo:

"Nunca existiu uma grande inteligência sem uma veia de loucura."

Aristóteles

O conceito foi assimilado. Veja que foi sublinhado um pequeno trecho que seria uma ideia ("**uma veia de loucura**". Futuramente, vivenciando uma situação que parecesse normal e tivesse um desfecho previsível, eu poderia conciliar estas quatro palavras que vão estar na memória e agir de maneira diferente. Ao comprar um presente para minha parceira, eu poderia acrescentar "uma veia de loucura", levando-a para uma volta em uma praia à noite, caminhando descalços e respirando o ar da brisa (observe que agora veio com um componente emocional – "uma veia de loucura" estava embutida em uma ação). Da mesma forma em uma empresa, ao fazer uma apresentação,

poderia criar todo um teatro para dar vida à persuasão de uma ideia que quisesse passar (mais uma vez, "uma veia de loucura"). Você consegue perceber em quantas possibilidades esta frase poderia estar presente, não apenas escrita, mas na atitude de comportamento? Assim acontece com milhares de novos conceitos que adquirimos por ano. A inteligência está presente na forma de fazer estas junções de forma técnica, estética e emocional.

Quando adquirimos novos conhecimentos, testamos diversas de nossas capacidades: assimilação, compreensão, reflexão, lógica, memorização, ponderação, resolução, adaptação, motivação, etc. Acaba sendo um baile de imagens, sons, distâncias, coerências que giram em nossa cabeça. Você pode dizer: "Vou criar um *"food-truck"*. A ideia simples é vaga, mas se você se empenhar e colocar sua emoção, tudo pode mudar: "Vou criar um *"food-truck"* temático com vários lanches que agradam a todas as idades e as pessoas vão sonhar com os sabores das especiarias que irei colocar; todos vão usar trajes típicos, e a iluminação será um verdadeiro teatro vivo". Se o assunto realmente interessa a nossa mente, ela tende a construir prazeres e cenários convincentes, difíceis de explicar. Um contentamento impagável surge em seguida. O universo da mente se expande e dá vida à ideia. Perceba que uma ideia não é nada sem o entusiasmo, a vibração e as sensações de quem cria.

Mas onde encontrar todo este encantamento da mente que seduz tanta gente?

Certa vez, durante uma aula do terceiro ano de economia na faculdade, num sábado de manhã, em 1981, estava diante de um

professor muito inteligente que fazia suas explanações diante do quadro. Lembro-me que comentei com um colega ao lado a seguinte frase: “Para saber tudo o que ele sabe, eu precisaria viver, pelo menos, umas 15 encarnações”. Impressionado com a fluência e coerência de ideias que ele tinha, sem contar um vocabulário maravilhoso, que faria qualquer pessoa entender a riqueza do que estava explicando, me acendeu a ideia, de um dia, obter a mesma inteligência que ele. Eu desejava aquela capacidade para estar comigo até o último de meus dias. Aquele dia, especificamente, me acendeu a centelha de querer ter uma mente tão boa ou melhor do que a daquele professor. Posso dizer que ele foi não apenas um exemplo, mas minha inspiração de vida. Foi o estopim que desencadeou milhares de conhecimentos que iria adquirir nos anos que se seguiram. Adentrei-me por dezenas de leituras de tudo aquilo que eu gostava. Estas novas leituras abriram outros caminhos para muitos outros temas pelos quais eu me apaixonei mais tarde. Centenas de ideias surgiram com estes conhecimentos que me fizeram ter orgulho da minha mente. A grande maioria delas eu consegui aplicar em minha empresa que estava abrindo naquele ano. E, de lá para cá, nunca mais parou esta explosão de momentos criativos.

A vida realmente apresenta gratas surpresas. Como uma única decisão em uma manhã de sol mudou totalmente o panorama dos meus conhecimentos e me abriu para uma nova galáxia de consciência e afinação emocional!

Descubra você também onde estão escondidas suas paixões. Se não tomar a iniciativa, elas não irão aparecer do nada.

Inteligência é um tópico amplo e complexo, mas podemos

mencionar que ela está ligada ao fato de:

- como conseguimos resolver problemas, pensando de forma ampla e versátil;
- como utilizamos nossas percepções diante de situações complicadas;
- como fazemos uso de nossa intuição para tomar decisões com precisão;
- como reagimos emocionalmente diante de todo tipo de situações;
- procurar ampliar sempre o repertório de conhecimentos nos mais diversos assuntos;
- fazermos uso de nossas experiências com maestria, diante de situações inusitadas;
- escrever em seu computador 50 linhas sobre qualquer assunto que lhe venha à mente; após isso, vir lendo e corrigindo cada fato, agregando mais fatos novos; este é um bom exercício de variações intelectivas;
- aprender a contar uma história completa sobre um fato sem se desequilibrar na fala e dominando completamente o vocabulário;
- a sensação que o cérebro tem de aprender palavras novas e você alimentá-lo (neste caso, faça palavras cruzadas sempre um nível acima daquilo que você domina bem – não se impressione se não conseguir fechar todos os quadros, quando chegar à conclusão de que não consegue ir mais adiante, complete com as respostas que vêm nas últimas páginas e, fundamental, utilize as novas palavras aprendidas

nos seus próximos textos e falas).

Você não precisa ser autodidata para ser inteligente. Precisa pesquisar e encontrar as fontes que lhe garantam fazer conexões seguras e ágeis. Exatamente por este motivo muita gente acredita que livros podem ser estas fontes. Os livros podem ser seus mentores em muitos aspectos, mas nada substitui o material humano. Um mestre, geralmente, educa lhe oferecendo pistas, exatamente para seu cérebro fazer as suas próprias conexões.

Acima de tudo, interesse-se pelo fato de conseguir sempre agregar atividades novas. Seu real interesse em aprender é um agregador de inteligência.

Você se torna uma pessoa inteligente a partir do momento em que descobre que, por mais que leia a vida inteira, mesmo assim ainda será uma criança no seu aprendizado.

A VOCAÇÃO PARA AS VÁRIAS INTELIGÊNCIAS

Nunca se subestime. Você, eu, todos os demais, possuímos facilidade para ter diversas inteligências. É preciso apenas observar atentamente nossas vocações, aquilo que realmente gostamos de fazer e nos concede prazeres difíceis de mensurar. Esta não é uma prerrogativa apenas das pessoas que têm condições financeiras. Pelo contrário. A genialidade está presente na pessoa. Cada um tem seus dons e talentos. Basta descobrir quais são.

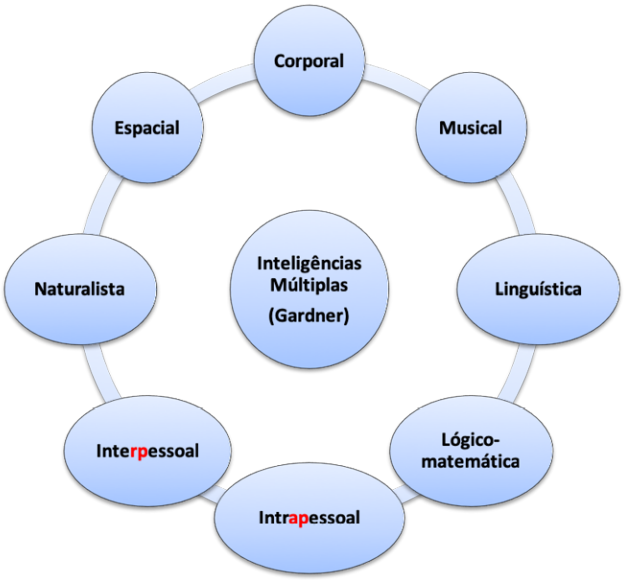
Existem pessoas que passam pela vida inteira sem conhecer suas capacidades para outras inteligências. Elas não buscaram o suficiente para descobrir seu potencial. O que faz com que uma

pessoa possa compor uma música com facilidade ou aprender outros idiomas ou ainda dançar maravilhosamente, cuidar de uma horta, lidar com animais, com a fauna e flora marinha, entre tantas outras habilidades, enquanto outras apresentam total dificuldade? É exatamente a facilidade em lidar com suas inteligências e o treino assertivo e curioso que proporciona tal experiência. Se você não explorar sua curiosidade constantemente, nunca descobrirá maravilhas.

A Teoria das Inteligências Múltiplas, de Howard Gardner, divididas atualmente em oito categorias, explica isso.

Descubra em quais inteligências você tem mais facilidade. Em algumas delas, sua facilidade em se desenvolver pode lhe surpreender.

Aventure-se e observe aquelas em que você possui desembaraço para lidar. Não se surpreenda se suas capacidades estiverem em diversas delas.





Importante lembrar que também é provável que você não tenha o menor jeito para algumas destas inteligências. Infelizmente, apesar de nos destacarmos em algumas, não temos o domínio de todas. Certamente, com a prática, possamos descobrir alguns talentos que atualmente desconhecemos.

Em se tratando de inteligências múltiplas, posso citar um exemplo prático que acontece em minha própria casa, praticamente toda semana. Apenas fazendo uma comparação para entender melhor como funciona: minha esposa tem extrema facilidade com raciocínio lógico-matemático. Tudo que diga respeito a números ou trabalhos que envolvam raciocínio mecânico ou lógico, ela desempenha sem a menor dificuldade. Você pode não acreditar, mas ela desmonta tudo que vê pela frente e volta a montar com total facilidade. Já me deparei com situações em que permaneci durante vários minutos diante de um objeto, tentando encontrar uma saída ou forma de funcionar. Em questão de segundos, ela passa por perto, aperta um botão ou mexe em um parafuso e tudo se resolve como um passe de mágica. Chega à beira do inacreditável. Sabendo desta vocação dela, eu arregalo os olhos,

sempre com perplexidade, permaneço firme e acato sem o menor constrangimento. Acho ótimo. Tenho até uma frase bordão, cada vez que ela me surpreende com algo desta natureza: olho para ela e falo “Essa mulheeer...!”. Eu poderia me sentir completamente inferiorizado diante de tais situações, mas é uma capacidade inata dela. Fico então, até que de certa forma, aliviado por ter este gênio ao meu lado. Brincamos até que ela poderia trabalhar na NASA. Faz depósitos em operações em caixas eletrônicos em segundos, sem a menor dificuldade. Tem uma visão espacial assim que chega perto de algo, conseguindo visualizar todos os componentes isolados, como se as peças flutuassem diante dela. Não tem receios para ousar desmontar um computador, um relógio ou qualquer peça ou programa eletrônico. Completamente diferente da minha pessoa: ao utilizar um caixa eletrônico, nos primeiros toques já me sinto inseguro de apertar algo errado e acontecer algo inesperado. Tenho que ler cada etapa na tela. Mesmo assim, sou tão lento que sinto certa debilidade neste sentido. Já cheguei até a fazer uma retirada e demorar para pegar o dinheiro e ele voltou para dentro da máquina. O estorno só foi feito no dia seguinte.

Em compensação, minha inteligência com culinária (naturalista) me permite fazer qualquer tipo de prato rapidamente com total esmero, sem o menor receio de errar nas quantidades de temperos e nos componentes. Consigo saber o que combina com quê. Já visualizo o prato pronto, seus sabores, aromas, antes mesmo de começar a preparar. Para fazer uma refeição, basta abrir a geladeira e olhar tudo o que tem dentro.

Em seguida, olho nas prateleiras da despensa. Consigo preparar a refeição completa para toda a família, incluindo o suco natural e a sobremesa levando apenas alguns minutos. A insegurança que tenho diante de programas de computador ou caixas eletrônicos ela tem na sua forma de cozinhar: fica preocupada com a quantidade de sal, com os ingredientes, com o que coloca ou não, a temperatura do fogão, ela, simplesmente, trava por completo. Não posso reclamar. Em tudo o que fazemos, um equilibra o outro e vivemos felizes para sempre. O motivo de cada um ter tais facilidades deve-se ao fato de sabermos que são inteligências diferentes. A neurociência menciona que cada inteligência mobiliza uma determinada parte diferente do cérebro. Juntos, nós dois mobilizamos várias partes e várias inteligências: as que faltam em um, o outro compensa.

Existe uma versatilidade da mente nas diversas inteligências, diferente em cada pessoa. Dependendo da sua inteligência, existe maior facilidade em trabalhar o raciocínio de forma imediata, concisa e, normalmente, com muita autoconfiança naquilo que está fazendo.

Avaliando outro ponto, também tenho facilidade para tocar instrumentos de percussão (inteligência musical). Os ritmos correm em minha cabeça como um rio. Minha esposa tem facilidade para dança em diversos ritmos e mobilidades corporais. Quando ela faz suas evoluções em cena, faz uso de, pelo menos, três inteligências: corporal-sinestésica, espacial e, também, musical.

Mencionei estas informações porque é importante cada um compreender e encontrar as suas inteligências. Não podemos

deixar de fazer isso. Quanto mais cedo testarmos e descobrirmos quais são, muitas portas podem se abrir.

Perceba que, ao descobrir suas vocações para as diversas inteligências, torna-se muito mais fácil praticar suas habilidades, encontrando o que realmente gosta de fazer. Você poderá descobrir maravilhas que pode desempenhar e talvez nunca tenha percebido. Aproveite-as imediatamente. Não se prive da felicidade, pois ela estará batendo à sua porta.

"Cada uma das áreas do cérebro é projetada como uma máquina de aprender".

Stephen Pinker

Todos nós temos múltiplas vocações. Se, ao fazer um teste vocacional, você descobriu várias possibilidades, isso não é motivo para ficar preocupado, mas, sim, muito satisfeito. Se não descobriu nenhuma, é preciso testar tudo aquilo em que realmente se sente à vontade para realizar, isto é, o que lhe dá prazer em fazer porque realmente gosta. Daí por diante, resta saber o que você mais gosta, pois é a sua vocação natural. É preciso saber quais são suas opções para descobri-las. Durante a vida inteira, podemos descobrir novas vocações. Eu tive pessoalmente esta oportunidade e repasso para todos, pois isso nos engrandece, mas, para isso, é preciso ter interesse e tentar sempre.

Imagina você descobrindo que gosta de fazer 10 coisas novas diferentes hoje e todas elas lhe causam diversos tipos de contentamento e deleite. Mudaria algo em sua vida?

Quanto mais percebemos que temos facilidade para adquirir

novas habilidades, melhor fica nossa vontade de realizar, pois estamos diante de algo que nos dá satisfação e nos enobrece.

Finalizando este capítulo, gostaria de deixar aqui um belíssimo parágrafo do Professor Victor Sales Pinheiro, sobre a vocação intelectual:

> "O intelectual se sente um servidor da verdade, que ele não cria, mas contempla e obedece, compartilhando-a com os demais. Por isso é um vocacionado, disposto a renunciar a prazeres imediatos e fugazes em nome de um ideal maior, mais duradouro, que exige tenacidade, certa incompreensão alheia e sacrifícios, como o do comodismo, da preguiça, do sono, das conversas ociosas e dos modismos em geral. Ele não tira férias, não suspende a sua atividade mental, porque lhe é algo vital, o alimento do seu espírito. Mesmo sem o regime de leitura e escrita que caracterizam seus dias de trabalho mais intenso, o seu repouso é apenas uma recuperação, pois ele continua a sentir-se questionado e motivado, independente da situação em que esteja."
>
> **Prof. Victor Sales Pinheiro**

Cada minuto conta daqui para frente. Descubra suas inteligências e perceba o quanto isso pode lhe trazer de satisfação.

"Agir, eis a inteligência verdadeira. Serei o que quiser.
Mas tenho que querer o que for.
O êxito está em ter êxito, e não em ter condições de êxito.
Condições de palácio tem qualquer terra larga, mas onde estará o palácio se não o fizerem ali?"

Fernando Pessoa

Capítulo 18

Maestria da mente

Para promover correções e chegar à maestria da mente, é preciso, primeiramente, estabelecer compromissos com você mesmo. Exatamente isso: um compromisso de se tornar extraordinário.

É preciso ter em mente que não basta uma empolgação inicial. Todo trabalho de desenvolvimento requer paciência, entusiasmo, coragem e persistência. Nem todos os dias nós estamos dispostos, mesmo assim, é preciso seguir em frente e não pensar nos incômodos. Tive muitos projetos em minha vida que, hoje, ao olhar para trás, sequer recordo o quanto foram custosos e difíceis de alcançar. Na hora em que estamos nos empenhando em algum intento, cada etapa parece um tanto cansativa ou mesmo dolorosa. Às vezes, nos perguntamos: por que não parar? Faz parte do processo. Nem tudo corre dentro de uma normalidade, mas cada fase tem que ser cumprida e vencida. Ao construir uma casa, durante 50 meses da minha vida, sentia internamente muitas dúvidas e receios. Olhava para a construção e achava que cada dia caminhava mais devagar. Aos olhos de outras pessoas acontecia o avanço. Aos meus, acreditava que estava tudo igual ao mês anterior. Tive que conter a ansiedade durante muito tempo. Todos que já construíram sabem o quanto é dispendioso e árduo. Cada etapa teve seus percalços e, aos poucos, fui superando cada uma. Ao findar a obra, alguns meses depois, deitado em uma rede da

varanda da casa já pronta, não lembrava mais das dores e aflições pelas quais havia passado. Nenhuma delas, por incrível que possa parecer. A realização de cumprir a construção compensou cada contratempo, a ponto de todos eles se tornarem ínfimos e desprezíveis. Isto aconteceu no período de 1987 até 1991. Nunca mais tive dúvidas em me empenhar. Os resultados de longo prazo compensam.

Se quisermos empreender com o nosso bem maior que é a mente, é fundamental que pensemos muito na realização que ela pode nos trazer. Ela realmente pode ser reestruturada. Existe um longo trabalho de reparação. Esta é a oportunidade de começar a lhe conferir atributos únicos. É o momento de reconstruí-la.

Um bom início está ligado em estudar como funciona cada uma das atribuições do diretor interior. A sofisticação de cada item dentro de você poderá lhe proporcionar melhorias significativas nos próximos anos. A mente irá estabelecer novas conexões, enxergar sob novos ângulos, desprezar futilidades e estabilizar o seu emocional. É preciso lembrar, contudo, que será uma verdadeira peregrinação. Se estiver disposto, pode começar desde já.

Encontrar o equilíbrio nas 50 características do diretor interior é o início desta jornada.

Acha muito trabalho lidar com tantos tópicos? Então, divida-os em cinco blocos de 10 e proponha-se a estudar todos eles. Em seguida, comece o bloco seguinte de mais 10 atribuições.

Assim, para começar, avalie de 10 em 10 itens e inteire-se como poderá assimilar, aos poucos, cada atribuição. Eis o primeiro bloco:

No.	Atribuições de um Diretor	X
1	Organização	
2	Sensibilidade	
3	Decisão	
4	Olhar clínico e detalhado	
5	Visão do todo	
6	Iniciativa	
7	Percepção	
8	Responsabilidade	
9	Sagacidade	
10	Ética	

O que cada um destes itens representa para você?

Pense que tudo o que desfrutamos externamente para melhor tem seu início internamente, dentro do cérebro. Os resultados que temos em nossa vida são fruto da forma como pensamos, agimos e reagimos. Se formos pobres dentro da mente, dificilmente teremos estabilidade por muitos anos. O pior seria viver em penúria, rodeado por privações e carências.

O mundo, através da velocidade da informação, está se tornando implacável com todos nós, independentemente da área em que atuemos. É preciso mover-se para mudar este panorama sinistro que se aproxima cada vez mais. A solução é

criar o autoaperfeiçoamento. Uma nova forma de pensar, sentir e agir com sabedoria, de tal modo que aquilo que hoje parece um grande problema insolúvel se torne algo realizável, passível de diversão e maestria nos próximos anos.

Isso significa empreender esforços, buscar fontes seguras, assimilar novos hábitos e deixar para trás alguns outros, tentar novas estratégias, estar disposto a assimilar uma nova conduta de aprendizado, talvez mudar algumas companhias, alguns ambientes, adquirir outros comportamentos, amadurecer práticas sociais e, principalmente, ter intenção genuína de mudar para melhor.

Maestria é atingir um nível altíssimo de qualidade e credibilidade naquilo que se empreende, chegando próximo à perfeição. Você irá fazer isso com sua mente daqui em diante. Trata-se de um processo de empreendimento pessoal e, como tal, não acontece de uma hora para outra. Quem não gostaria de tornar-se um *expert* naquilo que faz? Não apenas isso: sentir-se pleno em cada progresso, livre de cobranças, incertezas e cada vez criando mais estabilidade. E isso pode ser uma realidade para qualquer pessoa que se determine a executar procedimentos, refinando seus hábitos, comportamentos, formas de pensar, enxergando além do normal e distinguindo-se da grande maioria. Os resultados de alguém que atinge a maestria traduzem-se em várias linhas:

1. **Realização pessoal** – fazer aquilo que gosta e com prazer;
2. **Tempo livre para desfrutar a vida** – com quem desejar e quando desejar;
3. **Qualidade de vida** – para si e para toda a família;

4. **Prosperidade financeira** – sem preocupações com o universo de dívidas;
5. **Saúde equilibrada** – com alta qualidade de atendimento nesta área;
6. **Futuro assegurado** – por criar algo que irá lhe proporcionar nova vida.

Aquele que consegue chegar à maestria em algum momento de sua vida assumiu compromissos consigo mesmo em se tornar alguém sólido no sentido de atingir todas as possibilidades de melhoria pessoal, sem perspectivas ou propensões de desistir. Fez estudos, empenhou-se, errou, corrigiu, promoveu o crescimento do melhor de si.

É fundamental ter em mente que a perfeição não existe. Estarmos sempre em busca de algo melhor, algo que se aproxime de uma perfeição. Com o passar do tempo, à medida que as coisas evoluem, percebemos que aquilo que imaginávamos estar perfeito podia ser ainda muito mais.

O compromisso é uma promessa formal que começa dentro da mente. Quando alguém de boa-fé declara a si mesmo que irá cumprir um compromisso com outra pessoa, existe uma intenção que se torna um elo, para não ser quebrado. Ao longo dos séculos, era considerada a palavra de honra que alguém poderia dar. Neste caso, seria oferecer a própria honra como garantia. Infelizmente, esta virtude foi desgastada através dos tempos e o compromisso passou a ser algo volátil, evaporando-se para a grande maioria das pessoas. Desistir de algo passou a ser tarefa corriqueira.

Observe como atualmente as pessoas marcam o encontro em

um horário e atrasam, sem o menor constrangimento ou peso na consciência. Seguem outros exemplos:

- os eventos começam além do horário como se fosse uma regra;
- em um casamento marcado para as 19h00min, o público começa a chegar às 19h30min;
- alguns prometem que vão à sua festa e nem se dignam a aparecer se, por ventura, surgir outro evento mais influente;
- prometem lhe pagar uma dívida em um determinado período e, muitas vezes, esquecem de cumprir;
- combinam todo tipo de situações e não cumprem.

Presenciamos um verdadeiro *show* de falta de compromissos.

"A dignidade pessoal e a honra não podem ser protegidas por outros, devem ser zeladas pelo indivíduo em particular."

Mahatma Gandhi

É importante lembrar que todo compromisso tem, na sua raiz, a organização. Logo, não é difícil entender o quanto para se atingir a maestria da mente é necessária, mais uma vez, a presença de um diretor interior extremamente competente, focado em organização.

A mente funciona como uma orquestra. É preciso dirigi-la constantemente. Em algum tempo, ela vai dirigir sua vida porque foi bem estruturada. É importante entender, contudo, que, em virtude da complexidade de uma vida acelerada que temos, o "maestro" desta orquestra deve estar presente em tempo integral. Exatamente para que não aconteçam deslizes e

recaídas, ocasionados pelos excessos de impulsos a que somos submetidos por todos os lados diariamente. Uma mente alerta possui antevisão dos fatos e recorre antecipadamente às soluções perspicazes.

Quando não temos esta antevisão, somos geridos por impulsos, os quais nem sempre apresentam bons desfechos. Agimos na pressa, na incerteza e na possibilidade da sorte.

São estes mesmos impulsos que tornam nossa mente excitada com dezenas de eventos todos os dias, em que nem todos eles são resolvidos da forma como gostaríamos. Nossa mente nunca foi treinada para vivenciar altos e baixos seguidamente durante tanto tempo. Cada pessoa tem um tipo de poder de assimilação: alguns pensam rápido, fazem conexões neurais imediatamente quando estão expostos a um fato inesperado. Outros são mais vagarosos e demoram um tempo maior para metabolizar, mas isso não quer dizer que não tenham capacidade.

Sabemos que algumas pessoas são ótimas em realizar maravilhosamente um tipo de habilidade e, mesmo assim, possuem *déficit* em outras áreas. É muito difícil encontrarmos alguém que é bom em tudo, mesmo que tenhamos esta sensação. Cada um tem sua parcela de dificuldades e cada um sabe onde se localizam seus pontos fracos. O que determina como o processo irá se desencadear é a força de vontade (capacidade de cumprir compromissos), a repetição contínua leva à perfeição. Mesmo enfrentando dificuldades, é possível àqueles que colocam esforços contínuos encontrar características de um bom diretor. É preciso criar um arranque na força de vontade, para que haja a explosão que dará início a

todo o processo.

Estamos falando em construir uma mente, de modo que você se torne uma pessoa extraordinária. Portanto, isso é de suma importância para seus próximos anos.

O treino da mente é inseparável e possível a qualquer tipo de pessoa. Imagine que as 50 características citadas sobre o "diretor interior" estão cada uma em um compartimento. Todas são passíveis de serem treinadas isoladamente e, à medida que vão sendo assimiladas, começam a interagir entre si.

A ausência da busca pelo conhecimento cria um círculo vicioso de moleza e ociosidade. E isso acontece diante de nós todos os dias. A preguiça se instala e, com o tempo, o indivíduo passa a procrastinar constantemente seus compromissos. O aprendizado não acontece e acaba não fazendo falta. E a pessoa segue sua vida, cada vez com mais dificuldades, sem mudar nada. É o cúmulo do comodismo a que estamos chegando.

O pior é que, ao observar isso, temos a sensação de que muita gente se encontra em sono profundo, mesmo estando acordada. Suas vidas estão paradas no tempo e elas não fazem absolutamente nada.

Ao invés disso, é possível criar um círculo virtuoso de assimilação e aprendizagem. Para tanto, é preciso encontrar e gostar daquilo que faz. Tomar uma decisão e agir. O fato de estar engajado naquilo de que gosta muda todas as perspectivas da mente. Passamos a querer mais, desenvolver mais, pesquisar mais e sempre em processo ascendente. Unimos o estado de fluxo ao prazer interior e à conquista de pensamentos os quais queremos que estejam presentes e alicerçados dentro de nossa

mente. Ao mesmo tempo, procuramos descartar aquilo que nos faz mal. E creia: isso é possível. Se não estamos satisfeitos em um emprego, é justo nos forçar a permanecer neste círculo vicioso de insatisfação? Se um relacionamento já deu mostras de que não é o ideal e, dia após dia, as aflições e as mágoas afloram mais, podemos continuar mantendo a esperança de que um dia possa mudar? Se fizermos algo que constantemente nos oprime e nos deixa infelizes, estamos realmente sendo justos com a nossa mente? Tenha coragem. Estabeleça um prazo para si mesmo e mude para melhor.

É preciso, de uma vez por todas, observar friamente tudo o que existe ao nosso redor. Deixar a passividade de lado e notar que merecemos estar diante de algo belo, que não nos coloque para baixo, mas que nos faça respirar saúde e bem-estar. Acima de tudo, progresso pessoal.

Vivemos uma época de descontentamento e dificuldades de adequação. Estamos utilizando muitos analgésicos emocionais para tentar equilibrar algo que não é possível manter em equilíbrio: uma vida constantemente acelerada, que nos desvirtua e nos faz pensar, todos os dias, se estamos no caminho certo.

Temos muitos motivos para buscar maior eficácia com nossos pensamentos nos próximos anos. O principal deles é que talvez esta seja nossa única saída diante do processo tecnológico que vem pela frente. Alguns destes trâmites devem entrar em colapso em meio a esta velocidade toda. O mais importante é que não seja a sua mente.

"Sua mente é um instrumento destinado a servir-lhe, e não a destruí-lo.

Mude seus pensamentos e você mudará seu mundo."

Norman Vincent Peale

Existem muitas ferramentas à nossa disposição, resta saber se sabemos utilizá-las.

Temos que empreender uma ação de cada vez. De início, é importante fazer um cronograma do que é sua vida diariamente: suas rotinas, seus rituais, suas obrigações e seu lazer. Saber exatamente nas 24 horas de um dia quantas horas você utiliza para cada tipo de ação. Diante disso, definir as prioridades daquilo que para você é fundamental, dos seus momentos de entretenimento, pausas para reflexão, exercícios físicos, planejamento, locomoção e organização. Anotar em seguida quais os resultados espera alcançar, os objetivos dos próximos cinco ou 10 anos. Procurar descartar as vivências desnecessárias do dia a dia. Estabelecer a autodisciplina nas pequenas coisas, principalmente naquelas que dizem respeito à saúde: comer menos em cada refeição, diminuir açúcar, beber mais água, conter aos poucos os vícios até erradicar cada um deles, entre tantas outras necessidades. Desacelerar os compromissos que lhe causam ansiedade pode contribuir para evitar quaisquer desajustes na sua estrutura. Pense nisso. Nem tudo o que você faz hoje é extremamente necessário ou precisa ser feito. É preciso priorizar uma ação principal e diversas ações menores.

Abordaremos adiante várias situações que podem auxiliar

seu desempenho e que fixará melhor a compreensão destes pontos que foram abordados.

Capítulo 19

Dominando a força de vontade

Nos últimos anos, tenho procurado passar para as pessoas orientações sobre procedimentos e ações que podem oferecer possibilidades de crescimento e realização pessoal. Sempre me deparo com a mesma frase: "Não consigo, não tenho força de vontade".

Procuro explicar que a força de vontade é uma energia de propulsão que temos. É o domínio de agir e dirigir suas ações com base na determinação. Ela é responsável pelo *start*, pela explosão de que toda empreitada precisa. Se nos permitirmos, tendemos a permanecer estáticos, inertes. Temos que dar asas a estas explosões de iniciativa e vigor. O empenho é essencial. Em outras palavras, a pessoa tem que ter o hábito de seguir compromissos. Aquilo que se determina a fazer, realmente leva até o fim.

É importante mencionar que, para manter a vontade, a pessoa precisa acreditar naquilo que quer com intensidade, com veemência. Se for apenas um desejo momentâneo, não existe intenção suficiente para a realização.

É muito mais uma questão de entendimento com a consciência do que uma atitude forçada. Internamente, você tem que chegar à conclusão de que "tem que ser feito, precisa agir, se quiser os resultados naquilo que faz". Trata-se de um diálogo interno com a **decisão de concluir**.

Todos nós precisamos de forças motivacionais. Algo que nos

dê um empuxo, como o decolar de um voo de avião. Dali para frente, outras forças como compromisso, assertividade e perseverança assumem o comando e mantêm o arrebatamento. Sem elas, o seu avião não se sustenta. Ocorre que, como toda propulsão, a força de vontade tem certa limitação. Ela dura o suficiente apenas para nos motivar. Após isso, ela decai o rendimento. Portanto, conhecendo esta dinâmica, é preciso aproveitar este momento e ligar as turbinas se quisermos voar.

Ela só voltará a impulsionar após um descanso mental e físico. É difícil explicar isso, mas é assim que funciona. Se alguém lhe oferece um picolé, você tem um tempo para pegar, caso contrário, ele derrete. Assim é a autossugestão: "aproveite o empuxo" e aja.

Qualquer força motivacional está alicerçada no movimento. Ficar parado, sem tomar atitude é o início do fim. Quando você se movimenta, existe a produção de dopamina, o hormônio do prazer. Podemos inferir que o fato de fazermos exercícios físicos estimula a produção desta dopamina, pois estamos nos movimentando.

Logo, a força de vontade está ligada ao movimento.

Esta força é suficiente para você iniciar com carga total suas criações. Aproveitar que o cérebro está ativo e colocar toda energia naquilo que faz.

Uma dica fundamental para ajudar sua força de vontade é **dividir qualquer de seus projetos em várias etapas menores**. Estabeleça uma quantidade que seja fácil cumprir e perceber que existe progresso no que está realizando. Por exemplo: tenho que ler uma apostila de 200 páginas em 30 dias. Estabeleça 10

páginas por dia que você irá cumprir antes do prazo. Esta é sua meta. Mas não pule nenhum dia, exceto por questões de doença, por exemplo. Não encerre cada dia sem haver cumprido sua meta. Quando você estabelece um prazo com margem de segurança, fica fácil cumprir cada etapa e findar qualquer projeto. Comemore de alguma forma cada uma delas, pois são vitórias significativas. Tenha em mente algo que é muito importante. O que você estabelece de hábito em uma atividade repercute em outras.

Ocorre que muitas pessoas não ativam esta propulsão. Elas pensam e pensam muito. Quando acham que estão chegando a alguma conclusão, continuam pensando por mais um tempo e a ação não acontece. Distraem-se e perdem o foco. Elas têm medo de agir. Medo de errar. Existe um receio de tomar a iniciativa e passar para a etapa seguinte. Neste caso, é preciso reformular a maneira de pensar em se mexer. Ela é a trava. Pode ser algum tipo de recusa interna, falta de autoconfiança, comodismo, falta de determinação ou motivação fraca. É bem provável que, quando descobrem que agem desta forma, criam outros distúrbios, como um golpe na autoestima, por exemplo. Outros sintomas são sensação de inferioridade, impotência e a negação para a autodisciplina.

Pense por um instante: se você não acreditar em você mesmo, quem vai fazer isso? Você conhece seus pontos fracos e é preciso corrigi-los sempre que detectar. Como fará isso é uma decisão pessoal sua, mas sabendo que tem que ser feito, deve tomar a atitude.

Exatamente por este motivo que este livro foi escrito. Para

oferecer mecanismos que incitem sua mente a incendiar seu cérebro com novas possibilidades, tornando sua vida mais promissora em todas as áreas por onde trafegar.

"Disciplina da mente é a solução para encontrar meios de promover seu autogerenciamento, evitando, assim, não carregar seus problemas para onde for."

Jorge Sabongi

Nesta vida, temos a possibilidade de fazer uma escolha no tipo de hábito que queremos ter: ser organizados ou ser desorganizados. O quanto antes fizer esta escolha, estará rumando em uma direção diferente para viver melhor.

Observe o seguinte: nossa energia se altera diariamente. Em alguns dias estamos bem, outros, nem tanto, nos outros, eufóricos e, nos outros ainda, sem vontade de fazer absolutamente nada. É normal? Sim, é claro que está dentro de uma normalidade. Estamos sujeitos a todo tipo de sensações o tempo todo, desde a hora em que acordamos até quando pegamos no sono.

Para criar impulso pessoal, temos que nos determinar, inicialmente, a pavimentar os caminhos que vão nos levar ao encontro da força de vontade. Depois disso, é preciso acordar com um propósito de se sentir bem. Respirar e perceber que pode ter um dia excelente. Todos os dias cedo. Existem pessoas que não querem acordar, porque seu organismo está propenso a não querer iniciar o dia. Ele quer o conforto da cama, só isso. Nada mais. E a estas propensões têm que lutar contra. Como mencionado, o dia só tem 24 horas. Em oito delas, estamos

dormindo. Nas oito seguintes, trabalhando. É preciso otimizar as horas restantes e doar-se para si mesmo, mesmo que seja durante a locomoção para o trabalho. Ouvir uma boa música no carro ou com um fone se acontecer de utilizar um coletivo. Refletir, observar, metabolizar tudo que está a sua volta e procurar encontrar otimismo. É uma questão de conscientização. Sentir-se grato, valorizando os sucessos mais modestos e também pelo fato de viver mais um dia. O otimismo está na sua forma de pensar e ver o que está ao seu redor. Descobrir o que é importante para si e pensar o porquê de não estar chegando aonde gostaria. O olhar para mim mesmo representa a importância que dou para minha pessoa. O que pode ser mais importante?

Todos têm suas ambições e suas vontades. Ninguém pode negar. Até aqueles que só pensam em dormir, têm uma vontade.

À medida que nos propomos a olhar nosso interior, isto é, para nós mesmos, e nos perguntar "o que, afinal, queremos nesta vida?", enfraquecemos a questão de cada dia levantar de um jeito e descompensar nossas ambições. Teremos uma luz, a qualquer momento, brilhando na mente, daquilo que buscamos. Nosso cérebro funciona assim. Aquilo que queremos, devemos pensar. A resposta pode ser imediata ou dias depois, em um impulso momentâneo, mas é preciso estar atentos.

Faça um teste: pense, por exemplo, em algo simples: "Quero descobrir o que eu gosto de fazer". Uma vez com o pensamento em marcha, seu cérebro vai procurar com profundidade tudo o que o faz sentir-se bem e a qualquer momento a inspiração vai surgir. Tenha um bloco de anotações por perto (ao lado da cama,

na bolsa, na sua mesa, onde for...), pois a imaginação vai ditar respostas a qualquer momento. Assim que este clarão aparecer, anote e defina como vai agir, então. Tudo que sua mente foca, o cérebro encontra alternativas. Ele vai procurar em todos os seus arquivos mentais. Sua memória vai se agitar, tenha a certeza disso.

Quando relegamos nossas sensações e permanecemos em uma zona de conforto, estamos sofrendo de um mal que se chama impotência volitiva. Trata-se de uma fraqueza em tomar suas próprias decisões. Hesitamos, então, em escolher aquilo que pode ser melhor para nós mesmos. Assim, pensamos, pensamos e pensamos. Mais nada.

No momento em que nosso diretor interior diagnostica que temos este tipo de insuficiência, ele precisa tomar uma decisão. É de vital importância uma mudança no panorama. Algo precisa mudar.

É provável que estejamos dando impulso apenas aos nossos desejos, e não às nossas vontades. Não podemos nos esquecer que desejos são motivados por caprichos (queremos algo, adquirimos e pronto) e vontades são motivadas pela razão (existe um compromisso de longo prazo para chegar aos resultados). Isso, por si só, explica por que não podemos nos deixar levar pelos caprichos a vida inteira. Temos que ter a força de vontade presente em muitos momentos para concretizar objetivos mais consistentes do que meras aquisições de bens ou necessidades supérfluas. É ela quem nos proporciona buscar algo que exija mais determinação: emagrecer, mudar a alimentação, deixar de beber, parar de fumar, praticar exercícios

físicos, caminhar o quilômetro extra para ver os resultados.

Nossos desejos são muitos, mas a vontade é única. O desejo, você realiza de imediato. Para utilizar a vontade, é preciso permitir-se ir mais longe. Ela é o seu aditivo.

Tudo aquilo que demanda tempo para apresentar resultados, uma hora pensamos em desistir. As dores de cabeça do percurso têm este dom de nos tirar a intensidade ou fazer-nos esmorecer. Quando nossa consciência se faz presente e determina que "devemos" ir até o fim, mesmo que represente mais trabalho e mais tempo, sentimos que nossa força interior tem garra, consistência e pode nos levar aonde quisermos.

De agora em diante, procure vencer um pouco a força dos desejos e ativar a força de vontade. Proponha-se a abraçar algo que demandará mais tempo para chegar aos resultados.

"A mente não é uma vasilha para ser enchida, mas um fogo para ser acendido."

Plutarco

Diariamente, acordo às cinco horas da manhã. Habituei meu relógio biológico a este horário mentalizando várias noites, sem ter que ouvir o despertador para levantar. Ele é muito incômodo e invasivo. Atualmente, é automático, mesmo dormindo, meu organismo faz com que eu abra os olhos neste horário, independentemente da hora que eu for dormir. Olho no relógio digital e está lá: 5:00 horas. Quando isso acontece e fico um pouco mais na cama, resolvo olhar para o relógio digital e vejo: 5:17 horas. Veja: eu acordei às 5:00 horas, mesmo não querendo abrir os olhos naquele dia. Quando sinto um novo *start*, abro os

olhos e percebo que fiquei deitado 17 minutos a mais, mas o organismo se manteve pontual. Isso significa que não posso dormir muito tarde, porque o cansaço começará a aparecer lá pelas 10 horas da manhã, se não cumprir as horas de sono. Você pode não acreditar, mas não importa a hora em que fui dormir, às cinco horas me sinto com a bateria carregada. Só que, se dormi tarde e avancei na madrugada, a exaustão das 10 horas da manhã também não falha. O corpo fica pesado, lânguido, como se eu tivesse tomado um ansiolítico.

Devo convir que tenho muitas vantagens em acordar cedo. Neste período, estou produtivo ao máximo e inspirado para fazer qualquer coisa. Evidentemente que não sairei fazendo consertos pela casa, com uma furadeira elétrica nas mãos. Posso escrever, planejar, ler, ouvir música e tantas outras atividades que envolvam concentração. Para ajudar, me forcei inicialmente a ter disciplina desde menino. Talvez tenha sido o movimento escoteiro que tenha me incutido isso: a vontade de atingir o que tenho vontade, sem esmorecer. A verdade, porém, é que comecei a me policiar para ter autodisciplina e me cobrar em tudo que faço para ir até o fim, sem nunca pensar em desistir. O movimento era incentivado pela autodisciplina. É uma mistura perfeita para conseguir aliar na conquista de objetivos: autodisciplina, movimento e força de vontade. Uma mantém a outra.



Você quer uma sugestão para ter autodisciplina? Descubra um instrumento musical de que goste e vá aprender a tocar com

um professor, mas lembre-se, é fundamental escolher o instrumento que mais lhe aguça os sentidos. Aquele que toca sua alma e inspire sua mente.

O aprendizado de um instrumento requer disciplina total. Tem que tocar todos os dias. Requer doar-se. Amar o som. Praticar, fazer exercícios, aprender ritmos, andamentos, estudar notação musical e manter isso por longos meses ou anos. O resultado final é gratificante para a vida toda, pois você se tornará um *expert* todas as vezes que entrar em fluxo, tocando seu instrumento. Imagine a diversão.

O ato de **não** desistir testa sua perseverança. Sua satisfação interna cresce. Sua autoestima se fortalece e veja como ocorre uma reação em cadeia para melhor.

"Pessoas não fracassam. Elas simplesmente desistem."

Henry Ford

Lembre-se, entretanto, que, com instrumentos musicais, assim como em qualquer habilidade que requeira repetir exercícios muitas vezes, você também encontrará aquela situação de instabilidade emocional. Suponha dois anos aprendendo, por exemplo. Por ser uma atividade de desenvolvimento de longo prazo, não serão todos os dias que você chegará com a mesma vontade de praticar, o mesmo ímpeto ou o mesmo humor. Terá que vencer os altos e baixos e as incertezas de não estar com vontade ou tão bem por algum motivo. Um dia, quer tocar de forma voraz, no outro, não sente tanta intenção e, no outro, pode até pensar em desistir. É preciso superar diversas barreiras. A capacidade de aprender a tocar

bem um instrumento faz parte de uma dinâmica de emoções contrastantes que rege tudo que necessita força de vontade. Funciona mais ou menos como aquela sensação que temos quando estamos correndo uma quilometragem depois que nosso corpo já está adaptado. Ao chegar a um determinado estado de cansaço, temos que ultrapassar a barreira desta fadiga para, em seguida, encontrar energia adicional que irá nos favorecer a correr um pouco além. Com os estudos de um instrumento também funciona de forma semelhante. Quando não tiver vontade de tocar, faça brincadeiras com o instrumento. Mude a regra de praticar. Às vezes, faço isso no jogo de botão e também dá certo: se não estou disposto para uma partida normal na mesa, então brinco com uma disputa em pênaltis com cobrança do meio de campo. O ânimo surge bem rápido, posso assegurar. A disposição é algo que podemos contornar e mudar, conforme nossas intenções, exatamente como nossa mente dirigir. Dê asas para isso.

A MENTE, A FORÇA DE VONTADE E A INTERNET

Diariamente, utilizo a Internet para uma gama de pesquisas que jamais imaginei que iria fazer em minha vida. É fascinante ter tanta informação disponível e de forma tão rápida.

Sinto-me à vontade para aprender todos os dias várias coisas novas. Estabeleci uma velocidade de leitura que me faz entender qualquer tipo de texto. Isso se faz lendo em voz alta. Veja qual é a velocidade que é suficiente para você ler e entender o que lê. E pratique isso. Em pouco tempo, sua leitura será sempre na mesma velocidade e com boa concentração. Tudo é questão de empreender o treino, mas não desista. Se não entender um

parágrafo, leia-o todo novamente. Você vai encontrar a sua velocidade.

O conhecimento está disponível para todos. É natural que algumas pessoas tenham mais facilidade em lidar com informações do que outras. Isso não quer dizer que você ficou para trás. Depende da sua disposição em treinar o seu entendimento. Tornar a mente ágil é uma questão de treino contínuo.

A leitura, por exemplo, deve ser feita no seu tempo, de forma que possa assimilar o que lê ou pesquisa. Cada pessoa tem seu mecanismo de entendimento, sua capacidade de percepção e abstração. Assim, você mesmo tem que encontrar a sua velocidade de assimilação. Mais do que isso, é importante ser objetivo e seletivo com aquilo que coloca à sua disposição.

Ao se permitir atuar sem comedimento, é provável que tropece em diversas armadilhas. É preciso encontrar o ponto de equilíbrio entre a mente, a força de vontade e as suas intenções com a Internet.

A grandeza de tudo isso é muito além do que podemos imaginar.

A Internet unificou o planeta. Não existem mais fronteiras culturais. Estamos todos unidos por satélites. Tudo ficou acessível, as distâncias encurtaram e as barreiras ficaram fáceis para todos superarem. Imagine que você pode trocar informações com alguém que mora no Egito, ao mesmo tempo em que conversa com alguém na Patagônia, na Austrália ou na Islândia. Não existem mais limites para nossas mentes.

A nossa forma de comunicação mudou completamente. É

interessante observar como podemos agregar tantas condições positivas com um computador em funcionamento ou mesmo com um celular:

- Temos diante de nós tudo o que está acontecendo no mundo em tempo real;
- A facilidade de angariar conhecimentos supera diariamente todas as nossas expectativas, desde cursos a distância, palestras, literaturas, treinamentos de todo tipo, conferências, tudo dentro da própria casa, empresa ou alguma instituição a que possamos pertencer;
- Interação de muitas formas altruístas, se assim desejarmos: oferecendo algum tipo de suporte para pessoas ou grupos que precisam de aproximação pessoal, auxiliando pessoas que buscam algo que temos de sobra, contato com pessoas e entidades que organizam eventos filantrópicos, propiciando ações efetivas, etc.;
- Qualquer pessoa pode se incluir independentemente de idade, raça, posição social, estudos, profissão, gênero, religião, etc.;
- Você pode ouvir a música que quiser, gravada em qualquer época, interpretada por seu cantor favorito;
- Assistir a vídeos com o conteúdo que desejar, provenientes de qualquer país;
- Conhecer pessoas interessantes para troca de informações e experiências;
- Ter contato com outras culturas e expandir nossos conhecimentos;

- Compreender o nosso funcionamento interno através de pesquisas interessantes;
- Acesso a condições de saúde e melhorias no bem-estar (*sites* de médicos que orientam todos com dicas extremamente úteis);
- Se desejarmos, podemos interagir de forma proveitosa e até mesmo oferecer nossa contribuição para pessoas ou grupos que procuram algo na área que dominamos;
- Aqueles que estão à distância de seus familiares, têm a possibilidade de tê-los presentes e manter contato *online* a qualquer tempo;
- Adquirir bens e serviços em qualquer parte do mundo;
- Fazer *downloads* com todos os tipos de preferências e possibilidades: entretenimento, cultura, curiosidades, notícias, tudo passível de compartilhamento;
- Reservas e aquisições de tudo o que se possa imaginar (voos, hotéis, passagens, compras por correios, etc.);
- Para qualquer assunto que resolva pesquisar e manter seus estudos, você encontra fontes muito além da sua imaginação.

É preciso entender, todavia, que tudo isso e muito mais chegou em pouquíssimo tempo e de uma forma abrupta, não dando chance de nos preparar. Quando demos conta, tudo apareceu. Em questão de duas décadas, a comunicação já havia tomado um novo rumo em todo o planeta.

Seria natural que, diante de tanta coisa nova, o processo de adaptação e assimilação passaria por desajustes. Nossas cabeças

não estavam preparadas para este universo cultural recém-chegado que veio como um tsunami.

Entre tantas novidades, a principal recai sobre as escolhas, isto é, as formas de nos adaptarmos aos conhecimentos e às novas possibilidades. A opção acabou primando pelas características de oportunidades na questão do entretenimento social. Isso gerou redes de relacionamento que mudaram completamente as formas de se relacionar. As pessoas vinham habituadas a uma determinada maneira tradicional de se relacionar e, inesperadamente, passaram a uma condição instantânea e corrompida na forma original e habitual de se familiarizar. Ampliaram-se, sobremaneira, a fantasia e os comportamentos superficiais. Afinal, agora todos queriam falar com todos e satisfazer tanto aspectos positivos como, principalmente, futilidades.

Quando nos perdemos ou nos deixamos levar pelo devaneio, nossa mente começa a se tornar indisciplinada e rebelde. Ela tende a assumir um comportamento leviano. Pode parecer engraçado, mas é isso mesmo. Temos a tendência de nos prender a tolices e divagar com uma série de assuntos irrelevantes e sem importância, fazendo isso frequentemente.

Uma das características que tomaram vulto na atualidade é o fato de não termos força de vontade para vencer certos vícios que a Internet nos impõe. Veja, por exemplo, algumas questões que valem a pena refletir:

- Utilizo meu tempo com parcimônia ou me perco em tantos assuntos que, quando me dou conta, já se passaram horas e não acrescentei nada de produtivo?

- Quando faço uso das redes sociais, procuro otimizar os assuntos que são, de fato, interessantes ou entro em devaneio profundo com as futilidades?
- Tenho preferência por assuntos agregadores ou por aqueles que derivam para o lado da mediocridade humana? (vaidade sem controle, difamação, despertar da inveja, necessidade de popularidade, incitação da violência, pornografia, etc,);
- A maneira como me relaciono nas redes sociais não toma por demais meu tempo na escola, no trabalho, isolando-me da família ou de meu parceiro, podendo me prejudicar de alguma forma?
- Deixo de fazer coisas importantes e produtivas em função de horas excessivas na Internet?
- Tenho deixado de me inteirar com as pessoas presencialmente?
- Algumas destas características e situações não estão afetando minhas horas de sono?

Dependendo das respostas a essas questões, sua força de vontade deverá ser acionada com vigor, isto é, com muito mais intenção. Estabeleça algumas etapas em cada caso: determinando tempo limite para algumas atividades (sem aqueles minutos de tolerância!), descartando o que representa cultura superficial (optando por assuntos mais promissores), desprendimento das frivolidades (tomando consciência e deixando, aos poucos, os maus hábitos), estabelecendo prioridades, dedicando-se a estar mais presente com as pessoas

de que gosta, acalmando, aos poucos, a ansiedade antes de dormir (praticando meditação, por exemplo).

Hábitos viciantes são fáceis de assimilar e, para nos livrar, é necessário ir deixando aos poucos. Tudo o que vicia tem um caráter tentador. Alguns permitem ser levados, outros, não. De qualquer forma, saiba que tudo fica mais fácil de executar e vencer quando é realizado em etapas possíveis.

Observe que a mente pode se tornar preguiçosa se não nos forçarmos a torná-la objetiva. Todo ser humano tem uma vocação para o devaneio, para as ilusões e para tudo que confunde nossa maneira de pensar logicamente. Quer um exemplo? Já reparou como todos nós gostamos de mágicas? A mágica nada mais é do que uma ilusão. O pensamento lógico é contrariado, pois os truques demonstram outras vertentes inexploradas por nossa mente. Quando descobrimos os caminhos diferenciados para a realização de um truque, ficamos fascinados por que não havíamos pensado naquela possibilidade. Chegamos a nos perguntar: “Por que não pensei nesta alternativa antes?”. A questão é que o raciocínio, se permitirmos, anda sempre na mesma via.

Assim é o caminho com toda esta informação digital que temos à disposição: observamos de forma linear. Nem sempre enxergamos o todo com as diversas possibilidades ocultas, e isso geralmente pode nos confundir. Toda história tem várias verdades: a sua, a minha e a real.

Avalie, por exemplo, como funciona sua força de vontade quando está conectado: você sabe exatamente o que está fazendo ou se deixa levar levianamente entrando em todo tipo de *link*

que aparece, não importa o que isso represente. É importante definir o que também é importante para você além da Internet e das redes de relacionamento. A partir do momento em que tudo o que importa na vida depende do fato de estar conectado, certamente se está em grandes apuros.

Existem pessoas que não conseguem ficar desconectadas por minutos. E isso é bastante problemático do ponto de vista psicológico. O indivíduo perde a noção de tempo, espaço e realidade. Não importa o evento em que esteja, precisa consultar para ver se tem algo novo, se mudou alguma coisa ou se alguém o procurou. Interrompe tudo e mergulha fundo para se sentir atualizado.

Mediante isso, situações que envolvam proximidade com as pessoas, atenção e respeito com um evento ou emoção em algum momento sério, tudo pode ser interrompido para um *checkup* rápido. Não consegue superar um instante longe de tudo que se passa.

Se o seu tempo disponível com a Internet e as redes sociais ultrapassa os limites, suas atividades pessoais e profissionais estão severamente comprometidas. Sua mente precisa de um realinhamento.

Permanecer horas consultando a todo instante seus resultados compromete seu tempo e sua vivência com o mundo real. Sua força de vontade perde eficiência, pois é vencida pela necessidade do novo a todo instante. Observe aquelas famílias em que as pessoas pouco se falam e todos estão focados, o tempo inteiro, em tantos afazeres sociais que nem sequer dão atenção uns aos outros.

Excesso de informações desnecessárias tende a trazer vazio e sensações de solidão para as pessoas. A convivência presencial acaba se tornando debilitada. As pessoas falam umas com as outras, mas as respostas acabam sendo automáticas, pois aqueles que não conseguem dosar sua força de vontade estão distantes mentalmente. Seu foco é para uma tela que possa surpreender e trazer novidades.

"Carência e limitação só conseguem existir quando damos espaço a elas em nossa mente."

Bob Proctor

É mais do que claro que a energia que despendemos olhando várias vezes ao dia informações superficiais e desnecessárias drena nossa força de vontade e o entusiasmo. Pense que elas também drenam suas conexões cerebrais, pois as comunicações dos neurônios se aceleram além da normalidade, principalmente se faz isso quando você acorda. Funciona como uma bateria que é levada ao limite, à exaustão. Sua carga se enfraquece algumas horas depois. Significa que sua energia para gastar durante o dia irá diminuir significativamente. Quando chegar a casa à noite, sentirá os resultados, provavelmente no sofá. O efeito viciante pode colocar você em uma realidade paralela: seus amigos ou familiares o contatam e você simplesmente não ouve ou responde, se está em aula, acaba tendo total desatenção, se está no trabalho, compromete seu desempenho e credibilidade, enfim, vários fatores negativos vão se somando.

Habitue-se a utilizar com sabedoria suas energias mentais.

Todos os dias, pelo resto de nossas vidas, nós iremos adquirir novos conhecimentos. Teremos cada vez mais mecanismos de acesso para isso. A tendência é que tudo se torne cada vez mais fácil e imediato. Então, por que tanta pressa e ansiedade?

É importante perceber e buscar na raiz se todo este desejo excessivo pela busca de informações não é para suprir carências psicológicas (carinho, afeto, aceitação,...).

Sabemos que processamos milhares de conexões neurais durante um dia. Se não fizermos boas escolhas para estabelecer estas conexões, levaremos nosso cérebro à fadiga constantemente. O cansaço mental será iminente. A razão tem que se fazer mais forte e colocar a força de vontade em ação.

Não podemos viver apenas de realidade. Todos nós temos necessidade de alguns devaneios, algumas gratificações instantâneas, afinal, a vida também é feita de sonhos e um pouco de ilusão. A situação tende a piorar quando pendemos e exageramos para este lado.

É preciso estabelecer disciplina na forma de assimilar as informações que temos através da Internet. Temos que ter consciência se estamos lidando com todo este arsenal: se está sendo utilizado de forma boa e consciente ou de maneira ruim e inquietante. Tudo depende de como conduzimos nossa vontade.

Avalie sempre se a Internet não está contribuindo para seu alto grau de ansiedade diante de tudo o que faz diariamente. Se isso acontecer, reavalie a conduta na forma de usar.

Quando não nos impomos através da nossa força de vontade, a mente deixa-se acomodar, pois o cérebro, como vimos anteriormente, tende a manter o que já existe sem alterar suas

condições que representem mais trabalho.

Atividades viciantes são difíceis de extirpar. Se você não se acha forte o suficiente para sair desta areia movediça emocional que lhe arrasta para um vazio interior cada dia que passa, comece a colocar seu diretor para trabalhar seu autocontrole, sua consistência e sua autodeterminação. Se achar que é difícil, busque ajuda profissional.

Se a tarefa não parece fácil, faça um loteamento: divida em pedaços. Um pouquinho a menos a cada dia. Acione também a sua disposição. Todos os dias, a sua força de vontade se revitaliza a fim de lhe fornecer uma nova explosão para que você possa encontrar equilíbrio. Procure não desperdiçar cada oportunidade de começar algo que lhe fará bem mais adiante. Proponha-se a ser mais efetivo e não deixe a força mais fraca vencê-lo.

"A sua mente age de acordo com o alimento que recebe."

Autor desconhecido

Encontre novos desafios que o façam mover-se em outra direção. Cada frio na barriga que tiver, por medo de não conseguir, tenha a certeza de uma coisa: sua amígdala estará lhe dando dopamina para que tenha coragem de seguir adiante e encontrar seu bem-estar. A dopamina vai aumentar sua disposição. É preciso que você também colabore com sua boa vontade.

O que você realmente quer? Saiba que seja qual for a sua resposta, terá que treinar durante um bom tempo para conseguir. Desculpas a estas alturas do seu voo não são bem-

vindas. É preciso parar de pensar, pensar e pensar. Assuma responsabilidades e arque com as consequências. Instigue-se. Provoque-se: você pode ir mais além do que pode imaginar com sua força de vontade de todos os dias.

Todos nós possuímos um poder mental que muitas vezes desconhecemos. Dependendo da qualidade deste poder mental, ele nos possibilita um poder psicológico que nos concede forças extraordinárias. Para que ele ganhe propulsão, é importante sempre enxergar o lado bom das coisas. Nada de negativismos. Sem aqueles clichês de não confiar nas pessoas, não acreditar no amor, achar que não consegue fazer, que é incompetente ou algo parecido. Para começar bem, aprenda, de uma vez por todas, a sorrir mais e desprezar o negativismo, mas sorria com vontade, e não aquele tipo de sorriso indiferente e insosso.

As relações pessoais fluem melhor quando existe o bom humor. Pense que este humor deve ser estruturado para lhe trazer contentamento e aproximar as pessoas. Uma pessoa bem-humorada é observadora dos detalhes. Ela repara em tudo e rapidamente encontra graça nas situações, mesmo que não fale para ninguém. Seu pensamento transforma, de maneira espirituosa e poética, as coisas mais simples. Se observar bem, tudo tem um sentido cômico que vale a pena ser explorado. Então, divirta-se. A sua força de vontade tem o poder de lhe conceder momentos maravilhosos e gratificantes.

No início, não parecerá fácil. Com o tempo, fará isso automaticamente e terá uma mente treinada que cria novas possibilidades em tudo que encontra pela frente.

"Cada nova adaptação é uma crise na autoestima."
Eric Hoffer

E não se esqueça: problemas sempre irão existir. Resta saber como você irá criar o desenlace para lidar com eles. Administrá-los com competência depende de uma mente bem instruída e alicerçada.

Capítulo 20

O que o deixa tão ansioso? – expectativa e realidade

Nossas expectativas são sempre além daquilo que é a realidade. Prevemos e esperamos sempre mais.

O que você espera entre expectativa e realidade provoca e alimenta a sua ansiedade e, claro, o faz se sentir angustiado, ter algum sofrimento e, de certa forma, causa dor.



Temos uma expectativa geralmente muito maior daquilo que realmente poderia ocorrer. O responsável por isso é o nosso imaginário, que, de fato, exagera na criação das situações. A expectativa que ele cria para nós, na maioria das vezes, é bem além da realidade que acontece. Na vida real, a ilusão não se faz presente. Então, é preciso compreender que nem sempre aquilo que nós queremos irá se concretizar exatamente da forma que gostaríamos que fosse.

Achamos e quase sempre desejamos que algo se concretize de uma forma, seja um relacionamento amoroso, um emprego que buscamos, uma promoção que demora a acontecer, alguém que

gostaríamos que fosse eterno, mas que nos deixa no momento em que menos esperamos.

O fato de sermos profissionais em alguma área específica nos faz perceber que sempre é preciso estar aprendendo para não nos desatualizar, afinal, nada está sob o nosso controle. Nossa tendência é acreditar que temos o controle de muitas coisas, mas isto é uma grande ilusão. O controle, na verdade, não existe. Aquilo que esperamos ansiosamente pode não se concretizar.

Nós temos que administrar isso de uma maneira coerente, de modo que não criemos desilusões ao perceber que falhamos cada vez que acontecer algo inesperado, uma inversão que possa acontecer no meio do caminho. A sabedoria está no fato de estarmos cientes de que não temos este controle. **Não possuímos o controle do mundo, mas podemos ter um melhor conhecimento e moderação de nós mesmos.** A partir do momento em que isso é compreendido, muita coisa pode mudar de figura.

"Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria.
Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder."
Lao-Tsé

Costumamos nos cobrar muito por aquilo que não fizemos e isso nos faz sentir culpados de uma série de coisas. Por vezes, acreditamos que os resultados hoje seriam diferentes "se" tivéssemos feito tal fato. É fundamental ter em mente que, se não foi feito no momento devido, agora não é hora do

arrependimento. Se houve negligência, esquecimento ou desconhecimento na época, sinta-se perdoado. Todos têm o direito de errar. O que vale no livro da sua vida é a página que você está escrevendo hoje.

Estamos sempre esperando mais e, quando isso não acontece, tendemos a desanimar. Temos que acreditar que algo de bom irá acontecer, mas não podemos cair em uma fantasia de achar que todas as vezes os resultados devem acontecer da forma que gostaríamos que se sucedessem.

Cada vez que empreendermos algo novo, existem novas histórias, um contexto diferente, diversas variáveis que podem não se combinar. E, então, acaba não saindo como nossa fantasia supôs.

NOSSA REALIDADE MUDA O TEMPO TODO

Cada dia é um processo dinâmico. O que valia ontem pode ser que não tenha a menor importância hoje. É aí que entra a dificuldade que vivemos nos tempos atuais: rapidez de fatos e lentidão de soluções.

Parece que o mundo está caminhando a 180 km/h, enquanto que tudo que precisamos resolver nas nossas vidas caminha a 20 km/h. Isso nos dá insegurança e também gera ansiedade.

Independentemente do momento de vida que estejamos vivendo, temos que ter em mente que não teremos o controle das situações. Aquilo que depende de nós devemos procurar fazer, e não protelar. Mesmo assim, saiba que a velocidade tecnológica vai avançar muito além das nossas possibilidades.

Cada um, na idade e com a experiência que tem, procura

resolver suas dificuldades, conforme suas experiências, limitações e perspectivas.

Em cada época de nossa vida, vamos ter que tomar decisões diferentes. Não importa em que momento nós estejamos de nossa existência. Os problemas existem e precisam de solução, apesar de nossas experiências ou dos nossos erros e acertos. Um garoto de 10 anos tem seus dilemas, assim como uma pessoa de 60 anos. Durante todas as etapas, cada um terá que resolver seus problemas e estar preparado para esta velocidade de transformações que temos diante de nós. Imagine alguém que não se atualiza. Errar, todos nós erramos e todos precisam aprender com seus erros. É errando que nos corrigimos e encontramos novas possibilidades de resolução, inclusive nos tornamos mais inteligentes e até criativos. Nossa mente passa a trabalhar mais rápido, com algo mais consistente. Não podemos imaginar que, agora, a despeito da idade que tenhamos, tudo vai ser igual nos próximos 10, 15, 20, 30 anos.

Em cada momento de nossa vida, temos uma expectativa. Um adolescente, por exemplo, tem uma maneira de ver as coisas. E esta visão está cravada no momento em que ele está vivendo. Ele acha que aquele é o jeito certo e acredita nisso categoricamente. Já alguém com seus 30, 40 ou 50 anos, cada qual tem seu perfil de percepção e necessidades e vão procurar adequar suas disposições a cada momento de sua existência. A readaptação é sempre necessária.

É por isso que temos que estar sempre nos reciclando nos conhecimentos, seja qual for a nossa área de atuação. Os conhecimentos que aprendemos ontem vão sofrer mudanças.

Não importa o trabalho que você execute, seja qual for a profissão, os conceitos mudam e as realidades, muitas vezes, até se invertem. A atualização que temos que ter é constante. O apetite pelo conhecimento deve ser voraz.

"Na vida, não existem soluções. Existem forças em marcha: é preciso criá-las e, então, a elas seguem-se as soluções."
Antoine de Saint-Exupéry

Expectativa e realidade têm proporções diferentes e isto tende a nos causar diversas frustrações. Temos que ter em mente que nossas expectativas estão baseadas em nosso imaginário, que, em geral, é um tanto quanto exagerado nos resultados finais. Quanto mais fantasiosa for a expectativa, mais distante ela se encontrará da realidade. O mundo não estará aos nossos pés ou em nossas mãos, para que as soluções sejam do jeito que gostaríamos que fossem. Então, a pergunta que fica é: "Por que se frustrar e ficar pensando que tem o controle de tudo?".

Algumas coisas, sim, vão dar certo, vão sair da forma como desejamos, sabemos disso. Estas nos dão plena certeza de que irão acontecer, outras não. Em alguns casos, vamos encontrar empecilhos durante o processo e poderá haver outras falhas, situações que realmente se invertem no meio do caminho, tudo isso frustrando nossas expectativas. Precisamos estar preparados para resultados inesperados.

Todo ser humano tem seus problemas que são seus e apenas seus, logo, necessitam ser resolvidos. Eles fazem parte de seu histórico de vida. Ninguém pode tentar resolver por você. Cada um tem que assumir suas resoluções e suas responsabilidades. A

cada momento, as obrigações mudam. Hoje é o colégio, amanhã, a faculdade, o emprego, depois, o casamento, os filhos, a família, a moradia, as relações conjugais, a adaptação ao padrão de vida, as incertezas, as mudanças de governo, a moradia, a saúde, a velhice, os netos, os ganhos insuficientes, e a vida não para. Estas adaptações dependem da reciclagem de nossa autoeducação e autoconhecimento.

"Você é livre no momento em que não busca fora de si mesmo alguém para resolver os seus problemas."

Immanuel Kant

Mudanças acontecem e precisamos estar atualizados não apenas no âmbito profissional, mas também no social, no doméstico, no modo de vida que se altera e tende a mudar valores e costumes.

Todos nós somos seres dinâmicos, mutáveis e, ao mesmo tempo, frágeis. Esta fragilidade faz de nós seres magníficos, seres que têm que se moldar e que precisam encontrar um poder de adaptação, encontrar forças para se tornarem capacitados, visando resolver situações de forma inesperada e criativa, completamente fora daquilo que acreditávamos ser "a melhor maneira de resolver". Quando aprendemos isso, atingimos uma capacidade completamente diferenciada de ver as situações, de observar as pessoas e suas atitudes, de reagir às intempéries a que estamos sujeitos a passar. Afinal, não temos o poder de resolver tudo.

Cientes disso, liberamos nossa mente de uma série de cobranças desnecessárias e infrutíferas. Tornamo-nos mais

resilientes[4], pois temos condições de nos adaptar melhor às mudanças da realidade.

HUMORES SE ALTERAM – ENCONTRE O EQUILÍBRIO

Os nossos humores não são iguais todos os dias. Podem se equilibrar, não tenha dúvidas. Depende da sua intenção em se construir e adquirir autoconhecimento.

O que diferencia as pessoas é a maneira como elas revertem os humores e se tornam melhores, sofrendo menos com aquilo que foge das suas expectativas. Elas não precisam ficar tristes ou chateadas ou ansiosas o tempo inteiro porque algo dá errado. A ansiedade faz parte da vivência de todos nós. Só não podemos permitir que ela ganhe proporções. Dificilmente, encontraremos alguém que não sofra um pouco de ansiedade. Aqueles que permitem que ela se amplie sobremaneira tendem a sofrer mais.

"O verdadeiro querer não sofre de ansiedade, pois sabe que a vida responde na hora certa."

Desconhecido

A ansiedade avança em uma progressão contínua e acelerada, se assim permitirmos. Passamos a desejar resolver tudo de uma vez e perdemos a noção de que tudo tem seu tempo. Queremos rápido que as coisas se solucionem, de preferência, de forma instantânea, e, quando isso não acontece, nos frustramos, achamos que tudo está dando errado e tendemos a desanimar diante dos fatos. Nós denegrimos a nossa autoestima e ela cai no barranco.

Existem formas para conviver com isso pacificamente. É aqui

que entra a razão, a visão com coerência e sensatez.

Pense que tudo é um meio para atingir um fim. As resoluções da grande maioria das coisas em nossa vida têm um tempo para acontecer. Não acontecem imediatamente. Nós não temos controle sobre estas ações, a não ser que estejamos alinhados com todas as diretrizes. Não temos controle sobre o que as pessoas falam ou pensam, nem como elas agem. Na verdade, não temos o controle de nada.

Resta fortalecer a mente e aprender a encarar os imprevistos cada vez que se fizerem presentes.

Para nos frustrarmos, bastam apenas algumas invertidas pelo meio do caminho.

Criar amadurecimento não acontece da noite para o dia. O amadurecimento é fruto de muita reflexão, experiências daquilo que não conseguimos resolver e que, de repente, foi preciso reiniciar do zero, tomar outro tipo de atitude. Talvez, não tivéssemos ideia do que deveria ter feito, mas, naquele momento, de alguma forma, munidos por nossa intuição, consciência, imaginação, foi a melhor solução que podíamos dar. Muitas das nossas decisões são tomadas assim.

O importante é sabermos exatamente aquilo que está em voga dentro de nossa mente. A partir do momento em que temos noção geral de como ela funciona, estamos levando vantagem. Podemos nos revitalizar.

Até então, a insegurança pode nos espreitar, os medos, a timidez, as incertezas.

É preciso preparar nossa disposição para enfrentar o que pode

dar errado, sem nos deixar abater. E isso depende de sabermos improvisar diante das coisas que mudam o tempo inteiro.

Hoje, você trafega em uma rua. Amanhã, mudam a mão dela e você tem que procurar um caminho alternativo. Perceba que existem mudanças que não dependem da sua decisão. Simplesmente, acontecem neste mundo cada vez mais intrincado.

OS HÁBITOS DE SAÚDE TAMBÉM MUDAM

Hoje, o tomate faz bem, mas na semana que vem pode sair uma reportagem informando que ele faz mal. Pronto: mudaram suas expectativas.

Comida em micro-ondas pode ser muito prática, mas, de uma hora para outra, sai uma notícia de que estamos todos sujeitos a prejudicar nossa saúde por conta da irradiação que acontece no aquecimento. Mudaram as expectativas novamente.

O café é estimulante e, de um momento para outro, pode se tornar um vilão por conta de um novo alarde de uma descoberta científica. E assim vamos caminhando com a velha situação de que o que é bom hoje pode não ser amanhã. Aquilo que é bom deixou de ser.

Veja, por exemplo, nossa saúde. Precisamos estar sempre mudando hábitos. Se nos permitirmos fazer extravagâncias, logo elas tomam proporções e nossa saúde descamba. Passamos a cometer uma infinidade de exageros. Antigamente, éramos mais regrados. Comíamos, três vezes ao dia, alimentos mais simples, em refeições caseiras e em horários definidos em cada família.

Hoje, se nos permitirmos, comemos o tempo todo e em quantidades absurdas. Doces ou salgados. A tentação está em cada esquina. A diversidade de alimentos industrializados, nocivos ao nosso organismo, está em toda parte. O resultado disso é que estamos pipocando com nossa saúde, colocando-a constantemente em risco. O tempo das refeições simples praticamente acabou.

Agora, predomina o que for propício no momento, depende da pressa. Estamos falhando o tempo todo com a alimentação e este é um dos motivos para o aumento da obesidade nas gerações.

Então, queremos contrabalançar tanta coisa errada fazendo pequenas correções.

Se você não bebe muita água, passa a beber uma quantidade maior desse líquido, se você não come frutas, passa a consumir frutas, verduras e legumes. Se você toma consciência, muda o modo de se alimentar, comendo nos horários certos, em pequenas quantidades, passando a evitar também comidas pesadas, gorduras, possibilidades que mudam completamente seu esquema e lhe causam muitos desconfortos.

Mesmo assim, achamos que nada pode fazer mal, se fizermos apenas mais uma vez. E então comemos mais um sanduíche e tomamos um copo de refrigerante, comemos doces e, em seguida, um café. E os novos hábitos alimentares são quebrados.

Vivemos uma época em que é muito difícil aceitar mudanças. Manter bons hábitos alimentares, por exemplo. Sabemos que *junk food* e batatas fritas não fazem bem, que refrigerantes causam inúmeras consequências nefastas, que o excesso de

carboidrato engorda, que açúcar refinado é um grande vilão, mas, mesmo assim, continuamos cometendo deslizes na hora de barrar.

O que faz com que nós não mudemos estas circunstâncias, quando sabemos que algo faz tão mal para nossa saúde? Um mundo acelerado. Tão acelerado que não dá tempo de pensar. Acabamos comendo porque estamos com pressa. Porque queremos ser práticos. Porque temos tanta coisa para fazer, que relegamos a um segundo plano o cuidado com a nossa saúde: "Só mais esta vez e pronto!". E assim vamos levando.

Geralmente, é necessário que aconteça algo mais extremo para que tenhamos a noção de que chegou o momento de tomar uma atitude drástica. É preciso ficar ruim do fígado para suspender frituras ou bebidas alcoólicas, é preciso que tenhamos uma crise de diabetes para suspender o excesso de açúcar refinado e diminuir a quantidade que colocamos no suco, no café ou em determinadas situações, que comemos, com exagero, doces e mais doces. O açúcar, todos sabemos que faz muito mal para nossa saúde, mesmo assim, todo mundo faz uso dele, então, também vamos ao embalo.

Nossa expectativa é não desajustar o organismo, mas a realidade é que estamos nos condenando cada vez que cometemos alguns deslizes alimentares.

O mesmo ocorre com os bens que adquirimos, principalmente aqueles que são nossos objetos de desejo. Costuma-se ficar ansioso para adquiri-los. Tendemos a achar que vão durar por um bom tempo. Assim que os compramos, já se tornam obsoletos.

Na verdade, não sabemos quanto tempo vai durar um bem novo que adquirimos, seja um carro, um celular, um *laptop* ou outras aquisições. Sabemos que tudo na vida tem um tempo de vida útil. Só não sabemos a data em que vai ser sucateado. Nossa expectativa é que dure, mas, geralmente, é como a bateria de um carro, para definitivamente na hora em que mais precisamos e tem que ser trocada. A realidade é que os bens não são feitos para durar, exatamente para termos que comprar outro e o substituirmos. Pode ser no mês depois, um ano ou um pouco mais. Independentemente da forma que manipulemos, eles são feitos para quebrar logo. A verdade é que, antes, os bens duravam uma década ou mais e hoje são feitos para trocarmos um ano depois por outro que seja novo e de modelo diferente. Tudo tornou-se "descartável". Qualquer objeto que deixou de ser novo, não vale mais. Os hábitos mudaram e as expectativas também.

Quando, em meados do século XX, alguém poderia imaginar que um telefone poderia custar tão pouco, que não dependeriam de fio e, sim, de satélites, que cada um teria um aparelho à mão a despeito de idade, sexo, classe social ou localidade do mundo, e que estes aparelhos se tornariam obsoletos tão rapidamente que teriam que ser substituídos?

Todos nós temos que ter esta noção para sofrer menos: "o que vale hoje poderá não valer amanhã". Temos que ter em mente que mudanças acontecem e a imprevisibilidade nos espreita em cada esquina. Tudo na vida é imprevisível. Acreditar que temos o controle das coisas é uma forma ingênua e uma maneira de tapar a nossa visão, acreditando que pode ser belo para sempre.

Nem tudo é para sempre. Sabemos disso. O duro é acreditar nisso. É ter isso em mente e criar desapego, de forma que não fiquemos tão presos à questão de ter bens que vão durar, pois eles não vão.

Até as pessoas, as amizades, os relacionamentos, atualmente, ganharam um conceito de "descartáveis". Todos podem ser excluídos, deletados ou encerrados instantaneamente.

Hoje, a realidade foge muito das nossas expectativas, portanto, a ansiedade do querer para agora ou do "não conseguir dormir esperando um resultado", deixa de ter serventia num mundo como o que estamos vivendo. O momento atual é o que vale. O que tem que acontecer vai acontecer e independe de você querer ou não. Desista de querer ter controle.

A sua mente pode ser controlada, a realidade, não.

O que já foi no passado é só experiência e o que vem no futuro depende daquilo que vamos fazer neste momento e das atitudes que iremos tomar. Então, o que precisamos calibrar são as nossas atitudes, as nossas formas de caminhar, acreditar e desempenhar.

"O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabia e seriamente o presente."

Buda

Existem pessoas que não têm tempo para refletir. Estão conectadas em tempo integral à Internet, tentando dar satisfações ao mundo, tentando resolver uma série de atributos sociais, enquanto a vida delas está se esvaindo através dos dedos,

escorrendo pelas mãos, sem que elas criem melhor forma de vivência. São pessoas que têm a doce ilusão de que o que estão fazendo agora é extremamente necessário, quando o que precisamos fazer realmente é fortalecer a nossa mente para que ela nos forneça equilíbrio, segurança, boa forma de visão, tranquilidade, paz, sossego e versatilidade para poder resolver da melhor maneira os nossos problemas, quando for preciso.

Temos que ter em mente que existe a possibilidade de reagir de uma forma tranquila diante de tudo que aparece diante de nós. Não é necessário entrar em desespero, cultivar raiva, sentir depressão por aquilo estar acontecendo em um determinado momento. Precisamos ter a noção de que, independentemente do que vier, do que possa acontecer, podemos encontrar uma solução que vai nos fortalecer, sem nos frustrar na vida que nós queremos ter.

Como mencionado antes, todos têm uma série de embaraços para resolver no dia a dia, de preferência, de forma inteligente, e não puramente emocional. Todos carregam um monte de lixo desnecessário através de informações que não são proveitosas para a nossa rotina diária. Se não nos fortalecermos cada vez mais com pensamentos ricos em soluções, será difícil este tipo de resolução. Sofreremos mais, teremos mais desordem interna, mais incertezas, mais baixa autoestima, enfim, uma série de situações que se avolumam de uma hora para outra, porque somos dinâmicos, não somos seres estáticos. Por isso, não adianta cultivar a ansiedade. Temos que aprender a lidar com ela.

Nem sempre tudo o que queremos dará certo. Precisamos ter

isso bem definido.

"Se alguma coisa pode dar errado, dará."

Edward Murphy

Parece piada, mas tudo pode acontecer e tudo pode ficar ainda pior. Temos que colocar mãos à obra e encontrar uma alternativa para soluções práticas. Diante de algo que precisa de uma decisão, não podemos ter desculpas, nos sentir inoperantes ou receio de resolver. Precisamos mesmo é decidir. Tirar da frente. Abrir os caminhos. Isso é ser prático. Não é deixar para depois, cultivar dúvidas ou pensar, pensar e pensar sem chegar a lugar algum. Se precisar agir, tem que agir.

Ter consciência de que nem tudo está sob nosso controle, não adianta querer negar, não adianta querer achar que nós somos o problema. Os problemas acontecem e se desenrolam. Isso vai acontecer na vida inteira de todos nós, a despeito de sermos solteiros, casados, divorciados, termos filhos ou qual seja a nossa opção sexual, tudo vai ter sempre um caminhão de empecilhos para resolvermos. O que importa é ter presença de espírito, sangue frio, inspiração para resolver as coisas.

O que, muitas vezes, nos coloca para baixo é o fato de, ao sentirmos contrariadas algumas de nossas expectativas, nos desanimarmos. Ora, isso é a melhor medida a tomar? Temos é que encontrar novas soluções para nos adaptar à realidade. Não podemos viver de expectativas.

Não podemos nos deixar abater. Da mesma forma que tantas contrariedades podem se suceder, nós também podemos criar muitas premiações para nosso desempenho e paciência. Para

todo esforço excessivo, podemos produzir um descanso merecido para a mente. Isso é saber usá-la com disciplina.

A mente existe para nos colocar para pensar, e não para deixá-la em *stand-by* como a grande maioria faz, não a alimentando com informações de qualidade. Ela nos coloca para cima e nos derruba se permitirmos. Portanto, ela é o nosso maior desafio.

O grande problema atual é que não existe uma preocupação em evoluir a mente. Deveríamos alimentá-la todos os dias com conhecimentos. Infelizmente, as pessoas não têm esta consciência, perderam o raciocínio crítico, cultivam opiniões fracas e de forma superficial e perdem muito tempo diante das futilidades a que são expostas na TV, nas notícias e na Internet.

A maioria das pessoas é propensa a adquirir conhecimentos insignificantes, e não aqueles que realmente agregam formas de pensar de maneira mais coesa. Pensar de maneira aleatória e sem nexo não é pensar mais e melhor. É preciso filtrar aquilo que queremos agregar como conhecimento.

Isto é não saber utilizar a riqueza que a mente proporciona. Depois, não adianta viver de expectativas.

Somos a figura que nos desanima, como também somos a figura que impulsiona para cima. Resta-nos fazer uma escolha em cima disso. Se optarmos por nos desanimar e nos colocar para baixo, certamente vamos encarar uma depressão facilmente. Tudo acontece muito rápido. A realidade é o agora, aquilo que acontece é fato. A expectativa é aquilo que existe dentro de nossa mente e que nós acreditamos que poderia ser a melhor solução. E, logicamente, nem sempre bate uma com a outra.

Podemos encontrar maneiras de nos iludir, achando que isso nunca vai acontecer e que tudo será permanentemente maravilhoso, quando eu fizer isso ou quando eu fizer aquilo. O que muda, na verdade, é sua forma de pensar, não é aquilo que você tem ao seu redor ou o que você cria. Claro que se você encontra um modo de ter uma vida mais saudável, distante de tantos problemas e possibilidades negativas, diminuirão significativamente as possibilidades de ter frustrações, dores de cabeça, ansiedade, depressão e tudo mais. Enquanto não chegar este momento, é fundamental fortalecer o interior. O que muda é, na verdade, você, na forma de ver e lidar com as coisas.

É com a mente sã que fazemos com que as coisas deem certo. Muitos sofrimentos, de forma geral, que estão dentro de nossa mente, não existem de fato. A emoção que impomos ao momento contraria nossas expectativas. Então, é importante aceitar que, de repente, algo pode mudar se nós mudarmos, se nós encontrarmos uma saída. E acredite: a saída sempre existe. Tudo que tem uma entrada tem também uma saída ou diversas. Basta procurar.

---

4 A resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas - choque, estresse, algum tipo de evento traumático, etc. - sem entrar em surto psicológico, emocional ou físico, por encontrar soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org>.

Capítulo 21

Disciplinando a mente para o pensamento positivo

A ciência atual comprovou que nossos pensamentos e emoções podem abalar os nossos órgãos. Isso pode desorganizar tudo.

"Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo."

Buda

A quantidade de informações negativas que recebemos por dia parece infinitamente superior às positivas. Podemos observar isso em todos os canais de comunicação e nas relações diárias com as pessoas. Mesmo assim, podemos manter o ímpeto entusiástico, se desejarmos.

Nossa mente mostra apenas a ponta de um *iceberg*. É importante saber que este vendaval de negativismo não passa ileso dentro de nossas cabeças. Infelizmente, são assimilados e produzem efeitos devastadores e cumulativos, sobretudo para nossos órgãos vitais. Uma cena horripilante que vemos em um *trailer* de filme não será apenas uma imagem que podemos esquecer ou descartar. Sem ingenuidade. Vai para o inconsciente. Com as cenas de morte, captadas por câmeras e que são mostradas nos noticiários diariamente, acontece o mesmo. Não são inofensivas para nossa mente. Os mais suscetíveis e pobres de espírito tendem a permanecer com as

informações fresquíssimas na ponta da língua e comentam com todos à sua volta, destilando o seu arsenal de aberrações recém-adquirido. Sabe aquele tipo de gente que, em uma conversa de 10 minutos, consegue trazer à tona grande parte da agonia do mundo, infortúnios de todas as áreas, "quem morreu?", "quem traiu quem", quem fez mal para quem, e todo tipo de pensamentos estapafúrdios? São verdadeiros "mensageiros da agonia". Suas mentes, há tempos, são semeadas com o que existe de mais comovente e angustiante. Desconhecem o poder que as palavras têm e o quanto as imagens que acreditam ser "inofensivas" influem no seu ânimo pessoal. O que elas fazem é apenas reforçar o negativismo que possuem, borrifando e contagiando gratuitamente aqueles que as cercam ou fazem parte do seu círculo de amizades.

Algumas pessoas se confortam em conviver com a violência que é amplamente irradiada através de filmes, noticiários e dramas de programas televisivos e Internet. Ingenuamente, pensam que isso jamais causaria algum efeito em suas vidas. Isso é uma ilusão. Estão sendo corroídas aos poucos.

É importante entender que a qualidade de vida de qualquer ser humano pode ser afetada por aquilo que carrega na mente.

Pois bem, todos nós somos feitos de energia. E a energia circula. Tudo o que nossos olhos captam, o que falamos e o que pensamos fica guardado também em nosso inconsciente. Em qualquer que seja o evento do qual estejamos participando, existe algum tipo de emoção envolvida, principalmente quando, de alguma maneira, estas sensações "arranham" o nosso emocional. Podemos atenuar as más sensações que muitas cenas

nos causaram em nossa existência até hoje, mas, infelizmente, não podemos apagá-las. Vamos ter que levá-las para sempre conosco. Aquilo que nos choca e, de alguma maneira, nos oprime, não temos como varrer para fora da mente. O máximo que conseguimos é atenuar ou superar, mas a imagem ficará sempre guardada.

Em outras palavras, somos um tipo de esponja, macia e porosa, que assimila para si tudo aquilo a que é exposta. Em algum momento futuro de nossa fragilidade, isso pode causar resultados devastadores.

É certo que seria uma utopia pensarmos em nos fechar para tudo o que existe de ruim no mundo. O bombardeio vem de todos os lados, mas podemos atenuar, fazendo escolhas, a partir do momento em que descobrimos o quanto são prejudiciais.

"Esquecer é uma necessidade. A vida é uma lousa, em que o destino, para escrever um novo caso, precisa apagar o caso escrito."

Machado de Assis

Em qualquer ambiente ou ramo de trabalho em que a estética é muito valorizada (no mundo da moda, dança, televisão, concursos de beleza, bastidores, etc.), existe gratuitamente um falatório pernóstico de uns para com os outros, em especial, pela competição. Em pouco tempo, grande parte dos participantes acaba sendo envolvida em um rodamoinho de intrigas e mexericos. O ambiente deixa de ser saudável, pois o tempo que se perde para administrar sensações ruins se avoluma para todos. A vaidade é realmente um campo de areia movediça: quanto mais nos mexemos, mais afundamos. Convém pensar se

devemos trazer este mundo insano para dentro de nós ou podemos nos fortalecer para não participar conscientemente disso.

Manter uma mente otimista depende da decisão de cada um.

Nestas circunstâncias, não podemos nos apegar aos pensamentos de pessoas que cultuam desgraças levando suas vidas atreladas às dificuldades eternas, praticando o terrível hábito de falar mal dos outros e, de certa forma, carregando uma nuvem pesada sobre suas cabeças por onde passam. Em qualquer destas hipóteses, sofreremos o contágio.

As pessoas propensas ao negativismo tendem a deturpar suas perspectivas em relação às suas atividades diárias. Tendem a reagir diante das situações ao invés de refletir e encontrar saídas prósperas e sensatas. Em função disso, irritam-se diante das situações mais simples, como, por exemplo, ter que enfrentar uma fila ou não encontrar uma vaga para estacionar de imediato, ou, ainda, quando precisam relevar a situação de encontrar em seu grupo de amigos alguém que não toleram. Seus humores tendem a ser constantemente instáveis.

Há muitos anos, fiz uma escolha que influiu muito na conduta de meus pensamentos: decidi que não iria falar mal de ninguém com qualquer pessoa que cruzasse em minha frente. Por uma simples questão de não atrair sensações negativas. No início, tinha que me policiar, pois percebia que, se estava em meio a um grupo e alguém falava mal de outro alguém, acontecia uma reação em cadeia. Em pouco tempo, todos estavam vibrando na mesma sintonia. Nestas horas, eu simplesmente fazia questão de me calar. Foi um meio que

encontrei de evitar palavras ruins e pensamentos corrosivos. É importante dizer que não deixaria de manter minhas opiniões com relação às pessoas que me rodeavam e que faziam parte do meu círculo social, mas deixaria definitivamente de participar deste jogo vil. Alimentar esta fogueira havia se tornado desnecessário. Confesso que, inicialmente, foi difícil. Como dizia um velho amigo meu, "a língua coça na boca de todo ser humano". Tive que me policiar durante muito tempo para evitar dar opiniões negativas e participar de comentários ácidos nas conversas informais, mas, aos poucos, conseguia vencer. Percebi, também, que muitos utilizam tal comportamento como uma válvula de escape, muitas vezes agindo de forma inconsciente, isto é, quando pensam, já aconteceu.

O falar mal ou a detração, queira ou não, é um meio de difamar alguém. É colocar para fora nosso lado sombrio, quase sempre da forma mais venenosa e desprezível. Aos poucos, somos tomados por diversas fraquezas humanas que nos contaminam: inveja, traição, falsidade, desunião, vaidade, frivolidade, entre tantas mais. Resolvi me calar desde então e não emitir opiniões quando a intenção fosse denegrir alguém ou simplesmente falar algo repugnante.

"Se você odeia alguém, é porque odeia alguma coisa nele que faz parte de você.

O que não faz parte de nós não nos perturba."

Hermann Hesse

Cada vez que ouvia as conversas em que circulava este tipo de energia, ao me afastar, sentia uma angústia que não era minha.

Se eu tivesse participado da conversa então, sinto que seria muito pior. A sensação que experimentava, isto é, ver pessoas detratando outras pessoas, me fazia sentir pequeno e com pobreza de espírito. Desisti de parar de compartilhar este mundo subterrâneo. Parei de me expor em definitivo. Neguei ser parte desta opressão dali para frente. E o resultado disso foi que comecei a me sentir bem melhor após algum tempo. Foi tão promissor que levei mais adiante até não sentir falta de participar destes tipos de conversas que apenas trafegam em meio a tantas sensações negativas. Hoje, décadas depois, sinto-me à vontade e livre destes palavrórios que causam abalos. Quando percebo que o rumo dos comentários tende a desvirtuar, simplesmente saio e mudo os ares. A sensação de olhar para mim e sentir que não sou entorpecido com este tipo de ansiedade realmente é um conforto.

Se um dos nossos maiores desejos é obter prosperidade, isto é, fartura, fortuna e crescimento na área em que atuamos, não nos devemos verter às projeções do negativismo, mesmo porque tudo o que falamos torna-se imagem para nós. Tudo o que vivenciamos fica incutido em nosso imaginário, que é um *cinema moderníssimo*, cheio de efeitos especiais e exageros dentro de nossa mente. Ele projeta para nós muita coisa boa, como também cenas de baixeza e mesquinharia. A escolha está em como lidamos com o alimento que oferecemos para nosso cérebro. Nossa memória armazena cada detalhe. Os pensamentos negativistas criam dentro de nós uma vida paralela negativa. Amplificam nossos medos, nossa culpa, raiva e tristeza.

Soube, certa vez, de um caso de uma pessoa relativamente calma, tranquila, de fato, por fora, que sua paixão era permeada por assistir a filmes de terror, de preferência, que mostrasse muitas cenas violentas e com muito sangue. Muitos se perguntam o que faz alguém querer ter contato com tal submundo. Nada mais é do que a liberação dos demônios interiores. As pessoas vivem estas emoções pesadas a que são expostas como forma de exorcizar seus temores e angústias. Uma maneira de aliviar as pressões internas. Permite ao inconsciente delas ir se liberando das emoções que as afligem, como se as estivessem purgando de si. Existe uma explicação psicológica mais complexa para isso, mas não vamos nos ater aqui. É mais importante saber que tendemos a cultuar aquilo que desperta nossos desejos, nossos medos e nossas emoções mais torpes. Projetamos nossos males e defeitos nas coisas ou pessoas que criticamos. Assistir a tais cenas pode nos dar a sensação de limpar nossos temores, mas, ao mesmo tempo, nos oprime subliminarmente com base no medo e suas válvulas de escape. Permanecemos caindo em um precipício de qualquer forma.

Um dos fatores que mais contribui para que mantenhamos pensamentos negativos está ligado ao excesso de críticas que insistimos fazer com tudo e com todos que aparecem diante de nós. Podemos citar alguém que nos fala algo, por exemplo, e acabamos rebatendo ansiosos e ávidos por discutir, sem ao menos pensar ou tentar observar por outra perspectiva. Se nos tornamos excessivamente questionadores, em tempo integral, das pessoas, das ações, do sistema, do governo, da família e dos

relacionamentos, teremos a tendência em nos tornar pessoas amargas e difíceis de lidar. Seremos meramente chatos aos olhos dos que nos cercam.

Também é importante não nos deixarmos levar pelas precipitações. Muitas vezes, queremos ser mais rápidos e ágeis do que nossa capacidade nos permite.

Uma forma de atenuar as críticas desenfreadas e respostas impróprias é aumentarmos nossa capacidade empática, isto é, ampliar a capacidade de compaixão e procurar vivenciar os sentimentos daqueles que acreditamos não ser tão favorecidos. É uma tarefa difícil, pois teremos que nos refrear cada vez que pensar em desaprovar tudo o que nos é mostrado. Se fizermos um esforço, podemos ser mais sóbrios e comedidos com as palavras e as opiniões pessoais. Isso, por si só, nos engrandece.

Passamos por muitos tipos de pressões diariamente. Tudo tem que ser realizado com pressa. Sofremos acúmulos de trabalho e funções. Geralmente, temos que nos dedicar a fazer duas coisas ao mesmo tempo, quando isso não é da nossa natureza. A neurociência nos ensina que o ser humano só consegue se concentrar em apenas uma atividade por vez. Ultrapassou este limite, a outra ocupação não sai tão bem feita. Somos, então, submetidos constantemente a um estresse desnecessário. Existe grande diferença em realizar algo com eficácia ou com pressa. Na eficácia, temos um pensamento ágil, controle e praticidade em chegar aos resultados. Quando fazemos com pressa, não temos este controle, pois somos movidos pela rapidez e isso nos causa ansiedade, o que pode incorrer em erros. A pressa não favorece a concentração, mas,

muitas vezes, a necessidade da sorte.

"A concentração é o segredo da força."
Ralph Waldo Emerson

Sob pressão, devemos procurar agir sempre acima das nossas expectativas, confiando naquilo que fazemos e na nossa capacidade de superação. A questão é como sobreviver a tantas pressões. Temos que pensar sempre em várias etapas. Uma coisa por vez. Programar quais são os passos e resolver cada um, sem preocupações com as demais atividades. Como se vence em uma partida de xadrez? A resposta é: pensando adequadamente em cada jogada e antecipando possíveis ataques que possam vir do adversário. O resultado depende da cadeia de pensamento e da intenção em se chegar ao xeque-mate.

Pensar de maneira positiva, mesmo diante dos erros, nos faz crescer como pessoas.

A CONVIVÊNCIA COM PESSOAS NEGATIVAS

Um cuidado que precisamos ter é saber escolher com critério aquelas pessoas que queremos que participem de nossa vida. Convivência é uma troca de energia.

Se convivermos com pessoas gripadas por um tempo, sem dúvidas, teremos gripe. Da mesma forma, pessoas negativas, enroladas, drogadas, com distorções de caráter, queiram ou não, exercem grande poder de sedução, procurando nos convencer de suas razões para os desatinos que cometem. O resultado disso é que, mesmo que tenhamos boas intenções em ajudar, teremos grandes chances de assimilar alguns maus hábitos.

Nossa intenção é não atrair energias que possam nos desorientar.

"Chega-te aos bons, serás um deles, chega-te aos maus, serás pior do que eles."

Sabedoria popular

Por este motivo, devemos estar sempre renovando nossos pensamentos, educando nossa mente para que possamos crescer. O apuro constante na nossa linguagem também é indispensável. Quem se comunica bem, consegue obter melhores resultados.

Esta reciclagem toda é fundamental, pois ajuda a reforçar aquilo que queremos como qualidade de vida. É o treino no depurar nossas preferências, excluindo o que não nos faz bem, aliado ao policiamento contra as atitudes negativas, que nos resguarda e nos torna seres mais saudáveis mentalmente. As pessoas buscam ter por perto aqueles que são positivistas e se afastam daqueles que vivem em constante ebulição mental malévola.

Não podemos exigir melhoras e mudanças das pessoas, mas podemos melhorar e mudar a nós mesmos, afastando-nos daqueles que representam má influência. Basta identificar aquilo que está pesando em nossas vidas e dizer não à sua presença.

Cada pessoa tem sua essência. Seríamos pretensiosos querer mudar aqueles que não têm cura. Mudar crenças é difícil, é preciso ter a atitude de querer a melhoria. Não podemos ser ingênuos a ponto de pensar que alguém que vive em um mundo

de negativismo possa mudar em pouco tempo e se transformar em alguém promissor.

Transformar pessoas problemáticas em promissoras é uma tarefa difícil até para aqueles que são profissionais da mente. Trata-se de um trabalho de muita terapia e paciência. A própria pessoa tem que se imbuir de uma força de vontade excepcional em querer mudar.

"A vida te mostra à verdadeira face das pessoas, mas pra ver isso precisa abrir os olhos da mente."

Willian Robson Silva

No mais, a tentativa de querer ajudar alguém que é extremamente negativo pode revelar-se muitas vezes ineficiente, pois são pessoas difíceis por natureza. Resta saber se temos tempo hábil para esperar a pessoa obter esta melhoria. Se a resposta for "não" ou "pouco provável", devemos nos afastar imediatamente.

Pessoas difíceis atraem toda sorte de situações contraproducentes. Elas possuem um ritmo de vida diferente, desordenado, o qual se propaga para todos que permanecem em sua órbita.

ATITUDES POSITIVAS E ESCOLHAS POSITIVAS

Pessoalmente, acredito que apenas o pensamento positivo não é suficiente para atrair tanta prosperidade assim. São necessárias, também, **atitudes positivas** e **escolhas positivas**, que estão **mais ligadas à ação do que** à **expectativa**.

ATITUDES E ESCOLHAS POSITIVAS

No.	ATITUDES POSITIVAS	ESCOLHAS POSITIVAS
1	Acreditar em si	Optar por viver bem
2	Tentar para aprender	Não depreciar ninguém
3	Sorrir da própria situação	Vencer os medos
4	Gostar do que faz e procurar fazer melhor	Inteligência ao invés de ignorância
5	Flexibilidade com demais ideias	Mais educação e menos grosserias
6	Aprender dezenas de assuntos em um ano	Estar presente em tudo o que fizer
7	Praticar o carisma	Excluir tudo o que for perda de tempo
8	Optar conviver com quem acrescenta algo bom	Dedicação àqueles que o amam
9	Dizer não à preguiça	Comprar só aquilo que realmente é necessário
10	Não importa o esforço, mas os resultados	Comportamento civilizado
11	Problemas são desafios para vencer	Esfriar os ânimos antes de dar respostas
12	Reconstruir a mente diariamente	Só gastar quando tiver ganhado o dinheiro
13	Ler mais, pensar mais, sorrir mais	Pensar e ajudar aqueles que precisam
14	Relaxamento ao deitar	Viver bem com pouco
15	Diminuir autocrítica e	Enxergar o belo nas pequenas coisas

	autossabotagem	
16	Dedicação no que faz	Empatia antes do egoísmo
17	A palavra vale mais do que qualquer papel	Problemas têm alguns minutos para se retirar
18	Construir, e não invejar	Atenção aos detalhes
19	Se é preciso fazer, para que discutir?	Eliminar o excesso de preocupação
20	Focar no que ganhou, e não no que faltou	Evitar falar gírias, palavrões e palavras ordinárias
21	Desejar novos caminhos e pegar a estrada	O que dói mais: disciplina ou arrependimento?
22	Agradecer por aquilo que consegue	

Observe que grande parte das atitudes e escolhas citadas é formada por hábitos, logo, precisam ser assimilados com continuidade e intenção. Repetindo e mantendo cada um deles, você obtém um lapidar pessoal extremamente eficaz para grande parte de tudo que realiza na vida.

Todas as melhorias que buscamos, devem ser praticadas e adquiridas aos poucos. Exatamente para termos tempo de assimilar e manter o proposto. Um passo de cada vez e sempre contínuo.

"Lamentavelmente, os bons hábitos são muito mais fáceis de serem abandonados do que os maus."

W. Somerset Maugham

Aqueles que se permitem vivenciar as situações com

positivismo e de forma auspiciosa, isto é, promissora, tendem a atrair para si exatamente este tipo de energia. Exercite, por exemplo, o hábito de não falar mal de ninguém por um dia, depois, por uma semana, depois, altere para um mês e assim vá ampliando o prazo. Em pouquíssimo tempo, perceberá um sentimento de purificação pessoal. Perceba, então, quantas pessoas que nos cercam, padecem deste mal.

Para que nos aceitemos como somos é importante que lapidemos o nosso **eu**, melhorando sempre. Se, ao olharmos no espelho, somente encontramos defeitos, é provável que não cheguemos a lugar algum. Ficaremos nos lamentando e estabelecendo comparações com outros. Vencer a inferioridade requer dedicação, investir em inteligência e manter a perseverança. É preciso pensar quais são as soluções e os caminhos para adaptar as mudanças que desejamos.

O QUE EXISTE DE BOM ESTA MANHÃ?

Nossa mente não é seletiva, mas nossa consciência, sim. A mente tende a assimilar tudo o que temos à disposição. A consciência pergunta, contesta, elabora e nos fornece alternativas.

A melhor forma de treinarmos nossa mente pelo lado positivo pode começar todos os dias pela manhã, ao acordarmos. É importante instituir uma espécie de ritual de purificação mental matinal, não permitindo que o mau humor nos arraste e se instale assim que abrirmos os olhos. Este hábito funciona como um desinfetante dos pensamentos tortuosos. Parece engraçado, não? Mas é verdade: nossos pensamentos precisam cheirar bem

todas as manhãs. Não é apenas uma metáfora. Isso nos traz imediatamente alento e energia logo cedo. Experimente e verá. Em pouco tempo, perceberá que levantar cedo, de mal com a vida, depois de um bom descanso em uma noite de sono, chega a ser uma atitude psicótica. A consciência precisa agir e impor sua vontade de reverter esta condição.

Vasculhe sua memória inicialmente e encontre um motivo forte para sorrir, nem que seja para si mesmo. Divirta-se com sua imaginação. Faça isso todos os dias, até que se torne natural e sem o menor esforço. Até se transformar em um saudável hábito.

Você sentirá uma diferença maravilhosa que irá se irradiar e alcançar o tempo todo. Quando assimilar de vez esta atitude, a sensação será de uma leveza extremamente agradável. Com o passar do tempo, este perfil mudará em definitivo e descobriremos que podemos acordar bem e sorrir, sim. Abrir os braços e viver mais um dia buscando novos progressos, dando graças por ter energia e ser quem você realmente é.

Pense que não podemos ter tudo aquilo que queremos o tempo todo, mas podemos fazer o possível para nos presentear em algumas ocasiões. Seu melhor presente é o otimismo que pode demonstrar para si próprio. Habitue-se a rever e sentir seus bons momentos, aqueles que fizeram diferenças favoráveis na sua vida, para ser quem você se tornou de fato.

É preciso ter em mente que não somos propensos à infelicidade. Podemos pensar e reverter as sensações mais danosas, se desejarmos. A tristeza vai aparecer de vez em quando, isto é certo, e a ideia é aprender as lições que ela tem

para passar.

"A felicidade é benéfica para o corpo, mas é a tristeza que desenvolve os poderes da mente."

Maurice Proust

Há momentos em que a gangorra pende para um dos lados (alegria ou tristeza). É como a dinâmica de um jogo: algumas vezes ganhamos, outras, perdemos e, de vez em quando, empatamos. Coisas boas acontecem, assim como aquilo que não gostaríamos que acontecesse. Precisamos também aprender que os ganhos não acontecem todos os dias. Algumas vezes, temos que pensar que "não foi desta vez". E seguir em frente. É preciso saber perder. Se nos apegarmos ao negativismo, será um gesto de ingratidão. Coisas boas também acontecem diariamente. Faz-se necessário valorizá-las mais do que aquilo que nos contraria. Infelizmente, temos o hábito de focar em tudo o que dá errado, que não funciona e o que não presta. É exatamente a dinâmica do copo meio cheio e meio vazio. Enquanto houver um pouco no copo, pode matar sua sede. O que hoje falta, amanhã pode ser fartura. O Sol e a chuva se contemplam. Em alguns dias somos reis, em outros, somos plebeus. Esta é a dinâmica da vida. O segredo está em aprender a jogar.

Se o dia foi difícil, ao tomar um bom banho, deixe a água lavar tudo. Procure imaginar que o que foi negativo está indo pelo ralo. A sensação da toalha enxugando será bem melhor. Você estará em uma condição de pureza novamente.

Ao final do dia, procure fazer um balanço das coisas boas que foram agregadas e agradeça suas bênçãos. Ao entrar no quarto

para dormir, todo e qualquer problema não pode subir na cama. Depure para que nem entre no quarto, quando for descansar. Este deve ser seu melhor momento: estar em paz e sereno para o repouso.

Uma boa noite de sono envolve um relaxamento ao deitar. Encontrar a melhor posição do corpo entre os lençóis, desobstruir a mente de tudo que seja desagradável, fazendo disso um compromisso com si próprio. Sentir o corpo leve. Fechar os olhos e respirar calmamente (você pode discordar da minha opinião, mas este é um dos motivos pelo qual sou contra televisão no quarto: pelo simples fato de não nos permitir descansar). O favorecimento da tranquilidade induz ao sono reparador.

"As pessoas ligam a televisão quando querem desligar o cérebro."
Steve Jobs

O mais importante é procurar manter a mente saudável e, para isso, entenda do que ela precisa. Pode ser alguns momentos de silêncio, um pouco de natureza, uma bela música, os cuidados com seu animal de estimação, uma respiração mais tranquila ou momentos com quem você mais quer por perto. Quanto ao restante, permita que ela faça sua parte, propiciando o conforto do descanso. No dia seguinte, ela volta ativa e descansada.

Existe uma mágica ao acordar. Temos um dia novo, zerado, pronto para ser desenhado como desejarmos. Não traga rabiscos e garranchos em uma folha de papel logo cedo. Ilumine-se. Temos uma tela nova para pintar. Podemos colorir como quiser. O dia em que você acordar e achar que as cores estão opacas e

não gostar mais delas, mude as tintas, os gizes de cera, os pincéis, a forma de pintar, mas mude algo, porque está infeliz. Cada dia é um marco em nossa existência. Você pode fazer dele maravilhoso ou pode queixar-se dele até que a noite chegue. Se não for suficiente, tem o outro dia inteiro para continuar neste processo de implosão. É uma questão de escolha. É, mesmo, uma necessidade de atitude. Se tivéssemos apenas 30 dias de vida pela frente, cada manhã seria cotada a peso de ouro.

Capítulo 22

Treino de rotinas para o cérebro

Treine seu cérebro... Todos os dias!

Não importa a vida corrida ou preguiçosa que você tenha, encontre um tempo para revirar seus pensamentos, descobrindo novas habilidades e agregando novos conhecimentos.

Em algumas ocasiões, principalmente quando estamos esgotados mentalmente ou, de alguma forma, preocupados ou melancólicos, nosso cérebro custa a fazer as conexões neurais. Sabemos que ele trabalha mais lento no processamento das ideias. Isso é normal devido ao estresse. Nada tão excepcional que não se recobre tudo após uma boa noite de sono.

Assim sendo, diante de situações triviais, acabamos esquecendo nomes de pessoas, onde deixamos algum objeto, onde estacionamos o carro no *shopping*, qual foi nossa refeição no almoço e a lista não tem fim. É como se o que queremos lembrar sumisse da memória. Por vezes, custamos a acreditar que algo tão simples possa acontecer. Ficamos sem saber verbalizar a palavra que está na ponta da língua ou não nos recordamos nem mesmo quem nos falou algo.

O fato é que não nos lembramos de algo ou algum acontecimento exatamente naquele momento. Passados alguns instantes, a memória recobra, como uma luz de um holofote, o que foi esquecido antes. Isso pode acontecer. Todos nós estamos sujeitos e já passamos por isso.

Pode acontecer também de você estar realizando suas

atividades no piloto automático. Neste caso, é falta de atenção. É preciso dedicar-se para estar mais presente.

"Existe apenas um bem, o saber, e apenas um mal, a ignorância."
Sócrates

Agora, falando diretamente, muita gente, nos dias atuais, está deixando se esgotarem os poucos conhecimentos que conseguiram adquirir. Estão paradas no tempo. É como se estivessem em um sono profundo, aguardando a chegada de um milagre que pudesse iluminar suas mentes com um manancial de inteligência. Mal sabem eles que obter conhecimento é uma premissa de cada um.

Pense por um instante: não é justo você ter um cérebro disposto a aprender muita coisa nova, enquanto seu corpo fraqueja e diz que está cansado e o que existe atualmente já está bom. Pessoas assim estão secando a cada dia sua fonte de inspiração. Mais ainda: estão sepultando seu entusiasmo, o alicerce principal de sua felicidade. É inaceitável alguém dizer que "não tem tempo para aprender algo novo" ou que "não consegue ler um livro". Quando ouço estas frases, uma antena interna me diz o quanto elas estão paradas no tempo, ancoradas sem sair do lugar, sem progressos, sem perspectivas e sem esperanças.

As leituras são, antes de tudo, um prazer. Não costumamos buscar prazer na hora em que estamos exaustos. Aqueles que consideram a leitura como uma obrigação ou um tormento desconhecem as possibilidades que isso pode angariar. Bloquearam seus neurônios para assimilar apenas as

trivialidades. Não lhes conferem os estímulos necessários.

Conheci pessoas que, durante muitos anos de suas vidas, simplesmente mantiveram uma inteligência de monotonia, isto é, não agregaram nada novo para suas inteligências, pois sempre fugiam quando o assunto era exercitar as possibilidades de expansão do cérebro, principalmente quando o assunto era a leitura. O que assimilavam era tão somente as banalidades para se viver e se comunicar de forma mediana. Adotavam os jargões, os bordões e todos os tipos de clichês do momento. Suas frases eram sempre as mesmas. Nada se aprendia com elas. O resultado disso foi que, 30 anos depois, pude constatar tristemente que permaneciam iguais, sem haver progredido absolutamente nada em seus afazeres. Suas rotinas continuavam as mesmas. A mesma aptidão que tinham em uma determinada área de trabalho era como antes, mas algo mais estava presente: suas frustrações com a vida. Elas haviam se acostumado a manter rotinas negativas (aquelas que não temos vontade de fazer) e se obrigavam a conviver com isso. Suas vidas passaram a ser uma sucessão de dias, geralmente enfadonhos e sem novidades. Uma vivência totalmente ordinária.

Ficar parado vicia. Não aprender nada também vicia. O pior é que enfraquece as conexões dos neurônios, promovendo esquecimentos e embotando a inteligência. A memória passa a se lembrar dos acontecimentos "vagamente", pois não é exercitada.

"A saudade é a memória do coração."

Coelho Neto

Já falamos sobre a importância da memória e o quanto ela não tem preço. Imagine se você percebesse que ela estaria falhando diversas vezes, promovendo esquecimentos quando você mais precisasse se lembrar de algo.

Apesar de o cérebro ser tão magnífico administrando tantas funções, ele pode começar a perder a sua eficiência, por parte da memória, já a partir dos 30 anos, segundo os especialistas. Significa que a velocidade de assimilação e das conexões neurais pode começar a se tornar mais lenta, ocasionando lapsos recorrentes.

Sabemos que, com o chegar da idade avançada, podemos ter uma perda significativa da memória. Ocorre que é possível diminuir esta possibilidade, se exercitarmos nosso cérebro desde já, pois iremos adquirir uma reserva intelectual que poderá manter nossa destreza mental quando ficarmos mais velhos. Na verdade, inteligência não tem idade. Podemos ser lúcidos independentemente de sermos idosos. Exceto se tivermos algum tipo de doença degenerativa, dependeremos exclusivamente de nossa boa vontade em fazer exercícios mentais visando ampliar as conexões neurais. É exatamente este um dos objetivos de disciplinar a mente.

Procure observar como as pessoas de idade avançada mais perspicazes são aquelas que promoveram, quando eram mais jovens, a vitalidade do seu intelecto. Elas conversam com amplitudes de ideias, geralmente, quando as ouvimos, sentimos como se vivenciássemos aquilo que estão contando.

Aqueles que embotaram o avanço dos conhecimentos em seus cérebros tendem a tornar-se pessoas silenciosas, com pouca

diversidade de assuntos, presas em pensamentos derrotistas. As dificuldades com o entusiasmo também influi neste sentido.

Se precisarmos adquirir mais inteligência e preservar nossa lucidez e os nossos dados na memória, é preciso pensar nisso hoje. Inteligência não é algo que compramos em uma loja. É algo que desenvolvemos através da iniciativa. E esta iniciativa é "querer aprender". Não se contentar com pouco. É o único bem que cada ser humano possui que ninguém pode tirar. Mantê-la estática, sem possibilidades de crescimento, é uma atitude completamente insana que só será sentida algumas décadas depois, com um alto preço a pagar. Imagine que você perca tudo o que conquistou um dia. Sua inteligência pode lhe colocar em condições de construir novamente. Ela nunca se sacia de expandir.

"Nutra sua mente com grandes pensamentos, pois você nunca irá mais alto do que o que você pensa."

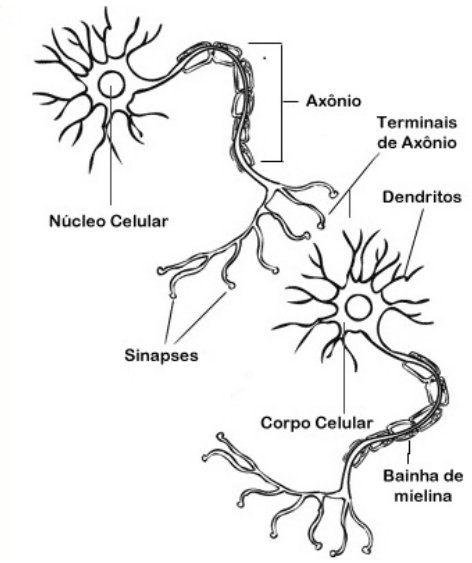
Benjamin Disraeli

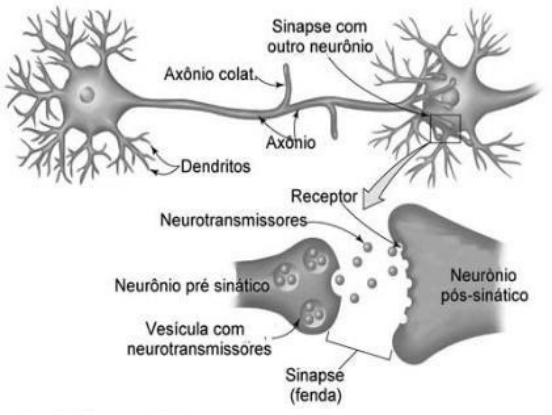
Nossos neurônios têm a capacidade de se readaptar às novas situações. Eles se alinham diante de um novo conhecimento e propiciam a readequação com outras conexões. É como se a cada lote de conhecimentos novos que trazemos, eles fizessem uma faxina geral na ordem de se comunicar e trocar informações para ganhar outras possibilidades de ligá-las, criando novas redes neuronais. Na verdade, eles mudam, se moldam e se readaptam. Chamamos a isso de neuroplasticidade.

Esta situação já acontece atualmente quando você resolve aprender a dançar, por exemplo. Seu corpo, a princípio, não

responde aos movimentos corretamente. Ele não se adapta de imediato às velocidades, às sonoridades e aos ritmos diversos. À medida que vai praticando, os neurônios tendem a se moldar e se readaptar, passando as informações para que cada parte do corpo responda no momento em que for requisitada, de forma mais natural. Para chegar a isso, além de exercitar muito, é preciso que você adquira mais e mais conhecimentos sobre como facilitar a resposta corporal. O mesmo acontece com a prática de qualquer outra inteligência. A neuroplasticidade está presente cada vez que buscamos refazer os caminhos das conexões dos neurônios.

Os neurônios se comunicam através das sinapses, como se fossem duas árvores que se aproximam e se informam através de suas folhas (sinapses e dendritos).





Podemos ser *experts* atualmente em qualquer área em que atuemos. Tudo aquilo que **não** praticamos enfraquece o sinal das comunicações neuronais. Não é porque eu toco piano maravilhosamente hoje, que, dentro de 10 anos, se eu não praticar, continuarei tocando igualmente. A conexão entre as sinapses cessa de forma natural. Se não treinamos, as conexões perdem sua força e deixam de atuar.

A prática constante amplia e fortalece as conexões entre as sinapses. Se praticarmos várias vezes o processo, torna-se cada vez mais fácil a assimilação. Se eu leio várias vezes um texto, a compreensão acontece e se solidifica ainda mais, cada vez que repetir a leitura, até chegar a um ponto que se torna totalmente fácil, até mesmo, decorando alguns trechos.

"O preço da perfeição é a prática constante."

Autor desconhecido

Quando deixamos de praticar, o sinal enfraquece. Deixa de ter eficiência nas ondas elétricas na hora de estabelecer a comunicação. Ele não some, apenas deixa de passar a informação aos poucos. Exatamente por isso que temos nossos

esquecimentos. Imagine se isso se amplia de modo significativo com o passar dos anos, exatamente por nossa negligência em aprender mais e estimular estas comunicações.

Mais uma vez: o cérebro precisa ser treinado. Todos os dias. A informação tem que permanecer viva e trafegando, caso contrário, vai perdendo sua eficácia.

É necessário, contudo, que tomemos a decisão de fazer isso. Sem receios, sem preguiça mental e sem volta. Avivar a comunicação de nossos neurônios deve ser considerado como uma diversão para a mente.

NÃO SABOTE SUA INTELIGÊNCIA

Pode parecer engraçado, mas o cérebro necessita de ginástica.

Permitir a inatividade de seu cérebro é o maior crime que você pode cometer consigo. Nitidamente, é sabotar o seu intelecto. Os resultados serão vistos quando sua idade avançar. Ele precisa reagir. E a melhor forma de fazer isso é criando desafios.

Evite que seu cérebro trafegue no piloto-automático, fazendo tudo igual sempre. Encontre novos rumos, novas diretrizes, alternativas diferenciadas para tudo que vivencia. Procure não fazer sempre o mesmo caminho quando se dirigir a algum lugar. Se for canhoto, procure utilizar a mão direita como sendo principal e faça o mesmo se for destro; busque pensamentos dessemelhantes para não ir sempre pela mesma via, mas pense com liberdade. Seu cérebro só tem a ganhar com estes exercícios.

Imagine-se deitar em uma rede para descansar. É uma sensação ótima. A impressão que temos é que a qualquer hora

do dia isso é possível, não é mesmo? Por que deitamos da rede? Para descansar, deixar o corpo à vontade, solto. É cômodo isso. De certa forma, é muito agradável, não? Se permitirmos, a preguiça se exalta e se instala. Faremos isso sempre. Pois bem, o cérebro sente a mesma coisa quando fazemos tudo que ele já faz no automático. Ele também prefere algo cômodo, exatamente para ter mais liberdade, deixando de executar ações com mais esforço. Isso mesmo, ele também fica preguiçoso. Eventualmente, podemos nos dar a este luxo, mas lembre-se do "diretor interior": tem horas para descansar, mas também tem horas em que é preciso trabalhar.

Proponha-lhe assuntos instigantes desafiando seu cérebro sempre que puder. Ficará ainda mais fácil se você descobrir assuntos que sejam de seu interesse e que você goste de abordar. Tire-o da zona de conforto e coloque-o para trabalhar. É fácil fazer isso. Faça-o pensar e utilizar a memória com exatidão. Os estímulos que provocamos propiciam o desenvolvimento cerebral.

"A água que não corre forma um pântano; a mente que não trabalha forma um tolo."

Victor Hugo

Crie, portanto, exercícios que o estimulem e ativem a neuroplasticidade.

Seguem alguns exercícios (procure criar muitos mais)

- Ao entrar em um recinto, um consultório médico, por exemplo, observe tudo rapidamente. Sente-se para aguardar, feche os olhos e procure lembrar exatamente de tudo o que

puder, pensando e dando os detalhes de tudo o que viu para você mesmo; acostume-se a tornar seu cérebro mais atento;

- Tente algo interessante. Ao fazer uma lista de supermercado, por exemplo, conte quantos itens anotou. Guarde o papel no bolso. Procure lembrar, durante a compra, de todos os tópicos que escreveu, até chegar, pelo menos, próximo da quantidade de itens que se prontificou a comprar. Retire a lista e confira quantos se esqueceu de elencar;
- Faça uma relação de todos os amigos e conhecidos mais próximos, incluindo alguns parentes, e procure lembrar o nome dos cônjuges de cada um, datas de aniversários, bairros em que moram e o que puder criar mais de exercício;
- Procure se lembrar, em ordem cronológica, de todos os seus anos de escola e os detalhes de como você pensava em cada ano de estudos, quais eram os professores e as matérias. Sua memória tende a avivar quando é exercitada também.

Qualquer desafio corporal desafia o cérebro, afinal, ele coordena tudo. Aquilo que fazemos com que ele trabalhe imediatamente oferece resultados: alternar velocidades ao andar, brincar com a percepção dos seus cinco sentidos, sempre observando os resultados que acontecem. Com isso, ativamos o raciocínio, a concentração, a memorização, o imaginário, a criatividade, entre tantas outras funções de que necessitamos para viver melhor. O cérebro preguiçoso perde os estímulos para crescer e se ampliar na comunicação. Ele estaciona pura e simplesmente, e começa a esmorecer.

Não restam dúvidas de que, nos tempos atuais, muitos desta geração estão perdendo suas conexões e não se dão conta disso.

Percebem que não conseguem se concentrar mais em nada do que fazem e, mesmo assim, não se estimulam a procurar as razões disso. A atrofia mental já começou há muito tempo e pouquíssimos se deram conta disso.

Mais uma vez, é importante lembrar que, em situações normais de saúde, as comunicações neuronais podem ser restabelecidas. Elas não sumiram pura e simplesmente (os neurônios não sumiram). A partir do momento em que voltamos a praticar uma habilidade, elas se reacendem, retornando a comunicação.

À medida que nossa idade avança, se nós nos instigarmos a estimular frequentemente nossas funções cerebrais, com certeza, iremos adquirir maior facilidade de assimilação nas mais variadas áreas. Portanto, com o passar dos anos, podemos ganhar mais inteligência e maior capacidade cerebral.

Temos que ter em mente que, se não conseguimos aprender um assunto de uma determinada forma, é conveniente mudar a abordagem. Procure se lembrar: alguns assuntos nós não conseguimos aprender com alguns professores na escola, mas outros que falavam e ensinavam o mesmo tema, de alguma maneira, foram capazes de nos mostrar outros caminhos de aprendizado. Aquilo que parecia difícil ou impossível aprender, passou a ganhar outra conotação. Com algumas disciplinas, até chegamos a mudar de opinião, sentindo que eram mais fáceis do que imaginávamos. Tudo depende da abordagem do ensino e a receptividade do aprendizado.

Posso dizer isso por mim quando encontrei meu veio para Geografia econômica e Estatística. Inicialmente, era duas

disciplinas que, para mim, representavam um suplício o entendimento. Com o passar dos anos e outros professores ensinando, consegui reverter esta impressão, a ponto de me apaixonar por ambas. Esta paixão se alastrou também por diversas outras matérias: Genética, História, Filosofia e Sociologia. Muitas vezes, temos dificuldades com certo aprendizado, pois fechamos os canais por onde eles estão entrando. Outras versões de aprendizado, novas formas, novos ângulos, podem afrouxar estes canais, redirecionando completamente o destino da matéria. Isso funciona para tudo.

Você tem o hábito de cada vez que vai ao seu restaurante favorito querer se sentar na mesma mesa ou no mesmo lugar? Fazer as mesmas coisas é o que o cérebro mais quer, porque ele já conhece o caminho. A rotina para o cérebro é o pior caminho que ele poderia seguir. É exatamente a acomodação que ele gostaria de ter.

Procure também ouvir as músicas de que você gosta, identificando, por vez, um tipo de instrumento que está tocando. Perceba cada nuance escondida. Acompanhe como cada instrumento se desenvolve durante cada andamento. Este é um estímulo muito instigante. Alguns instrumentos não tocam o tempo todo. Eles fazem desenhos dentro da música que propiciam o colorido mais agradável. Observe isso. Identifique o que existe em cada música que faz com que você se sinta atraído por ela.

Devemos procurar fazer todo tipo de atividade que exercite o cérebro (jogos de tabuleiro, de estratégia como xadrez, palavras cruzadas, estudar textos, fazer resumos...). Quando observamos

uma situação diante de nós, o nosso cérebro está fazendo suas conexões. O tempo todo. Ele não para e está analisando e avaliando cada passo para entender, aprender e assimilar. A concentração nada mais é do que a educação do comportamento cerebral. Ele cria o foco e mantém-se atento, fazendo exatamente estas avaliações. Quem determina a concentração é você.

A meditação ativa a área de reflexão do cérebro, proporcionando maior concentração e desempenho da criatividade.

Oportunize muitas atividades desta natureza para ele manter-se sempre em movimento e não tema nunca mais a passagem do tempo. Torne-se um arquivo vivo das décadas que viveu.

CORAÇÃO E CÉREBRO - QUAL É O MAIS IMPORTANTE?

Muitos perguntariam por que chegamos até aqui e não foram mencionados o coração e os sentimentos, como normalmente conhecemos. O coração é mais importante do que o cérebro?

Cada qual tem sua importância, tanto o **cérebro** quanto o **coração**. Ambos são fundamentais, pois, juntamente com as vísceras (todos os demais órgãos), formam nosso **aparelho emocional**. Tudo está interligado e o que acontece emocionalmente tem a participação de todo o conjunto. O ser humano necessita desta orquestração toda atuando adequadamente para ter vida.

Diante de situações que envolvem emoções e sentimentos (risco ou intensa emoção), todo este complexo trabalha atuando conjuntamente. O cérebro produz sinais elétricos e as emoções,

boas ou ruins, são disparadas no músculo cardíaco. Isso acelera os batimentos do coração. Dependendo da intensidade destas emoções, e variando de pessoa para pessoa, podem ocorrer mudanças orgânicas: enjoo, ânsia, gases, suor, falta de ar, tonturas, taquicardia, excitação genital, aumento ou queda de pressão, descontrole dos rins e bexiga, desarranjo intestinal, fadiga corporal ou mental, dores de cabeça, etc.

É importante frisar que a mente oferece o alimento para o nosso cérebro (estrutura física), através dos conhecimentos, sentimentos e emoções. É exatamente sobre o cuidado fundamental com este conteúdo que procuramos lhe orientar nesta obra. Primamos pelo treino específico já explicitado em diversos capítulos anteriores, que irá assegurar uma vida mais saudável, auxiliando no seu equilíbrio. Partimos do princípio de que uma mente bem dirigida atenua sentimentos inadequados, amplia as sensações de prazer e equilibra o organismo, propiciando uma vida mais confortável.

Nosso corpo dura várias décadas e todo este conjunto é feito para operar em harmonia simultaneamente. Já falamos de tantas funções que o cérebro desempenha. Não é necessário repetir. Assim como o cérebro não cessa sua atividade durante a vida, o coração também não para de bater. O coração é fundamental, pois suas pulsações bombeiam o sangue em nosso organismo. Ele dá vida ao corpo humano.

Uma curiosidade interessante: imagine uma pessoa que vive aproximadamente 85 anos. Um coração pulsa aproximadamente 3,5 bilhões de vezes para alguém que chega a esta idade.

Os batimentos cardíacos variam de 60 a 100 vezes por minuto.

Pulsações de um coração normal: (considerando uma média de 80 batidas por minuto)

1 minuto = 80 batidas

1 hora = 4.800 batidas

1 dia = 115.200 batidas

1 mês = 3.456.000 batidas

1 ano = 41.472.000 batidas

85 anos = 3.525.120.000 batidas

É bom lembrar que, quando praticamos exercício físico, os batimentos cardíacos podem chegar de 150 a 160 por minuto.

Recapitulando: o coração é um músculo que reage às emoções que brotam no cérebro. Dependendo da emoção, o cérebro ativa as glândulas suprarrenais a produzirem hormônios como a adrenalina. Diante de uma descarga de adrenalina, automaticamente aceleram os batimentos cardíacos, o que faz o coração reagir aos estímulos, bombeando mais sangue em todo o sistema. Exatamente por isso o coração se tornou um símbolo dos sentimentos. Uma conotação poética que vem desde a Antiguidade.

A ideia do coração como símbolo do amor surgiu há mais de 3000 anos, na cultura judaica. Os hebreus antigos atribuíam ao coração um valor excepcional, porque ele é o músculo que torna possível sentir a pulsação, isto é, a vida circulando.

O historiador Edgard Leite, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro, menciona que “os hebreus antigos já associavam os

sentimentos ao coração, talvez pelo aperto no peito que realmente sentimos quando tomamos um susto, sofremos alguma angústia ou passamos por um momento de euforia".

Os cristãos acreditam que o coração é a essência do ser e que é através dele que os homens se aproximam de Deus. Para os cristãos, também, o coração tem relação com o **amor e a espiritualidade** (cardiocentrismo). Neste sentido, ele é um símbolo deste sentimento.

O batimento cardíaco acelerado em função do amor não é nada mais do que **uma metáfora**, pois os sentimentos partem do cérebro.

Na verdade, todas as nossas emoções boas ou ruins (amor, alegria, raiva, irritação, tristeza,...) passam pelo coração, promovendo modificações orgânicas. Dependendo de como lidamos com elas, ampliamos ou reduzimos o vigor desse órgão. Temos que lembrar que o coração é um músculo cardíaco. Quando os sinais elétricos são emitidos pelo cérebro e enviados ao coração pelo sistema nervoso, eles repercutem diretamente nos batimentos. Paralelamente a isso, ocorre a produção de diversas substâncias químicas, as quais afetam diretamente as várias estruturas do coração. Nossos sintomas corporais se alteram por conta destes hormônios que são produzidos.

No caso de alegria, paixão, amor, otimismo e confiança, por exemplo, ocorre a produção de **serotonina e dopamina** (hormônio do bem-estar de do prazer), e também **endorfinas** (analgésico natural) que acabam fortalecendo o sistema imunológico e melhorando a pressão arterial.

No caso da ansiedade, irritação, tristeza, raiva ou depressão,

ocorre a produção, nas glândulas suprarrenais, de **adrenalina**, que acelera os batimentos cardíacos e prepara o organismo para a realização de esforços físicos. A adrenalina provoca espasmos nas coronárias e dilatação do músculo cardíaco. Se permanecermos correntemente com tais sensações negativas, aumentamos as chances de infarto.

É importante compreendermos que a influência das emoções sobre o coração é irrefutável.

Capítulo 23

Estudos são para sempre (como estudar melhor)

Quando estamos na escola, não importa o ano, a palavra "estudar" chega a nos dar calafrios. Qualquer estudante tem vontade de sair correndo quando ouve esta palavra. Independentemente da época que vivenciamos, de alguma maneira ficou convencionado que isso realmente era algo chatíssimo. Não víamos a hora de nos formar para não precisar mais praticar este sacrifício.

Diga a verdade: depois que deixou a escola, poucas vezes você se dignou a estudar sozinho, não?

Talvez nunca tenham dito isso para você, mas não precisa estar especificamente em uma escola para se dedicar aos estudos com total ênfase e vontade. Eles devem fazer parte de seu dia a dia e se tornar um hábito pela vida toda, como um entretenimento, pois são eles que realmente podem lhe construir até o último de seus dias. Sem eles, as páginas de sua história de vida vão se apagando.

Um dos maiores erros que podemos cometer com nossa inteligência é acreditar que só devemos estudar na fase escolar. Empreender estudos é, na verdade, o que fará grande diferença em sua vida, tanto profissional, afetiva, religiosa, social, familiar e pessoal. Infelizmente, os alunos da atualidade não são informados sobre essa importância e levam os estudos como algo secundário, depois de suas relações sociais, não vendo a

hora de acabar a faculdade para não precisar estudar mais. Pudera, desde pequenos acreditam que os estudos são uma obrigação rotineira chatíssima, que esgotam sua paciência, diminuem suas horas para brincar, ou seja, não são tão importantes assim. Devido a isso, não desenvolvem o sentido de fazê-lo de forma involuntária, sem ninguém obrigar ou impor condições restritivas se não o fizerem.

O estudo deveria ser tratado, desde o início, como um "prazer". Existem formas que homens de *marketing* poderiam aplicar no sentido de impulsionar isso, se também fosse tratado como prioridade pelas instituições governamentais.

"A leitura é uma fonte inesgotável de prazer, mas, por incrível que pareça, a quase totalidade, não sente esta sede."

Carlos Drummond de Andrade

Qualquer tipo de estudo que envolva a concentração necessita de um preparo, um local ideal.

Não quero dizer com isso que você não possa ler ou estudar a qualquer hora ou em qualquer lugar de casa ou em um vagão de metrô. Apenas que, se você quer estabelecer um hábito para ter prazer, todos os dias, saiba que é ideal determinar seu ritual de leitura e pesquisas. Saiba que, se você pretende fazer isso de forma recorrente, é preciso criar o seu local ideal. Isto define muito do seu entusiasmo para os estudos. Nele, todo o seu corpo e seu cérebro sentem um aconchego.

Saiba que não são em todos os lugares da sua casa que seu corpo e sua mente se sentem confortáveis e adaptados. Existe um termômetro interno de energia para cada lugar em que você

se situa. Observe isso e perceba com um teste bem simples: procure se sentar em 10 lugares diferentes da casa por alguns instantes e entenda esta dinâmica. Cada lugar desperta uma sensação diferente: um sugere calmaria, outro nos deixa mais agitados, outros, ainda mais atentos, etc. Sinta isso na pele.

O mais interessante é que a maioria dos lares não tem um lugar específico para você se sentir bem com a leitura. Terá que descobrir este lugar em sua própria casa e é só testando ou criando que será possível.

RITUAIS PARA INICIAR SEUS ESTUDOS

Empenhe esforços e descubra em qual local da sua casa você se sente melhor e consegue assimilar, de modo mais claro, as informações. Faz parte do ritual. Veja como é a iluminação, a circulação de ar, o silêncio, o aconchego, a propensão de se concentrar. É preciso também, se possível, garantir um isolamento, sem interrupções ou passagem de pessoas o tempo todo.

Pois bem, seu aproveitamento e sua assimilação serão muito maiores se tiver este local que se adapte como sendo um ponto de convergência para a sua atenção. Internamente você sentirá isso. Costumamos nos adaptar rápido àquilo que nos faz bem.

Tudo na vida tem seus rituais antes de começar. Você não pode entrar em cena em uma peça de teatro sem ter feito um pequeno ritual de preparo e o motivo é simples: você está com a energia do seu corpo canalizada em outra atividade. A mobilidade é outra. A mente está dispersa. As sensações estão mescladas. É preciso se despir de um lote de sensações para

entrar em outro, principalmente se desejar entrar em fluxo.

Primeiramente, é fundamental entender que nosso corpo e nossa mente se adaptam em um local apropriado quando o assunto é concentração. É difícil manter foco quando se está em meio a uma multidão ou em um coletivo. A mente precisa embarcar e sentir que está confortável.

Entenda que faz diferença você se entregar em um ritual de preparo, antes de qualquer modalidade que queira desempenhar. A preparação é inevitável: o local em que irá se sentar, o que terá por perto como material de apoio (exatamente para não ter que ficar levantando e indo buscar!), a iluminação que não obrigue a forçar a vista e sentir sono, o silêncio adequado para sua mente se adaptar, a desconexão necessária com o mundo da comunicação (TV, rádio, celular, redes sociais, qualquer mecanismo que apita e tudo o mais que propicie desvio da sua atenção) e, na eventualidade, uma música agradável e em volume natural para o desempenho. Perceba que o volume faz diferença: muito alto ele o desconcentra, muito baixo, ele é totalmente inofensivo, na altura que você sente-se modulado com ele para pensar e, inegavelmente, se inspirar (neste caso, varia muito de pessoa para pessoa).

A SENSAÇÃO INTERIOR

Se você quer entender como estudar melhor, ao mesmo tempo em que desfruta do prazer do aconchego de um recanto, é importante compreender que nosso corpo e nossa mente são adaptáveis e sentem instintivamente algo diferente no ar, uma onda energética agradável, serena ou estranha, dependendo do

lugar em que estejamos.

Eles encontram um local e se imbuem da energia deste local. A partir daí, se estabilizam. Trata-se de um "sentir-se bem". Os nossos canais de percepção se ajustam e se abrem para receber e processar melhor as sensações e a informação.

Temos que convir que o rendimento da leitura é diferente em cada local. Se um dia você ler deitado na cama, outro dia, sentado no sofá da sala, no banheiro, enquanto está sentado no vaso sanitário, ou no dia seguinte, na mesa da cozinha enquanto toda a agitação do almoço ou jantar acontece. É preciso estabelecer um lugar onde seu corpo, ao sentar, encontre o refúgio ideal para se soltar e apreciar o trabalho mental. Deve ser um deleite para o corpo e a mente. Saiba que dificilmente você terá consistência nos estudos, sejam eles quais forem, se não descobrir um local fixo para se estabelecer. É necessário um lugar adaptado para você se entregar com persistência até que se torne um hábito natural. Caso contrário, a sua produtividade tende a ficar prejudicada.

O SEU LOCAL IDEAL

Existe um lugar em que seu cérebro sente-se mais acolhido. Encontre-o. Teste aqui e ali e veja onde há mais fertilidade para fazer brotar suas inspirações. Sua mente tende a trabalhar com mais fluência e facilidade de assimilação neste local específico. Demorei em perceber isso, mas, quando descobri, foi um dos momentos mais promissores na minha vida em termos de adquirir conhecimentos. Não está confortável? Mude para outro local.

Observe como a fluência, depois de um tempo, também é mais fácil em uma rede, numa varanda ou em uma mesa confortável do escritório, na sala de jantar ou estar. O ideal seria mesmo no recinto de sua casa, designado como biblioteca (este é o local já planejado para este tipo de atividade). Se você ainda não tem, planeje isso para o seu futuro.

A maioria dos lares não tem um local para estudos. É difícil constatar isso, percebendo que algo que representa desenvolvimento pessoal e intelectual tão importante para toda a família ainda não tem o devido destaque na moradia da maioria das pessoas. Grande parte das residências ainda não possui nem uma única prateleira de livros. Onde estão seus livros? Seu material de apoio e estímulo intelectual?

Morei em uma casa em que tinha diversos locais para sentar e fazer minhas pesquisas. Ler revistas, abrir o *laptop* e começar a escrever. Cada um tinha uma sensação específica, mas um, em especial, era o meu local onde tudo fluía melhor e parecia que a mente ficava mais leve para receber os estímulos e ser mais incitada. Era sentado na mesa da sala, de costas para uma janela que tinha a luz do sol. Foi com a TV desligada, o telefone sem som, sem gente interrompendo o tempo todo que consegui descobrir o lugar mais agradável para leitura, pesquisas e criatividade de muitas ideias mirabolantes e, sobretudo, a escrita de meus livros. Aquele era o meu local ideal para o momento. Se eu sentasse no escritório, que tinha toda uma estrutura para isso, algo dentro de mim dizia que não era tão apropriado. Em contrapartida, morando atualmente em outra casa, sinto exatamente que é na minha mesa do escritório que a

mente se abre e os conhecimentos brotam maravilhosamente. Experimente e observe que isso deve acontecer com você também. O local tem influência no seu rendimento, sim.

Chamamos a isso de "estação de trabalho". Um espaço preparado para você se sentir melhor, com tudo o que for possível à mão para desenvolver com maior facilidade os resultados para o seu saber.

LIMPANDO A ÁREA

Para eliminar o déficit de atenção, é preciso afastar todas as tentações da sua frente, principalmente o *smartphone* (deixe-o em outro recinto), a TV, o Wi-Fi e as pessoas que ficam passando para lá e para cá, além de diversas guloseimas. Para não ter que desligar o Wi-Fi, estabeleça para si mesmo que só o utilizará para as pesquisas (se cair em tentação de devaneios com a rede social é sinal de que sua autodisciplina está falhando). Entenda que cada vez que para visando fazer outra coisa por conta de uma interrupção, você estanca o fluxo de ideias e a mente distrai, perdendo o ímpeto e a linha de raciocínio. Neste caso, os neurônios tendem a se convulsionar com diversos assuntos simultâneos e você perderá o foco, contrariando sua praticidade. Focalize naquilo que está fazendo e desenvolva sua própria estrutura de construir pensamentos. A cada duas horas, uma parada é agradável e necessária para necessidades básicas. Aí, neste momento, você pode ir tomar água, buscar algo na geladeira, ir ao banheiro ou dar uma arejada na mente por alguns minutos. Ao sentar-se de novo, pense que o que vem a seguir deve ser prazeroso, e não uma obrigação. Você quer fazer aquilo porque sua mente pede novos conhecimentos, suplica por

informações e quer sentir-se com vontade de pensar. Exatamente isso: instigue sua "vontade de pensar".

Aprenda que decorar textos não vale para absolutamente nada. A decoreba vai para a memória de curto prazo e acaba ficando desconexa já no dia seguinte, pois os dados vão se perdendo dentro da sua mente, não fazendo mais sentido. Ademais, pense o seguinte: para decorar um texto, muitos neurônios são envolvidos. Se algum deles falha no tráfego da informação, o texto trava e a lembrança não acontece. Você esquece o parágrafo seguinte ou algo assim. Se você não acostumar sua mente a fazer mapas mentais de maneira que ela assimile os conhecimentos, ela, por conseguinte vai se tornar cada vez mais preguiçosa. Estabeleça o hábito de estimulá-la. Rabisque um círculo em uma folha de papel. Aquele é o assunto que você está estudando. À medida que lê algo, puxe outros círculos que lidam com sua ideia principal e vá rabiscando. Vá delineando os caminhos lógicos para entender o processo. Escreva com letras diferentes e vá ampliando o seu universo. Veja o que liga com o quê e o por quê. Isso se chama RESUMO. É através dos resumos que angariamos novas formas de pensar e unir os pontos de maneira prática.

CONCENTRAÇÃO E ENTUSIASMO JUNTOS

Pense sempre em CONCENTRAÇÃO e ENTUSIASMO. Estas duas palavras produzem verdadeiros milagres na sua vida. Ao mesmo tempo em que você elimina distrações e foca exatamente no que está fazendo (concentração), também incita e extrai de dentro de si sua energia interna que lhe permite se jogar com ímpeto naquilo que faz (entusiasmo).

Perceba que, mesmo estando com a energia baixa, sempre existe um pouco de energia de reserva dentro de você. É exatamente esta vitalidade que necessita utilizar. A energia de reserva é aquela que possibilita aos grandes atletas superar o cansaço físico ao final de uma maratona ou de um jogo para marcar o último tento e se sagrar campeões. É aquela que lhe concede garra para fazer o esforço adicional que falta, e principalmente, aquela definição pessoal que mais tarde lhe mostra o quanto você já estava perto da vitória, quando pensava em desistir. O estudo é assim: todos os dias se aprende um pouco. Evite acumular tudo em um único momento.

O maior erro de alunos é deixar para estudar em cima da hora. Um dia antes da prova. Exerça sua disciplina e distribua estes esforços por vários dias ou meses, se necessário. Os resultados são compensadores.

No dia seguinte, revise tudo e prepare o arranque mental para assimilar mais informações.

CONSTÂNCIA E "*MODUS OPERANDI*"

Ser persistente é uma condição que você se impõe através da sua força de vontade.

Se permitir, seu cérebro vai inventar uma série de desculpas para não entrar em uma nova rotina.

Quando se tornam consistentes, os hábitos se estabelecem muito mais facilmente. No início, você se obriga a manter um ritmo de comportamento, em pouco tempo, ele terá coerência. É importante não pensar em desistir em nenhum momento do processo. Siga sempre em frente com coragem e determinação.

Saiba que tudo aquilo que o torna consistente em uma atividade reverbera também para outras, criando uma força motivadora ímpar. Isso mesmo: as demais atividades que você tem também ganharão consistência por tabela. Existe uma expressão em latim que se chama *modus operandi*, que significa "modo de operação" ou sistema. O nosso corpo assimila tudo que é **modo de operação** que costumamos praticar e transformar em rotina. Isso significa que se torna um hábito. O ponto positivo é que, a partir do momento em que você cria um *modus operandi*, todas as suas outras atividades também tendem a obedecer a este sistema que você criou. Isso significa mais organização e método naquilo que você faz. É, na verdade, uma vantagem e tanto.

Existem pessoas que utilizam o *modus operandi* ao contrário, isto é, em sua desorganização. Aonde colocam as mãos, deixam em desordem, se esquecem de devolver o que tiram do lugar e perdem a noção de como se organizar. Tudo o que fazem é uma bagunça. A rotina foi estabelecida às avessas, isto é, no modo inverso. Ao invés de ser um sistema de arrumar, passa a ser um vício de fazer as atividades pela metade, relegando a disciplina. O resultado é uma vida toda desordenada. O mais interessante é que elas não sabem o motivo deste caos. O antídoto para isso é simples: inverter o *modus operandi*.

Sabendo disso, procure estabelecer um novo método. Deixe de ser confuso. Crie ordem. Estabeleça rotinas positivas e se aplique em mantê-las. Assim, ficará tudo mais fácil.

No estudo, marque um horário diário e siga à risca, sem atrasar. Pessoas que atrasam, fazem isso como *modus operandi*.

Quando estiver chegando perto da hora, elimine as distrações e corra para sua estação de trabalho.

Nada mais é do que a constância no modo de agir. Isso chega a ser uma virtude.

OBRIGADO, MINHA MÃE

Vou contar uma experiência de vida que tive aos meus oito anos de idade, por volta de 1968, e que alterou toda a dinâmica de minha vida. Os resultados disso eu colho até hoje, mais de 50 anos depois. Na verdade, este fato fez diferença a vida inteira em muitas das minhas investidas. Tente visualizar a situação.

Minha mãe era uma mulher bastante rígida e determinada. Ela pegou um livro e ordenou que lesse nos dias seguintes. Mandou que eu escolhesse um lugar da casa onde me sentisse bem e sentasse para ler sem sair do lugar. Havia um canto, no piso superior da minha casa, uma espécie de hall, próximo às escadas, entre os quartos, que tinha uns almofadões. Foi ali que eu me alojei. Deitei nos almofadões, abri o livro "Reinações de Narizinho", de Monteiro Lobato e comecei a ler. Imediatamente, perguntei a ela quantas páginas era para ler e ela respondeu que deveria ler um capítulo por dia. Li correndo, pois queria fazer uma pipa para empinar e jogar bolinhas de gude com os meninos da rua. Era no bairro de Moema, ocasião em que não existia um único prédio por lá, apenas casas residenciais. Jogava-se bola nas ruas. Quase não passava nenhum carro. No dia seguinte, no mesmo horário, ela me mandou pegar o livro e ler mais um capítulo, pois percebeu que eu fingia não me lembrar. Novamente, li rápido e desci para brincar. Detalhe: se

deixasse, eu ficaria o dia todo na rua, brincando aqui e ali. Lá pelo sexto dia, ela me colocou sentado diante dela, em uma mesa, e me perguntou o que eu havia lido nos cinco capítulos até o momento. E eu falei com uma cara de boi sonso: “O que eu li? É... não lembro muito bem. É uma história legal.” Aí ela me perguntou: “Que tipo de história legal, fale mais, o que acontece nesta história? Quais são os personagens? O que eles fazem? Onde se passa a história? Como são os ambientes?” E eu, com pinta de bobo da corte, respondi: “Não me lembro, é um sítio, uma boneca de pano e uma menina metida”. Sim, totalmente vago, eu sei, mas a verdade é que eu não me lembrava de nada. Sob pressão, pior, minha mente tinha “dado um branco total”. Pensei comigo: “ferrou, tô danado!”.

Minha mãe era professora primária, daquele tipo que ensinava mesmo e queria ver os resultados. Me disse, então: “A partir de hoje, você vai ler e fazer resumo do que leu todos os dias. Vai fazer uma ficha de leitura de cada capítulo. Sentar e escrever tudo o que acontece em cada capítulo, bem detalhado, entendeu?” Sim, ela queria saber os fatos, as sensações dos personagens, o que eu achava e o que eu concluía com aquilo que lia, principalmente, quais eram as minhas opiniões. Fiquei zangadíssimo com esta situação. Internamente, eu a censurei muito. Onde já se viu? Eu queria era empinar pipa, bater figurinha, ir para a rua e jogar bola, rodar pião, se possível, o dia inteiro. Ela me colocou sentado à mesa da cozinha e me ensinou como fazer o resumo e a ficha de leitura. Detalhe por detalhe. Achei aquilo um absurdo, mas ela era a mãe e eu havia aprendido que pais são feitos para serem respeitados, e não

contestados desde a tenra infância. Então, não me restava alternativa senão acatar o que ela havia exigido.

Muito contra vontade, sentei a partir do dia seguinte e, sempre ralhando com ela (na minha mente, claro!), escrevia o resumo de cada capítulo. Tive que começar de novo a leitura do livro, porque percebi que não fazia o menor sentido falar do 6º capítulo em diante, se eu sequer havia entendido absolutamente nada desde o começo. Ela lia as fichas todos os dias após a leitura e dizia que precisava escrever mais sobre o assunto, que as informações não estavam completas e que não conseguia entender o que eu escrevia, era necessário ser mais "específico". Ah... e detalhe, queria que eu escrevesse com letra boa, sem pressa e com vontade. Resultado: resolvi escrever para valer com detalhamento, então. Queria ver ela reclamar. Coloquei empenho e assim foi nos 15 dias seguintes. Ela havia acalmado os ânimos e já percebia que eu fazia as fichas com mais intento. Ao terminar o livro, senti que minha mente já fluía de forma diferente. Alguma coisa havia mudado em mim. Quando achei que havia terminado o livro, já no último capítulo, ela trouxe outro. Chamava-se "Caçadas de Pedrinho", também de Monteiro Lobato, e disse que eu deveria ler em seguida. Nossa, neste ponto eu só faltava subir pelas paredes de tanta raiva. Tentava argumentar, mas não tinha conversa, não. Era uma época em que a educação era mais rígida. O respeito aos pais era uma condição única. Não havia alternativas. Eles davam as ordens e nós acatávamos com respeito. Não se admitiam discussões. Resultado: deitei no meu canto, em meio aos almofadões, e comecei a ler, novamente e todos os dias. Ao final do capítulo, ia

para a cozinha, sentava-me à mesa e escrevia à mão o resumo. E entregava para ela que percebia que estava melhorando minha forma de escrever e fluência de ideias. Até a letra já não eram mais aqueles garranchos de antes.

Em um belo dia, resolvi ler mais de um capítulo. Li dois. No dia seguinte, li três e assim sucessivamente. As fichas de leitura com os resumos estavam ficando bem melhores a cada dia, segundo ela. O resultado é que, quando finalizei o segundo livro, resolvi pegar o terceiro, sozinho e espontaneamente, também da coleção de Monteiro Lobato. Fui lendo muitos deles. Já não lia apenas um capítulo, lia o que fosse da minha vontade em cada dia. Cheguei a ler meio livro em uma manhã, pois acordava mais cedo para ler, acredite se quiser. Então, ela, sabiamente, me disse que não precisaria fazer mais os resumos, que eu já estava pronto para ler o que desejasse. Até os 10 anos, eu havia lido 24 livros desta Coleção Sítio do Picapau Amarelo, de Monteiro Lobato. Depois de uns anos, minha tia, irmã de minha mãe, vivia falando para todo mundo que encontrasse: “Você conhece o Jorginho? Ele já leu todos os livros do Monteiro Lobato com 10 anos de idade”. Foi assim que ganhei gosto pela leitura como prazer. Meu destino mudaria a partir dali.

Dois anos depois, nos mudamos para um apartamento na Vila Buarque, região central de São Paulo e, coincidentemente, ficava próxima à minha casa, a dois quarteirões de distância, a “Biblioteca Monteiro Lobato”. Dali por diante, passei a frequentar todos os dias cedo e, à tarde, ia para a escola. Foi lá que comecei a ganhar, todos os meses, o prêmio mensal pelas melhores redações. O gosto pela leitura se acentuou

significativamente. Li muitas coleções de livros infantis, e o principal: espontaneamente. Quando estava terminando um, já sabia qual seria o livro seguinte que começaria a ler.

Não seria maravilhoso se a nossa mente roncasse como o nosso estômago faz quando está com fome?

Desconhecido

E pensar que toda essa minha paixão por literatura começou num canto de um *hall*, entre alguns almofadões, com meus resumos e fichas de leitura, que inicialmente eu era "obrigado" a fazer, totalmente a contragosto. A vida, muitas vezes, nos prestigia com eventos que só vamos entender décadas depois.

DAR A DEVIDA IMPORTÂNCIA AO QUE FAZ

É importante saber que se temos muitas tentações no ambiente para nos distrair, logicamente teremos muitas dificuldades em estudar e, por consequência, adquirir hábito.

Se acreditarmos que o que estamos fazendo não é importante, vamos nos distrair na certa. A desistência vem a seguir. As maiores conquistas do ser humano vêm da importância que eles dão àquilo que fazem. Este é o primeiro passo para começar algo grandioso.

A partir daí, aparecem as metas a serem seguidas. Quero ler um capítulo, dois, três ou o quanto minha mente pedir para continuar. Quero criar algo interessante: começo todos os dias, às 8 horas, e paro tal hora. Não se trata apenas de estar estudando ou se concentrando, está a se criar a autodisciplina, que vai fazer a grande diferença em todas as outras atividades

também.

Se existe muita matéria para estudar, divida-as por dia. Crie cronogramas, pois isto é organização. Não espere chegar à beira do precipício para se desesperar e ter que estudar tudo de uma vez. O cérebro assimila melhor se for exigido todos os dias. Quer mudar algum hábito ruim na sua vida? Mude um pouquinho por dia, mas com a constância de todos os dias. Em pouco tempo, a mudança ocorre sem desgaste.

Você se penaliza quando deixa para fazer tudo de última hora. Estudar não é penitência, portanto, saiba criar prazer na metodologia que vai desenvolver para ganhar conhecimento. Isso está ligado ao seu entusiasmo. Anime-se, pois você estará fazendo algo para você mesmo, que vai durar a vida inteira e lhe trará muitos resultados.

É preciso entender que, quando deixamos para estudar de última hora, estaremos atuando "sob pressão" e tudo que acontece neste estado exige muito mais da concentração. Pressionados, nós suamos mais, pois tem um fator agregado: a preocupação. Sabendo que o cérebro reduz sua velocidade de conexões neurais quando está preocupado, triste ou tenso, é importante fazer as obrigações com certa folga. Gostar de flertar com o perigo e as incertezas mexe com nosso organismo e nossos hormônios. Estamos desnecessariamente exigindo mais de nosso cérebro e dificultando também nossas sensações.

Não queira exigir mais da sua mente quando estiver sob estresse. Você mesmo irá criar ojeriza ao que poderia ser um imenso prazer na sua vida.

Aos poucos, à medida que as coisas vão acontecendo, vá

ampliando o foco, as etapas e fixando os prazos para fazer. Acostume-se a escrever, e não apenas ler. Rabisque, risque, comece de novo. É o seu jeito que está sendo colocado para fora. Você está criando um sistema de aprendizado pessoal e isso é muito bom. Os resultados vão compensar durante a vida toda.

O CÉREBRO CRIA MAPAS

O que os olhos veem, eles transmitem imediatamente ao cérebro, mais rápido do que qualquer um dos sentidos. A percepção visual ativa muitos pontos internos na sua mente em fração de segundos.

Os olhos decodificam cores, sensações, noções de mudanças, tamanhos, diversos padrões de percepções, de letras ou qualquer tipo de imagens. Mais do que isso, eles evocam instantaneamente a memória e propiciam o cérebro a fazer conexões. Se você escreve letras de diversos tamanhos e formas, a lembrança fica ainda mais ágil. Se colocar cores ou imagens para destacar, então, a memória ampliará sobremaneira a sua eficiência.

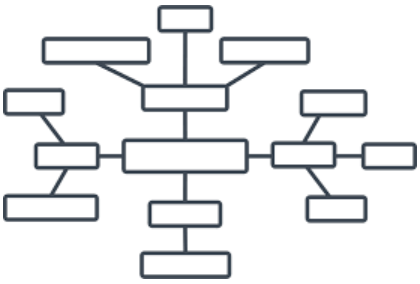
MAPA MENTAL SIMPLES



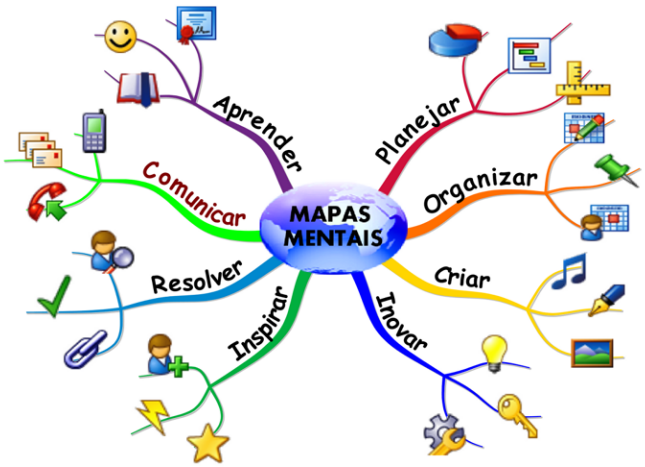
"Quando o cérebro cria mapas, também está criando imagens, o principal meio circulante da mente. E, por fim, a consciência nos permite experienciar os mapas como imagens, manipular essas imagens e aplicar sobre elas o raciocínio."

Antonio Damásio *(do livro "E o Cérebro Criou o Homem")*

Os mapas mentais facilitam ao cérebro obter uma gama de informações abrangentes, de maneira que ele possa pensar em cada tópico em especial, facilitando, através desta dissociação, o entendimento de cada etapa do todo. Nos estudos, é fundamental criar sua metodologia para fazer os resumos, através dos mapas mentais.



Fonte: www.lucidchart.com



Os olhos ajudam a memória a criar versatilidade de lembranças, diante dos mapas mentais que construímos. Portanto, desenhe muito, brinque com as possibilidades de desenvolver escritas diferenciadas com muitas cores e desenhos. Isso vai lhe proporcionar diversas inspirações e acentuar sua criatividade em tudo o que observar.

DESCUBRA O HORÁRIO DO SEU MELHOR RENDIMENTO

Existem períodos do dia em que estamos mais propensos a realizar as atividades.

Quando você se habitua a ser um observador do comportamento humano, terá gratas surpresas diante das minúcias que irá descobrir. Uma delas é o fator do seu rendimento diário. Nem todo mundo funciona igual. Apesar de todos terem um organismo semelhante, cada qual tem seus horários de melhor rendimento, sua motivação, sua agilidade de pensar.

Observando como seu corpo reage a tudo que faz, será possível perceber em qual período existe melhor produtividade, isto é, tudo flui e acontece mais fácil. Se seu rendimento acontece de manhã, aproveite para acordar mais cedo e ampliar seu leque de atividades. Basta perceber quantas horas seu organismo precisa de descanso.

Muita gente nem percebe que, à noite, seu rendimento cai. Adentra-se pelas madrugadas e desafia os horários para se manter acordada. Não é o melhor horário para realizar atividades, pois o organismo precisa da noite para o descanso. Se forçar, no dia seguinte, passa por um suplício para levantar e

recobrar as energias. Evidentemente que isso é forçar todo o seu sistema orgânico. O resultado, ao longo dos anos, pode representar em envelhecimento precoce. Entenda que temos um **relógio biológico**. Cada pessoa tem seu mecanismo. O fato é que precisamos dormir 1/3 do nosso dia. Internamente, o corpo consegue determinar horários para dormir e acordar. Também determina horários para fome e nossa temperatura corporal. Baseado nisso, nosso cérebro envia ordens para a produção de hormônios reguladores e vários processos fisiológicos (digestão, processo intestinal, ir ao banheiro, etc.). Se viajarmos para outro país com fuso horário diferente, nosso corpo demora alguns dias para adequar este relógio biológico ao novo horário. Dependendo daquilo que você faz socialmente com seus horários, pode haver alteração do relógio biológico, o que leva à tendência de uma série de descompassos internos. Atualmente, muitos de nós dormimos e acordamos conforme o **relógio social** de cada um, e esta discrepância podem gerar uma série de distúrbios como insônia, ansiedade e até depressão.

A flexibilidade de horário (trabalhar à noite e dormir de dia) é um atributo que poucas pessoas conseguem manter. Na maioria dos casos, ocorre uma dissincronia interna, da mesma forma como acontece com o fuso horário, ao qual demoramos a nos adaptar quando viajamos. O ser humano precisa da luz do sol.

O corpo de cada um dita para todos nós qual é o ideal de possibilidades para nosso organismo. Não adianta querer desrespeitar esta condição. Adapte seu corpo ao seu relógio biológico e mantenha esta condição.

Seu horário mais produtivo é aquele em que você se sente

melhor e mais condicionado a realizar suas atividades, com pouco ou nenhum sinal de cansaço. A vitalidade é mais frequente.

DESCANSE QUANDO ESTIVER CANSADO

Nosso organismo consegue manter certo tempo em uma determinada atividade, mas precisa de descanso de tempos em tempos. É importante entender como funciona este processo no seu corpo.

Quando sentir que a fadiga está dificultando qualquer entendimento, é hora de parar. A mente já não estará mais processando como no início. É preciso parar ou fazer algum tipo de exercício fora do ambiente em que você está. Uma parada de 30 minutos já ajuda a recobrar, não por completo, mas, se é necessário continuar até o fim, respeite seu cansaço.

A concentração também tem alguns horários específicos para acontecer e exatamente por isso você deve encontrar seus melhores horários para os trabalhos que exigem foco, como estudos, elaboração de projetos, cálculos, etc.

Inicialmente, com a falta de concentração, você terá que empenhar mais esforços para conseguir estabelecer que seu cérebro aceite que terá que pensar mais. Comece aos poucos. Primeiramente, com 15 minutos, no dia seguinte com 30, 45, 60 e assim por diante, até encontrar o seu ponto de equilíbrio. Evite se comparar ao esforço de outras pessoas. Cada um é cada um e tem seu termômetro interno. É preciso descobrir onde começa a vibrar a sua temperatura de ajuste à concentração e onde aparece a preguiça. Cuidado para não confundir o cansaço com

preguiça.

MOTIVOS PARA VOLTAR

Leituras, estudos e todo tipo de tarefas que envolvem concentração devem funcionar como uma sequência prazerosa: é preciso estabelecer um prazer que, no dia seguinte, iremos querer mais.

Para isso, precisamos torná-la uma rotina positiva (aquela que temos vontade de executar).

Observe e faça uma análise. Você se motiva todos os dias para jogar xadrez? Provavelmente não, se não for um enxadrista profissional. Tenho certeza, contudo, que se você tiver em algum lugar da sua casa um local com uma mesa de xadrez montada, certamente irá passar por ela e convidar alguém para jogar mais vezes do que o normal. O motivo para voltar e jogar, neste caso, é o fato de deixar a mesa pronta. Poupa-se o trabalho de pegar o jogo e ter que montar no tabuleiro todas as vezes em que sentir vontade.

Em minha casa, tenho uma mesa de jogo de botão montada em dois cavaletes. Ficam dispostos dois times, as traves com as redinhas, uma bolinha de feltro e duas palhetas (lâminas que impulsionam os botões no jogo). Assim, fica mais fácil jogar quando a vontade chega. Quando passo por ela, pego a palheta e faço, sozinho, algumas jogadas para praticar e fazer alguns gols. É um pequeno treino e um hábito adquirido, pois faço de forma recorrente. O quarto tem várias coisas de uso corrente e a mesa de botão fica ao centro. É interessante notar que as pessoas que passam perto também sentem vontade de jogar.

Agora, veja o seguinte: em um dia desses, minha filha colocou um colchão provisoriamente no quarto e afastou a mesa com os cavaletes até a parede. Para não ficar desarrumado, retirou os times do campo e guardou em uma caixa juntamente com as traves das redinhas. O resultado disso foi que, durante os 15 dias em que o colchão permaneceu no quarto, eu não joguei botão. Não fiz jogadas nem gols. Nem me aproximei do meu *hobby*. Exatamente porque não estava à mão, com facilidade para pegar uma palheta e tomar a iniciativa.

Observe que tudo que você dificulta nas rotinas perde o ímpeto e a vontade esmorece. Este é o motivo das desistências.

Se você tem uma mesa de estudos já aparelhada, uma estação de trabalho mais ou menos montada, é preciso deixá-la pronta, pois ela é o motivo para você voltar e começar a estudar como nos dias anteriores. Tirando os objetos da mesa, automaticamente, a rotina fica interrompida e esfria seus ânimos.

O mesmo acontece com um trabalho que está sendo desenvolvido no computador. Mantenha a tela aberta enquanto não finalizar. Se você fechar, ela não estará ao alcance de seus olhos e representará trabalhos adicionais para recomeçar toda vez que precisar dar continuidade. Provavelmente, baixará sua motivação. Percebe a importância de estabelecer rotinas positivas? Elas devem estar à mão.

"Motivação é o que faz você começar. Hábito é o que mantém seguindo em frente."

Jim Rohn

Quando começo a escrever meus textos, tenho diversos assuntos abertos. Aqueles que precisam da continuidade no dia seguinte ficam destacados com cores diferentes. Os expedientes que necessitam de ser executados no dia seguinte, já permanecem todos anotados. É assim que escrevo meus livros, um dia após o outro. Estabelecendo todas estas normas de procedimentos citadas acima.

Perceba que às vezes, é bom você dar uma "forcinha" para sua motivação, caso contrário ela desanima.

CHAME OS AMIGOS PARA FAZER "HORA DA LEITURA"

Estabeleça um horário diário para a leitura e, quando achar conveniente, convide um amigo para fazer o mesmo. Se ele gostar, continue também no dia seguinte. Ambos serão motivadores um do outro. Depois de um tempo, chame mais alguém com quem tenha afinidades para fazer a **hora da leitura**. E assim bons grupos vão se formando. Mas não chame todos de uma vez, porque a desordem vai reinar e desanimar todos. Como este tipo de rotina necessita força de vontade e persistência, até tomar rumo e todos se adequarem, fica muito difícil estabelecer a reunião com muita gente, logo de início. É com paciência que construímos os melhores alicerces para nossos conhecimentos.

Convide também seus filhos para fazer "a hora da leitura" com você. Pode durar de uma a duas horas, vários dias da semana, dependendo do horário de todos. Este é um legado que você poderá deixar para eles que não tem preço. Todos participam juntos e mantêm um hábito perfeitamente saudável. Futuramente, eles também farão o mesmo com seus filhos.

Note o quanto a mente necessita de disciplina para estabelecer rotinas, mesmo aquelas que são positivas. Existem alguns mecanismos que, sabendo como utilizá-los, é possível facilitar a fluência de nosso raciocínio. Todos estes que mencionamos acima fazem uma grande diferença.

Capítulo 24

Mente proativa e mente reativa – entendendo você

Quanto mais rápida é a velocidade das informações, mais as pessoas são colocadas à prova. Algumas poucas conseguem o domínio da situação, enquanto outras, em sua grande maioria, entram em pânico e se desestabilizam completamente.

Os problemas que antes pareciam pequenos se agigantam a ponto de enlouquecer alguns. A grande maioria tem tendência em se perder emocionalmente: pensa apenas nos problemas, que não consegue administrar tudo o que está acontecendo, sente-se debilitada, fica extremamente nervosa, sofre por antecipação, responde de maneira grosseira, perde o chão e ainda tem aquelas que se tornam extremamente agressivas.

Estressam-se e permanecem ansiosas porque querem ver o fim das dificuldades o quanto antes. Quando se avoluma uma série de assuntos, elas têm dificuldades em pensar com parcimônia. Sofrem muito além do normal. Sentem-se incapazes de resolver uma coisa por vez. Ao invés disso, perdem a cabeça e explodem com quem está por perto.

"Cuidado com seus pensamentos, pensamentos geram palavras, palavras geram atitudes, atitudes geram hábitos e os hábitos formam a personalidade."

Autor desconhecido

Quando falta o autoconhecimento, estas pessoas tendem a ter reações intempestivas.

O fato de termos o mundo em nossas mãos, se não nos precavermos, podemos entrar para o rol dos desajustados que se esquecem de investir na qualidade da mente. Ao toque de nossos dedos, temos qualquer informação que quisermos e mais, podemos interagir diante da maioria delas.

Muita informação também requer mais ações e soluções, principalmente com firmeza e controle. É um exercício de parcimônia constante, dia após dia. É preciso ter calma quando estamos sob pressão ou somos contrariados. E isso será cada vez mais crescente.

Vivemos tempos difíceis no presente momento. Relacionar-se com as pessoas tem se tornado um grande exercício de paciência. A grande maioria não consegue desenvolver a serenidade e cultiva, mesmo que involuntariamente, a intolerância com tudo e com todos. É perceptível isso aonde quer você vá. Diante da situação mais simples que possa parecer, quando surge uma ligeira contrariedade, já é o suficiente para alguns acirrarem os ânimos e trazerem à tona o seu lado sombrio.

Muitas das relações sociais ficam tensas. Alguém que, por quase nada, se enfurece ou toma atitudes impensadas, geralmente agressivas, passa a agredir com palavras todos que estão à sua volta.

Somente aqueles mais esclarecidos, com tato e habilidades de comunicação extraordinárias, conseguem contornar tais explosões, sem entrar no mesmo ritmo.

Mas será que só atualmente temos este tipo de complicações? Em algum momento da história do mundo foi diferente?

Na verdade, este é apenas mais um daqueles reflexos onde as expectativas das pessoas são instantâneas. Elas preferem ser opostas a tudo. Diariamente, estão criticando os demais e se mostrando inflexíveis. Optam pela resistência às mudanças e sequer têm olhos para as soluções mais óbvias. São isentas de paciência e querem que tudo se resolva imediatamente. Pessoas mais lentas as irritam profundamente. Um perfil extremamente problemático, diga-se de passagem.

No momento presente, é primordial estudar para tornar nossa mente proativa. Uma mente ágil, que resolve tudo com eficácia, pois é pautada na moderação e no equilíbrio. Isso representa menos tensão, desgaste de energia e sofrimento por antecipação para se chegar a uma normalidade.

As mentes reativas terão que modificar seu comportamento.

A HISTÓRIA DO HOMEM SEMPRE FOI DIFÍCIL

Se pensarmos friamente, podemos observar que os tempos sempre foram difíceis para todos. Os estudos de história confirmam isso. Nunca existiu trégua. Várias situações problemáticas se somaram período após período da história da humanidade. Algumas delas foram por causas naturais: vulcões, furacões, terremotos, maremotos, chuvas intensas que causaram enchentes que varreram cidades, excessivo calor que matou a possibilidade da vida nativa, chegando à desertificação, meses de noite com frio prolongado ou dias que não têm noites como ainda acontece com diversos países, localizados em

algumas partes do globo terrestre, tudo isso desestruturando a psique de tanta gente. Podemos chegar à conclusão de que, em qualquer parte do mundo, estamos sujeitos às questões dos problemas que vêm da natureza.

De tempos em tempos, surgem novas epidemias, vírus letais dizimam milhões (peste bubônica, tuberculose, hanseníase, HIV, ebola, varíola, influenza, dengue, raiva, sífilis, cólera, pneumonia, malária, gripe...). Estiveram presentes e ainda fazem parte da realidade de muitos países no planeta.

Existe uma questão cíclica na história do mundo. São vários ciclos para chegar aonde chegamos e, em sua grande maioria, o homem pagou um preço alto para superar cada um deles e estar onde está. Houve momentos em que o problema maior era a questão da falta do saneamento básico (morar com toda a infraestrutura – água encanada, esgoto, luz elétrica, banheiros... – é recente). Na falta desta estrutura, a higiene humana ficava comprometida, o que causava aumento significativo de doenças. Isso, por si só, fez com que existisse mais gente doente por toda parte, maior carência de hospitais, falta de remédios e, principalmente, profissionais para cuidar dos enfermos. Não podemos nos esquecer que uma das maiores lutas do homem é ter que conviver com a proliferação das bactérias. Inegavelmente, elas sempre vencem. Milhares já morreram por conta disso e, em muitos lugares, esta época de modernidade, sem dúvidas, deverá produzir suas vítimas. Ainda hoje, em várias partes do mundo, populações são assoladas por estas condições, afinal, somos mais de 7 bilhões de pessoas que buscam sobrevivência. Muita gente para comer três vezes ao dia,

morar, se relacionar e produzir lixo. Reflita quanto é difícil todos terem uma vida normal. E este número só tende a aumentar.

Em paralelo, também aconteciam guerras, que nunca cessaram e que desestabilizaram o desenvolvimento econômico de inúmeras nações e ainda hoje permanecem ativas em muitos países.

Ao longo da história, muitas culturas foram dizimadas por diversos motivos: contaminação da água, carência de alimentos para todos, estruturas que cresceram demais e não suportaram manter seu gigantismo por falta de planejamento.

Nas últimas décadas, o problema maior tem sido a falta de empregos, o que compromete toda a estrutura familiar. Passamos por um período de completas mudanças, onde tudo começou a se tornar ultrapassado, obrigando as empresas, que ainda vinham utilizando o modelo da Revolução Industrial, a se moldarem às novas necessidades e condições para manterem-se vivas.

O pior de tudo ainda está por vir. Não bastam as fragilizações das relações sociais, os diversos distúrbios psicológicos dos últimos tempos, a permanente ansiedade e o flagelo da depressão. A questão do envenenamento da mente, que é exatamente o período que passamos a partir desta virada de milênio, ainda está em ascensão. As pessoas perdem suas condições de pensar com normalidade. São todas vítimas de tudo isso que foi citado e, ainda por cima, suas condições emocionais começaram a entrar em colapso.

"Aquilo que consome sua mente controla sua vida."

Zig Ziglar

Não podemos negar que a história da humanidade passa atualmente por um momento de transformação, em que todos nós não sabemos, nessa velocidade em que se encontra a tecnologia, onde tudo isso pode chegar. É um momento totalmente novo para todos os seres humanos e o desgaste mental acaba sendo iminente. Isso corrompe a conduta, os valores e as relações de convivência. Os comportamentos mudam nem sempre para melhor, novas forças de interesse emergem, ditando novas diretrizes, e não sabemos o que nos reserva. Consequentemente, temos uma situação em que as condições emocionais da humanidade encontram-se muito fragilizadas. As relações sociais perdem liga e, se não soubermos como estruturar nossas mentes, não é exagero dizer, estaremos em sérios apuros.

Independentemente da localização em que vivem no planeta, todos passam por dificuldades sérias e as preocupações não cessam. É um novo período de readaptação e você também tem que encontrar sua forma de se adequar.

O que antes era simplificado, a partir do final do século XX passou a se ramificar, se segmentar e se multiplicar nas especificações e isso tudo ficou difícil de administrar.

Pode parecer uma teoria da conspiração, mas estas linhas definem o ponto a que chegamos por conta do que acontece no mundo atualmente. As pessoas estão mais reativas, isto é, reagem grosseiramente diante das situações difíceis. Para muitas, a paciência já se esgotou há tempos. Elas atuam neste

cenário de vida em completo desespero, para manter o equilíbrio.

No momento em que todos precisariam encontrar formas mais harmonizadas para prolongar a vivência, usufruindo da modernidade contemporânea, o cenário é completamente outro.

Na verdade, grande parte da humanidade não chegou à conclusão ainda sobre as necessidades do momento atual. Sabe apenas que existe uma convulsão mundial. Tudo está mudando no mundo inteiro e não é apenas em nosso País. É fundamental compreender que vivemos um processo de transição na história do mundo. Estamos vivenciando um período em que uma fase se desliga de outra, exatamente para entrar em um novo momento do processo evolutivo. O que vivemos anteriormente já não atende às necessidades deste momento. Virou fóssil. Sabe aqueles pontos de ruptura que acontecem de tempos em tempos e que estudamos nas aulas de história geral? Estamos exatamente no olho do furacão. E para isso é preciso entender com todas as letras que todos nós precisamos de uma lapidação intelectual, que irá refletir diretamente em nosso emocional. As escolas ainda não se adaptaram e desconhecem este ensino tão indispensável. Poucos se deram conta de que esta agitação uma hora irá acabar, dando lugar a um novo momento, no qual aqueles mais preparados terão as melhores chances.

Procure observar que, em qualquer lugar que você possa se estabelecer neste mundo, terá suas inconveniências. Em qualquer tempo, continuarão existindo problemas, vindos de todas as partes, e dos quais não teremos como nos esquivar.

Resta saber como você aprenderá a solucionar tais dificuldades. Exatamente por este motivo, a proposta é disciplinar a mente. Neste sentido, você estará no comando ao se adequar da melhor forma, podendo diminuir a incidência dos abalos.

"Não é suficiente ter uma boa mente: o principal é usá-la bem."

René Descartes

Em meados deste século, a maior parte da geração atual estará passando dos 50 anos e a probabilidade é grande de serem desconhecedores de seu próprio eu, com parco conhecimento de sobrevivência e desestruturados emocionalmente. As relações de emprego terão mudado de maneira drástica e eles não irão entender em que momento da sua história erraram, restando apenas a dor do arrependimento. Saberão, sim, que não têm uma vida equilibrada e são incultos para assumir uma nova realidade e, sobretudo, que não se propuseram a crescer intelectualmente quando tiveram oportunidade.

Quem pode imaginar as desventuras que a vida pode nos pregar? Em muitos casos, é possível se antecipar e agir preventivamente. Pessoas de visão são aquelas que enxergam vários ângulos antes que algo possa acontecer. Pense nisso. Aqueles que não se prepararem tendem a conviver com constantes frustrações e desesperos.

É preciso perceber exatamente como se familiarizar com tudo isso que está aí e se estruturar para conseguir dormir melhor, quando encostar a cabeça no travesseiro. Fortalecimento emocional. Reaprendizado de regras de convivência e harmonia. Novas percepções para se tornar alguém melhor. Prática da

empatia e distância de atitudes intempestivas. Este tipo de iniciativa é fundamental para entender a importância de fazer por si e não esperar que despenque do céu um milagre.

Definitivamente, o milagre é você. Se não fizer sua parte, o socorro não virá.

Muitos ainda não perceberam, mas sofrem por reagirem com precipitação ao invés de se anteciparem às futuras mudanças que estão por vir. Mesmo com o problema gritando diante de seus olhos, são incapazes de colocar as pedras no chão e manter uma conversa amigável.

DESENVOLVA SEU ESTILO DIANTE DAS SITUAÇÕES

Como a sua mente responde diante das situações problemáticas que você encontra diariamente?

Todos nós estamos sujeitos às complicações, no geral. Elas existem e sempre tendem a existir. Faz parte de viver a vida em um planeta com mais de sete bilhões de pessoas nas várias regiões e dificuldades imensas em cada uma delas desde tempos imemoriais.

Então, vamos partir do seguinte princípio: “Em qualquer lugar do mundo, todos convivem com imprevistos e têm que saber administrar suas encrencas, quando surgem as indefinições. Ninguém é isento”. O que difere uns dos outros é a qualidade de comportamento que cada um assume diante das incertezas ou complicações.

Como podemos sobreviver sem nos deixar influenciar por tantos contratempos e incertezas que surgem diariamente, sem perder a calma e ter que explodir ou entrar em uma crise?

Bem ou mal, acabamos sendo administradores de problemas constantes e não existem fórmulas ou soluções para tudo. Podemos optar por encontrar formas de driblar os dilemas, neste caso, agindo com moderação, criando e tentando colocar a nosso favor uma forma mais eficaz de pensar e agir **(mente proativa).** Ou podemos reagir instintivamente, tomando atitudes irrefletidas e impulsivas no momento em que surgir a situação, mesmo que seja preciso ser rígido, dependendo da forma como é tratado, só para eliminar de vez tais problemas, não importando as consequências **(mente reativa)**.

Descubra, então, em que modalidade você se encontra.

Uma mente reativa é pobre nas atitudes e pode frustrar seu progresso. Acaba sempre reagindo de forma desfavorável, sem pesar consequências, muitas vezes de maneira egoísta. Ser reativo faz com que culpemos os outros quando as situações não nos são favoráveis.

É exatamente o perfil de uma pessoa focada nas inconveniências e no pessimismo. Deixa-se afetar por pequenas coisas, em geral, insignificantes: uma fila demorada, alguém que faz um comentário sobre sua pessoa, se o trânsito está pesado, se está quente porque está quente, se está frio porque está frio. Tornam a pessoa insatisfeita e tudo é motivo para reclamar. Pessoas assim são levadas pelo impulso. Reagem automaticamente. Perdem o controle por nada. Exatamente porque suas mentes turvam na hora de encontrar soluções diante das dificuldades.

Aprender como interpretar os fatos e tirar as melhores conclusões de maneira equilibrada é a forma mais inteligente de

encontrar o rumo. E saiba que esta necessidade será uma constante nos próximos anos.

É bem provável que você nunca tenha parado para pensar como sua mente pode estar lhe sabotando pelo fato de reagir intempestivamente.

Isso mesmo, a conduta dos seus pensamentos pode levá-lo ao pico mais alto, como também eliminar grande parte das chances de obter êxito em suas empreitadas.

"Uma palavra posta fora do lugar estraga o pensamento mais bonito."

Voltaire

Uma sugestão para isso é estimular-se a ser uma pessoa mais proativa, isto é, alguém que consegue reverter a situação, sempre se antecipando para encontrar soluções palpáveis e inteligentes.

Pessoas proativas colocam princípios, valores e virtudes em primeiro plano. Elas têm ação de abrangência, pois estabelecem empatia imediatamente diante de um litígio seja onde for. Elas estabelecem a forma de tratar os demais com elegância e educação, independentemente de como são tradadas. São verdadeiras conciliadoras por sua habilidade. Observam tudo ao mesmo tempo e encontram possibilidades de resolver algo intrincado que surge, num relance. Elas não se atêm aos problemas; querem é arrumar soluções eficazes e conseguem. Agem com a razão e não é por isso que deixam de se sensibilizar com as emoções. Possuem equilíbrio e senso de justiça. Destrincham os desafios. Criam novas possibilidades. Não

encontram dificuldades em nada. Tudo é possível e tem condição de ser realizado. Encaram tudo como bons desafios.

O motivo disso é simples: elas mantêm um diálogo interior que possibilita trabalhar com a razão nos momentos em que há necessidade. Sabem exatamente qual é a linha limítrofe da emoção e da razão.

Uma mente, quanto mais estimulada, mais proativa se torna. Ela não é apenas aquela que pensa rápido e organizado, mas tem condicionamento para ativar mecanismos internos que a colocam em visão panorâmica para focalizar o ponto de equilíbrio diante das situações.

Dizemos que uma pessoa tem expediente quando ela busca soluções em tudo o que faz e opta, em grande parte do tempo, por resolver sem se acuar. Para pessoas assim, se você pedir um almoço, ela trará tudo – entrada, prato principal, suco, café e a sobremesa. Elas realmente resolvem e tomam a iniciativa de mudar. Não esperam ser acionadas; fazem acontecer com antecedência.

Todos nós, independentemente de sermos proativos ou reativos, temos um pouco dos dois. O proativo é aquele que aprendeu a domar seu lado agressivo a partir da escolha de pensar diferente. Geralmente, com parcimônia, inteligência aguçada e bom senso. O reativo não tem força para dominar seus impulsos e passa por cima de princípios, protocolos e respeito aos limites do outro; acaba desenvolvendo uma personalidade difícil. Não nascemos exatamente proativos ou reativos, apenas nos tornamos mediante os comportamentos que adotamos, através de nossas escolhas, baseados nas

experiências de vida, no meio em que vivemos e nas nossas companhias.

"Você é a média das cinco pessoas com que mais passa tempo".

Jim Rohn

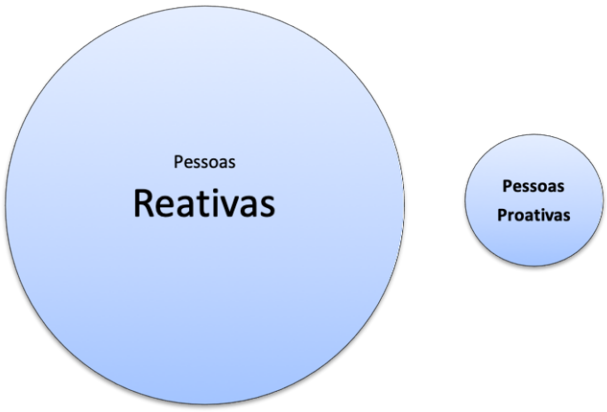
Podemos ser extremamente proativos, mas se estivermos em desequilíbrio, podemos sucumbir à tentação de ser mais agressivos. Depende do quanto aprendemos a refrear nossos impulsos mais primitivos. É exatamente aquela situação de "ser cutucado com vara curta". Até o mais civilizado dos homens tem dificuldades em se manter em equilíbrio diante de uma pressão que extrapola seus limites. De certa forma, a condição principal do proativo é parar, pensar e não reagir instintivamente, mas, sim, encontrar novas soluções para se sair melhor.

Às vezes, a pessoa não tem a noção de que é reativa e de que reage, em geral, de forma inadequada e grosseira, perdendo a calma e se mostrando, muitas vezes, arrogante. Falta-lhe consciência sobre isso; ela não conhece outro comportamento. Existe inabilidade no desempenho com outras pessoas. Geralmente, também, ela não permite abertura para que alguém se interponha ou lhe diga claramente o quanto se engana nas decisões. Somente duas maneiras podem mudar esta configuração: 1) sentindo amargamente um erro (prejuízos, perdas, caindo em descrédito,...) ou 2) tomando ciência, por decisão própria, de mudar a forma de agir. De qualquer maneira, apenas isso não traduz uma pedra lapidada. Assimilar eventualmente uma mudança não representa a mudança consolidada. É preciso ela perceber que precisa mudar para a

vida dela também mudar. Toda decisão de mudança pessoal está ligada ao autoconhecimento e a questões de ordem interna, principalmente a revisão de suas crenças.

A mente reativa, por sua vez, é uma qualidade animal: vem da pré-história. O homem reagia para caçar, sobreviver e prover sua prole (bater, fugir ou parar). É preciso pensar que tivemos uma evolução na mente e o homem aprendeu a pensar com mais qualidade com o passar dos milênios, pelo menos, uma parte considerável deles.

Grande parte das pessoas é reativa por natureza. A maioria delas não tem consciência disso. Tive a oportunidade de conviver com milhares de pessoas nestas últimas décadas e, como observador do comportamento humano, posso afirmar que, pela minha experiência pessoal, num universo de 100 pessoas, apenas 5 a 10% delas são proativas. E este número precisa mudar para as próximas décadas. Aqueles que conseguirem tais melhorias devem proporcionar ao seu cérebro uma atividade mental enriquecida.



Se pensarmos bem, cérebro todos nós temos, mas aqueles que fazem bom uso de suas possibilidades intelectivas ainda são

poucos. Entenda-se isso como saber desempenhar intenção e poder de comando sobre sua forma primitiva de agir. São solucionadores. Poucos são aqueles que investem em sua inteligência e, neste momento atual, grande parte tem se tornado uma massa não realizadora, que é movimentada em meio à multidão, sem ter suas próprias formas de se engrandecer diante das dificuldades.

Infelizmente, a grande maioria reativa está aprisionada em suas mentes pela vaidade, preocupada em ter opinião própria, atuando de maneiras esquisitas ou extravagantes, preocupando-se com a necessidade de ser alguém de projeção e esperando angariar seguidores com sua petulância.

É bom domesticar a mente que, de difícil domínio, e veloz, corre para onde lhe agrada; a mente domesticada traz felicidade.

Textos Budistas

Uma mente reativa é pobre nas atitudes. Depende dos outros para agir. Espera passivamente e só toma atitude na última hora, quando não existe mais alternativa. Pessoas assim preferem culpar os outros a assumir seus erros. São impulsivas e extremistas. Seus resultados são, em sua maioria, catastróficos. Quando são acuadas, se colocam no papel de vítimas.

Socialmente, as pessoas reativas estão sempre enrascadas ou discutindo com alguém que é o seu desafeto do momento. Por incrível que pareça, elas têm dificuldades de manter o armistício. Precisam estar constantemente em meio às intrigas e semeando discórdias. E com todas estas características, elas, definitivamente, fecham as portas socialmente por onde

passam.

COMO AGEM AS PESSOAS, DEPENDENDO DE COMO ATUA SUA MENTE

No.	MENTE REATIVA	MENTE PROATIVA
1	Sofrem por antecipação constantemente	Enxergam possibilidades em tudo que veem
2	Deixam-se dominar pela ansiedade	Promovem mudanças quando necessárias
3	Melindram-se com facilidade	Enriquecem as relações
4	Fazem-se de vítimas para culpar os outros	São autoconfiantes e bem-sucedidas
5	Reclamam o tempo todo	Revertem suas contrariedades
6	São movidas por impulsos	São estáveis diante de situações de preocupação
7	Não medem palavras e ofendem gratuitamente	Possuem determinação
8	Esperam que tudo venha às suas mãos	Desfrutam a vida de maneira mais sóbria
9	Alternam humores com facilidade	Não enxergam problemas, mas, sim, soluções
10	Encontram desculpas para tudo	Usam sua criatividade em tudo que fazem
11	Quando focam em um problema, é só	Não ficam esperando as coisas

	isso	acontecerem
12	Perdem o controle das situações	Têm iniciativa e fazem valer diante das situações
13	São imprevisíveis e passionais	Ágeis no pensamento - raciocinam com rapidez
14	Tomam atitudes precipitadas	Sua forma de reagir denota segurança
15	Pensamentos confusos são perceptíveis	Percepção acima do normal nas dificuldades
16	Mudam suas atitudes de um momento para outro	Têm gênio equilibrado para tomar decisões
17	São possessivas e ciumentas ao extremo	Mantêm compromisso com sua palavra
18	Querem falar o tempo todo e impor sua opinião	Aprendem muito com as adversidades
19	As pessoas são sua “propriedade”	Assumem a culpa quando cometem erros
20	Estão sempre estressadas emocionalmente	Respeitam as demais opiniões e aprendem com todos
21	Fazem apenas o que acham ser sua obrigação	Fazem muito mais do que o que lhes é requisitado
22	Reagem imediatamente após uma ação	Encontram alternativas inteligentes
23	Recorrem aos mesmos erros	Resolvem seus problemas antes que eles

		aconteçam
24	Choram por arrependimento de seus impulsos	São respeitáveis e agem conforme seus princípios
25	Agem puramente pelo emocional	Aprenderam a dosar a razão e a emoção
26	São agressivas na forma de reagir	Desenvolveram em si a capacidade da tolerância

O que difere o ser humano dos animais é que podemos pensar e tomar decisões. Mudar, se for necessário. Se nos permitirmos ser reativos diante do que acontece diante de nós, estaremos fazendo uso do nosso instinto animal. Logo, denotaremos ter pouco senso de equilíbrio. Como somos racionais, à medida que promovemos nossos conhecimentos, também evoluímos. Passamos a perceber que nem tudo funciona do jeito que gostaríamos. Que as contrariedades existem para todos e nem sempre nossas vontades podem ser impostas.

A agressividade é cada vez mais intolerável socialmente. É um padrão de comportamento completamente inaceitável para quem deseja conviver coletivamente.

Tornar-se alguém proativo é uma questão de decisão pessoal. O indivíduo escolhe pensar antes de agir e, em função disso, desenvolve uma capacidade de mudar a situação, encontrando outras soluções, improvisando se necessário, tudo para ter uma condição pacífica, criativa e evoluída.

Pessoas extremamente reativas são aquelas que carregam consigo o analfabetismo emocional já mencionado anteriormente. Elas sofrem acessos de raiva, orgulho, ciúme e se

tornam incontroláveis. Estão sempre vulneráveis às circunstâncias, às condições do momento e os seus próprios sentimentos as afetam. Por serem inadequadas socialmente, elas podem ter problemas cada vez maiores, que se tornam cumulativos e desordenam sua estrutura psíquica.

Após explanarmos tudo isso sobre as pessoas que cultivam mentes reativas, podemos entender o quanto elas próprias desafiam a boa vontade dos deuses. São irascíveis, intolerantes e vagueiam em um mundo totalmente seu, longe da realidade.

Em sua grande totalidade, são pessoas com difícil propensão às mudanças. Seria necessária uma condição de rendição absoluta delas com elas próprias, no sentido de compreender suas atitudes e procurar, aos poucos, ir se renovando para uma evolução necessária.

"Inteligência é a capacidade de se adaptar a mudanças. A genialidade é antes de tudo a habilidade de aceitar a disciplina."
Stephen Hawking

No sentido de superar esse círculo vicioso, a primeira reflexão que essas pessoas devem fazer é olhar para dentro delas mesmas e perceber o quanto precisam mudar. A consciência precisa estar apta para chegar à conclusão de que elas necessitam de maturidade emocional, isto é, administrar naturalmente suas emoções e, sobretudo para aquelas mais agressivas, exercer capacidade de controle e domínio sobre si mesma. Um termômetro dinâmico disso é passar a observar como ocorre o seu comportamento diário no trânsito, como reage em relação aos pedestres, aos demais veículos, às normas de trânsito e,

principalmente, quando passam por apuros imprevisíveis, como uma fechada brusca, alguém que buzina com insistência, uma colisão leve ou mesmo provocações de qualquer ordem. Manter-se calmo é um exercício extremamente valioso de paciência para começar a vencer ímpetos.

"A verdadeira serenidade não é ausência de paixão, mas a paixão contida, ímpeto domado."

Georges Duhamel

O domínio sobre suas atitudes revela sua evolução. Gênio explosivo revela imediatamente a inadequação e o desconhecimento. Aquelas pessoas que já se conscientizam desta necessidade devem estudar muito sobre inteligência emocional e praticar, aos poucos, novas formas de se tornar mais amistosas para depois iniciarem o processo de ser proativas.

Trata-se de mudanças extremamente radicais para quem é habituado a resolver tudo com a predominância de sua opinião, a antipatia e a imposição pela falta de bom senso. Temos que convir que uma mente reativa é o extremo oposto de uma mente proativa. Portanto, é uma questão de decisão e, fundamentalmente, atitude.

Se você deseja estar pronto para assumir a própria felicidade, entenda que a lapidação pessoal da própria mente é uma condição única. É impossível obter momentos felizes, sendo escravo de uma mente desordenada, que mal direciona seu comportamento e entende seu entusiasmo.

"Aprenda a ser feliz com o que você tem enquanto persegue tudo o

que você quer."

Jim Rohn

É importante lembrar que o fato de alguém ser proativo não significa passividade absoluta, mas puramente os resultados da construção de uma inteligência apurada.

Capítulo 25

Improvisação, imprevisibilidade e criatividade

Você sabe improvisar?

A mente que é versátil aprende as maravilhas da improvisação e nada representa dificuldade.

Se você tem facilidade para criar alguma coisa diferente em cima de algo que já existe, colocando sua própria linguagem na forma de executar a leitura, considere-se um privilegiado.

O improviso é uma arte e pode ser executado mediante sua criatividade. Pessoas criativas possuem um sentido apuradíssimo para encontrar viabilidade nas novidades. Elas são inspiradoras e não se contentam apenas com o produto bruto. Elas querem mais. Imprimir algo seu, que venha de dentro da sua alma, que possua sua energia e que lhes cause arrebatamento.

A **improvisação** surge quando você domina uma habilidade. Neste caso, é possível brincar, divertir-se e ousar nas possibilidades daquilo que você tem diante de si. Ela surge com uma confiança pessoal naquilo que faz. Tem um sabor de descompromisso, de reinvenção, de luz interior.

Experimente brincar com o que você faz de melhor. É possível sentir a liberdade.

Aprender música é uma linguagem, aprender a improvisar é a brincadeira em lidar com tal linguagem Quando uma pessoa se

torna especialista em uma atividade, sua confiança em ousar aumenta significativamente. Ela sente que domina aquela habilidade e passa a se divertir com o imprevisível, surpreendendo todos com seus floreados.

Uma dança é uma leitura. Tocar um instrumento também é uma leitura. Você executa com partitura ou faz de forma descompromissada, como é o caso do *jazz*.

Qualquer habilidade que venhamos a aprender é dotada de uma linguagem toda própria, isto é, funciona como se você estivesse aprendendo outro idioma, do qual não entende palavra alguma.

"Improvisação é uma linguagem, aprenda o vocabulário."
Prof. Nelson Faria

Aprendemos a aperfeiçoar as coisas quando desenvolvemos o poder de criar. A partir do momento em que criamos em cima de algo, desenvolvemos um estilo nosso todo próprio, aprendemos a aperfeiçoar as coisas, uma assinatura toda nossa. São as quantidades de variações que desenvolvemos que tornam nosso estilo definido.

As palavras fazem parte de um vocabulário. Dependendo do seu grau de leitura, experiência e da forma versátil como lida com elas, você tem um vocabulário um pouco mais rebuscado, o que lhe confere maior amplitude das ideias, facilitando, sobremaneira, a forma como você poderá expor aquilo que tem em mente. Você consegue se expressar de forma que a pessoa possa entender de maneira mais fácil.

Para desenvolver sua improvisação, você tem que observar

ideias, não copiá-las, mas transformá-las dando a elas o seu estilo.

Há várias linguagens a serem aprendidas, não existe apenas nosso vocabulário, que aprendemos desde crianças. Cada tipo de habilidade é uma linguagem.

A **imprevisibilidade** é a continuação do improviso. Se, ao improvisar, você está brincando com aquilo que aprendeu a lidar com maestria, a imprevisibilidade é a "ousadia da brincadeira". Acaba sendo o trunfo ser imprevisível, pois é sua assinatura naquela determinada habilidade, a sua característica de diferencial. Quando você prepara um prato na cozinha para alguém, o seu tempero secreto é o que o distingue entre tantos outros pratos, conferindo um sabor inesperado. Observe nas artes como a imprevisibilidade encanta o ser humano: em uma dança, é o movimento diferenciado e rico que denota o estilo pessoal da bailarina, quando ela se utiliza da imprevisibilidade, executa movimentos repentinos que encantam e prendem a atenção. Um músico que brinca com seu instrumento tocando, de forma magnífica, sonoridades que surpreendem a plateia. O mesmo acontece com o jogador de futebol quando efetua um drible ou o de basquete quando traduz uma jogada inesperada e conclui com uma "enterrada". A plateia vai à loucura.

Tudo isso não é fruto apenas de ousadia, mas, sim, do talento que mergulha no imprevisível. Quando você domina a improvisação e a imprevisibilidade, automaticamente, a **criatividade** passa a fluir de modo instantâneo. A criatividade nada mais é do que a inteligência da sua habilidade.

A mente trabalha para nós, mas precisamos discipliná-la,

ensinando-lhe outras modalidades de expansão. Se você pretende, um dia, se tornar alguém diferente, aventure-se em desenvolver novas formas de "linguagens". A sua mente vai se deliciar quando a prática chegar.

Primeiramente, descubra do que gosta. Depois, treine com afinco e aperfeiçoe-se com o passar do tempo. Finalmente, abuse daquilo que sabe e brinque à vontade.

"Existem três opções nessa vida: ser bom em algo, ficar bom ou desistir."

Dr. House

Entenda o seu processo de decodificação. A linguagem que utilizamos ativa a nossa percepção: o vocabulário, a semântica, a forma como entoamos as frases. Tudo isso é uma forma de comunicação e, ao mesmo tempo, mostra exatamente o interior daquilo que somos. O que sua linguagem diz para as pessoas é exatamente como você é? Se ela for pobre e ordinária, não será passível de respeito no mundo em que vivemos. Se você viver em um meio em que toda a linguagem é pobre e ordinária, convém repensar a possibilidade de se manter neste meio ou mudar definitivamente para um lugar que lhe permita crescer e ampliar seu desenvolvimento.

Uma nova habilidade que deseja aprender nada mais é do que uma nova linguagem. Portanto, tenha paciência para aprender, pois novas competências demoram certo tempo para desenvolver e colher os frutos, mas serão para sempre.

Quando tudo estiver alinhado, você pode desenvolver simultaneamente:



Aprenda a nunca desprezar nenhum tipo de conhecimento vindo de alguém, seja de uma criança ou um ancião. Todos têm algo de bom para nos ensinar e nem todos pensam exatamente como nós.

IMPROVISAÇÃO É SE SENTIR CONFORTÁVEL PARA CRIAR E OUSAR

Quando você espera o inesperado, as inseguranças diminuem sensivelmente.

O que diferencia interiormente você de outro homem é a capacidade que cada um determina para sua mente, ou seja, a configuração que você oferece a ela para que cresça, se expanda e possa ser mais criativa.

A forma como trabalha com ela oferecendo-lhe possibilidades de expansão será fator determinante dos resultados durante toda a vida. Improvisar não é para amadores. É preciso sentir a riqueza de executar com leveza algo que fuja ao desempenho comum.

Nada pode ser considerado garantia de sucesso, mas se você tem **o improviso a seu favor**, existe a possibilidade de alterar os resultados comuns e obter êxito. O resultado disso é que a satisfação que você propicia para sua mente será algo que lhe trará expansão não apenas do seu talento, em especial. O improviso migrará para tantas outras situações em sua vida. Em outras palavras, você diminuirá significativamente suas angústias e medos, não se sentindo pressionado, pois confia o

suficiente naquilo que faz para improvisar e obter outros resultados.

Você irá proporcionar ao seu intelecto agir com mais eficácia diante de tantos contratempos pelos quais poderá passar nos próximos anos. O improviso liberta a alma e lhe dá a sensação de poder mudar qualquer situação que apresente empecilhos.

"Limitações são criadas apenas pela nossa mente."
Johnnie Walker

A mente que aprende a linguagem do improviso está amparada pelo **conforto mental**, pois sabe que a criatividade pode surgir a qualquer hora. Nada a coloca em situação de insegurança.

Saber que é possível dominar a capacidade de improvisar, seja diante da situação que for, tende a deixar sua mente mais leve, desatada diante de qualquer instabilidade. No momento necessário, você cria e pronto. Se não der certo, improvisa novamente até se tornar prático.

Muito daquilo que temos que resolver não depende exclusivamente de nós. É um erro acreditar que temos o controle das situações. Também é um erro deixar de resolver algo porque acreditamos que está longe de nossos limites. Entenda que é você quem impõe suas limitações. Se colocar na cabeça que irá aprender algo em especial e se dedicar com vontade e perseverança, pode levar anos, mas conseguirá. Se acreditar que não consegue, bem, provavelmente não irá conseguir mesmo.

A questão é que precisamos encontrar formas de "aprender novas soluções". Através deste aprendizado, teremos uma

expansão da mente. Qualquer atividade inédita que aprendemos, nós estendemos para outras áreas. Passaremos a pensar tudo de forma mais ampla, com riqueza de ideias e de possibilidades de vencer o imprevisto. Lembre-se de ensinar isso para seu filho um dia.

"Uma mente que tenha sido estirada por novas ideias nunca poderá recobrar sua forma original."
Albert Einstein

Ter problemas inesperados está presente na vida de qualquer ser humano, seja ele quem for, onde habitar, não importam idade, recursos financeiros ou posição social. Dependendo da forma como nos inspiramos para criar, podemos minimizar quaisquer problemas. A dificuldade deixa de ser dificuldade para se tornar um desafio mental.

Importante lembrar que 95% de tudo que temos pela frente, e que acreditamos que irá acontecer de alguma forma, geralmente não ocorre e nos preocupamos sem necessidade sobre isso. Pior, ficamos estressados e ansiosos porque as coisas não se resolvem. Normalmente, apenas 5% de que temos pela frente realmente acontecem. Observe e verá.

Temos que entender que não é o fato de alguém ter sucesso que o faz não ter mais problemas do que qualquer pessoa normal. Ser bem-sucedido é aprender a solucionar com capacidade suas dificuldades, evitando dificuldades amadoras. Ao confiar na sua capacidade de improvisar, sua segurança aumenta automaticamente. Desenvolver uma técnica através da qual as dificuldades não sejam vistas como problemas é uma

sensação impagável.

Antes de dizer “não tenho tempo” diante das modalidades novas que você não domina, pense no quanto tal atividade pode representar como expansão da sua mente. Aprenda a dar valor àquilo que realmente representa ganho real. Não ganho financeiro, mas qualitativo na sua vida no longo prazo.

“Se as pessoas soubessem o quão duramente eu trabalhei para obter a minha habilidade, ela não pareceria tão maravilhosa depois de tudo.”

Michelangelo

Qualquer habilidade nova que queiramos aprender é um novo desenvolvimento e nos levará para um novo caminho, diferente das nossas rotinas habituais. Isso, por si só, será inconveniente, pois seremos forçados a mudar hábitos que já estão arraigados e isso nos tirará automaticamente da zona de conforto. Acostumar-se a buscar coisas novas faz parte de desafios que instigam a mente, os quais devem se tornar triviais. Habitue-se a ousar.

Planejar estratégias é uma forma de pensar melhor. Ideias se remontam umas às outras. Uma estratégia base tem diversas vertentes. Aprenda a ver os outros ângulos de qualquer questão. O improviso estará sempre presente. Sua autoestima vai agradecer.

Enfrentamos desafios aonde quer que possamos ir, qualquer atividade de que participamos, no ir e vir para casa. É preciso entender que o desafio maior está dentro de nossa mente: **como fazê-la funcionar bem e de maneira a tornar tudo mais fácil**

na forma como vemos, sentimos e realizamos tudo o que está ao nosso alcance.

Afinal, cérebro todos têm. A diferença está no modo que cada um encontra para enriquecê-lo.

REDESENHAR A MENTE

O cérebro é uma usina de energia.

Cérebro todo mundo tem. Os cérebros que pensam com qualidade, com alto nível, com desempenho acima da média, são pouquíssimos. Procure fazer com que o seu se diferencie dos demais.

A maioria das pessoas tem problemas de lidar com a forma de flexibilidade e dimensão que o cérebro pode oferecer. Elas não buscam o potencial de inteligência. Possuem e mantêm uma inteligência mediana, que dá para o gasto. Nada mais do que isso.

É importante ter noção que nem tudo aquilo que pensamos é a realidade. O cérebro pode enganar. Precisamos tomar cuidado com aquilo que é a realidade e aquilo que nossa cabeça faz-nos pensar, criando assim fantasmas a respeito daquilo que é o real. Somos traídos pela forma como nós pensamos. Isso é perceptível quando sofremos por algo que nem está acontecendo.

Tudo depende como nós vemos, como interpretamos, acreditamos e construímos todo um universo de fantasia. É preciso lembrar que realidade é diferente daquilo que está acontecendo dentro da sua mente. Muitas vezes, imaginamos algo e acreditamos que é definitivo. Pode não ser e, exatamente por isso, temos que ser lúcidos e desenvolver uma metodologia

própria para nossa maneira de pensar, exercendo o discernimento, atentos às minúcias e sendo o mais criativo possível.

O nível de seus pensamentos define quem você realmente é. Exatamente por isso devemos investir sempre na nossa melhor forma de pensar. Uma mente com várias vertentes de inteligência, de percepções, tem condições de nos proporcionar uma vida melhor. Porque ela vai estar mais solidificada, mais segura e clara. Isso fará grande diferença na hora em que tivermos que continuar vivendo e observando o que é bom e o que não é bom para cada um de nós.

Exercer seu autogerenciamento, lapidar seu diretor, fazer com que ele seja alguém extremamente competente na sua forma de pensar. Não sabotar aquilo que você faz. Por isso que é importante você ter um diretor interior de altíssimo nível.

"Um dia sem rir é um dia desperdiçado."

Charles Chaplin

Há momentos em que sentimos a necessidade de redesenhar nossa mente. Pensamentos se renovam e se expandem. Um pensamento bruto é um desenho feito de traços e rabiscos. À medida que refletimos melhor, ele se torna um desenho adequado. Depois, quando aperfeiçoamos seus traços, suas cores, sombreados e perspectivas ele tende a se tornar uma obra-prima. Fazemos isso quando ampliamos nossos conhecimentos. Novas conexões se formam e não existe nada mais salutar e revigorante do que sentir o quanto estamos aprendendo algo de novo e podemos melhorar cada vez mais.

O excesso de imediatismo em fazer as coisas e querer tudo praticamente agora representa um retrocesso no tempo atual. Todos querem cortar caminho, encontrar atalhos, utilizando o mínimo de trabalho possível para fazer, sem colocar transpiração, é o mesmo que comer porcarias e querer ter saúde boa. O imediatismo cerceia tudo aquilo que é um processo para se chegar a um determinado fim, evitando esforço. Temos vários exemplos: a dieta da moda, fórmulas, receitas para que encontremos felicidade e uma vida mais fácil, sendo que a vida de cada um é diferente da do outro.

É preciso descobrir o que cada um deseja aprender. Não é possível ensinar tudo igual para todos. Já basta a escola que parou no tempo, nivelando todos por igual. Ainda existem esperanças de que ela se torne mais promissora e objetiva nos próximos anos.

É preciso que você mesmo determine o que gosta, o que quer aprender, o que te faz bem e, principalmente, aquilo que lhe deixa extasiado, pois adora se aprimorar. É exatamente nesta área que você irá explodir de emoção e prazer, por descobrir o que realmente lhe completa como ser humano. As possibilidades são infinitas.

O aprendizado passa por vários processos. A decisão de aprender é o primeiro deles. Depois disso, é preciso determinar "o que aprender?". Em seguida, vem o empreendimento nas pesquisas para aprender sem pressa, mas com prazo estabelecido para adquirir novas habilidades intelectuais. Entenda que tudo tem um tempo para acontecer, mas é preciso determinar até quando, exatamente para não se acomodar em apenas uma

modalidade.

Desista da cultura do imediatismo. Dê-se o tempo que achar viável. Se achar que merece mais tempo, amplie a margem, mas não desista. Cada etapa e cada modalidade vão expandir seus horizontes e sua mente.

"Não se junte à multidão da facilidade; você não irá crescer. Vá para onde a expectativa e demanda para gerar resultados é alta."
Jim Rohn

Sabemos que existe dificuldade para desenvolver o pensamento crítico mundialmente. Pouca gente pensa com qualidade. É um aperfeiçoamento para o qual a grande maioria ainda não caiu em si, mas que fará falta em poucos anos.

Infelizmente, as pessoas passaram a ser repetidoras e replicadoras de informações que são disseminadas pela Internet e redes sociais. Fuja destas armadilhas. Encontre você o seu estilo, redesenhando sua mente da forma como achar melhor. Significa estar se reinventando constantemente daqui para o final de sua vida. Isso irá lhe garantir o conforto desejado quando estiver com sua idade avançada.

Temos que ter cuidado não apenas com a mente, mas também com todo o processo daquilo que somos e o que ela pode criar. Nosso corpo físico depende de nossa mente sã. Ambos fazem parte de um mesmo processo. Uma mente em desordem pode pôr tudo a perder.

A ARMADILHA RECORRENTE DE NÃO QUERER MUDAR DE FASE

Em cada fase da sua vida, cuide para aprender bons hábitos e preservá-los. Pode ser que, numa fase seguinte, alguns hábitos tenham que ser deixados para trás para adquirir outros novos para melhorar o momento seguinte. Cada momento é uma etapa diferente e precisa de ajustes. Você jamais será uma pessoa melhor se dentro da sua mente, existir uma bagunça da fase anterior. E, creia, é muito fácil isso acontecer. Portanto, não dê chances para tal. É importante perceber que a qualidade de seus pensamentos altera toda a história do mundo. Ser uma pessoa melhor significa ter responsabilidades e entender que cada atitude e ação que tomar daqui para frente tendem a fazer uma grande diferença. É importante ter ciência disso. Pense no efeito multiplicador do que você irá ensinar para os seus filhos e eles, para os filhos deles e assim sucessivamente. O que você faz não repercute apenas na sua vida, mas nas próximas gerações.

Uma armadilha na qual caímos constantemente é a que chamo de **armadilha recorrente**, que acaba produzindo um *looping*[5] mental. A cada fase que avançamos em nossa vida, temos alguns hábitos perniciosos que não nos permitimos descartar. Eles são como travas no caminho e não nos deixam avançar. A fase muda, eles ficam como "buracos" em que caímos dentro em seguida e ficamos rodando, rodando e rodando com os mesmos problemas até cansar, porque relutamos em **não** abandoná-los.

Pense simplificadamente primeiro. Imagine alguém que é solteiro e, após casar-se, quer levar os antigos hábitos para dentro do seu casamento. Quer continuar saindo, aproveitando noitadas, fazendo as mesmas coisas que eram de outra fase. É a

armadilha recorrente (o querer voltar ou permanecer no ponto anterior se repete). Não vai dar certo. Perceba que os valores mudam assim que a união com alguém acontece. Provavelmente, tende a acontecer mais vezes, na passagem de cada fase, isto é, a pessoa tem dificuldades de mudar de fase.

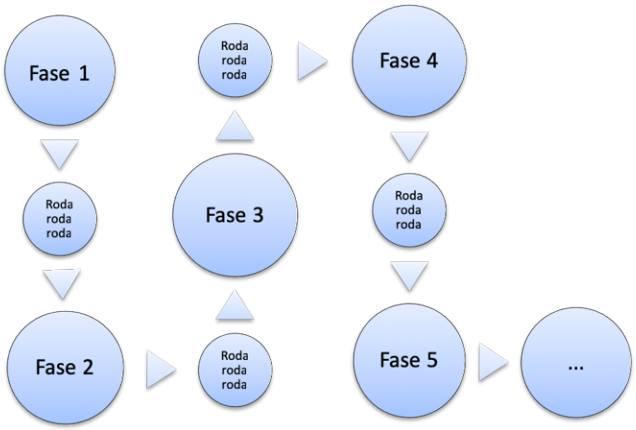
Queremos ir para a fase seguinte, mas também renegamos sair das práticas costumeiras de um momento que já passou. Neste sentido, a queda no buraco será eminente. Ficamos rodando em círculos, mantendo este círculo vicioso até a corda esticar e percebermos que pode romper. A maioria consegue sair e passar para a fase seguinte, mas muitos ainda não logram isso, o nos faz perder tempo e energia, sem contar o desgaste na relação recém-adquirida. O pior: cobramo-nos o tempo inteiro por não conseguir nos libertar deste ciclo recorrente. O resultado disso é que não evoluímos tão rápido quanto gostaríamos. Estamos presos à fase anterior.

Cada fase que passamos na vida tem vários **processos de adaptação**.



Nestes processos de adaptação, cada momento tem suas **regras, hábitos, trâmites, sensações**. Ao perceber que mudou de fase em sua vida, esteja atento e procure eliminar os buracos que ficam na saída de uma fase para outra, “rodando, rodando e

rodando" até aceitar a fase seguinte, completamente nova.



Estão presentes em todas as situações pelas quais passamos quando temos uma mudança significativa.

Procure encarar as fases como tendo começo, meio e fim. Elimine os buracos onde possa patinar, aceitando cada fase como um novo momento de adaptação.



Um relacionamento que termina, por exemplo. Se permanecermos no buraco do "roda, roda, roda", tenderemos a não aceitar tão cedo um relacionamento seguinte, mesmo que isso signifique uma mudança para melhor, pois queremos manter os hábitos antigos, as sensações antigas, os trâmites antigos (frequentar os mesmos locais, fazer as mesmas coisas,...). Estaremos presos às regras do relacionamento anterior.

O mesmo vale para **uma dieta**: inicialmente, entramos em uma fase de restringir alguns alimentos. Em pouco tempo, sentimos alguns progressos. Quando estamos mudando de fase,

conseguindo emagrecer um pouco, entramos no “roda, roda, roda”. Resultado: não saímos da fase ou até regredimos neste ciclo recorrente. Ganhamos novamente o peso por sucumbir às tentações gastronômicas de fases anteriores. É o vício de querer manter “tudo como antes”.

Em uma empresa, quando somos promovidos ou **abrimos a própria empresa**, se permanecermos com a mesma mentalidade, as mesmas regras, os mesmos hábitos, as mesmas sensações, continuaremos presos aos trâmites da fase anterior e não teremos condições de seguir em frente. Provavelmente, devem supor que são serviços para a vaga da promoção ou que não temos maturidade para administrar um empreendimento próprio.

Quando saímos de um curso do colégio e passamos para a faculdade, estamos em outra fase. Quando nos casamos, quando temos cada um dos filhos (sim, porque a chegada de cada filho é uma fase diferente – mudará muita coisa), e as fases são muitas: quando compra um carro melhor, quando deixa de pagar aluguel para ter uma casa própria, quando muda para um lugar melhor... Portanto, entenda a importância de calibrar o jogo de cintura, percebendo que sua conduta mental deverá acompanhar um novo ritmo. Mudanças precisam acontecer.

Temos que ter em mente que cada fase tem suas travas. Elas tendem a nos bloquear, são propensas a isso. À medida que vencemos as travas e conseguimos retirá-las, passamos para a fase seguinte. Todos nós tendemos a permanecer no “roda, roda, roda”. E assim ficaremos até conseguir superar e nos desvencilhar para avançar à fase seguinte e continuar em frente.

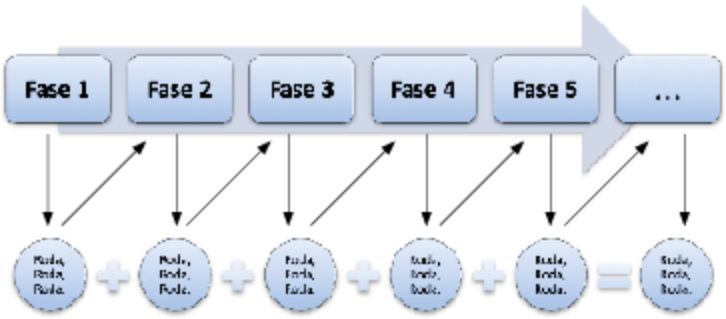
Grande parte do que valia para aquele momento já não vale mais. É incrível como o ser humano pende para fazer “tudo como acontecia antes”. Exatamente por isso que precisamos aprender como mudar.

Sabemos o quanto é difícil nos livrar destas travas. Todos nós caímos nestes “buracos” antes de conseguir superar. É normal mantermos aquilo que está arraigado há algum tempo. Existe um processo de adaptação. Faz parte de um aprendizado. Levamos um tempo para nos adequar, para nossa mente entrar no novo momento. O saudável é nos recusar a abandonar velhos hábitos. A cada mudança de fase, novos hábitos se ajustam, novas regras estão presentes, ajustamos os novos trâmites e, principalmente, criamos as novas sensações.

O que foge do saudável e é considerado um ato de autossabotagem é voltar inconscientemente para os buracos anteriores e, creia, muita gente faz exatamente isso.

Ao descobrirmos que o “roda, roda, roda” nos atrasa, podemos aceitar e nos adaptar ao novo momento o quanto antes.

Existe um caso ainda pior (acredite se quiser!). São aquelas pessoas que, ao sair de uma fase, elas rodam e se não encontram um buraco para rodar, elas cavam um buraco paralelo por conta própria, exatamente para se manter rodando sem parar, porque não encontram forças para assumir o novo momento. Acabam produzindo seus buracos de “rodar” de estimação.



Sem sair do lugar ou demorando em passar de uma fase para outra.

Na verdade, o buraco que cavam em paralelo é exatamente a zona de conforto em que querem ficar.

Estes “buracos” são o próprio devaneio. O não querer assumir novos compromissos. A fuga da realidade. A covardia que subjuga o ser humano a entrar em um casulo e se recusar a sair. O medo do sucesso. A vergonha de ser quem é por conta de uma tendência à submissão, a sensação de inferioridade, entre tantas modalidades de autodesvalorização. São verdadeiras armadilhas.

É possível diminuir a incidência destas armadilhas.

Digamos que você queira mudar de fase hoje na sua vida. Quer passar para outro momento, onde sua mente assuma uma nova diretriz para seu futuro. Mais concentração, mais inteligência, mais pensamento crítico, menos horas desperdiçadas, menos sofrimento, menos dor, mais crescimento, mais entusiasmo... É hora de sair da armadilha recorrente. Primeiramente, reveja seus hábitos. Entenda os trâmites. Mude as regras conforme o novo momento e busque as novas sensações. Em pouco tempo, será impossível continuar na mesmice.

Parado diante de uma TV, recebendo informações indesejadas e corrompidas tende a ativar sua inércia. Horas ininterruptas de Internet coletando dados inexpressivos também vão lhe conferir estagnação. Rotinas negativas presentes, a mesma coisa. São desvios da realidade. Portanto, diminua imediatamente o tempo que passa diante da tela. Lembre-se que **colecionar dados** é diferente de **informações aprofundadas**. O que muda o seu destino é o segundo caso. Encontre melhores soluções e possibilidades de se desenvolver. Ative a força de vontade e vença este desejo recorrente de gratificação instantânea. O prazer imediato é uma cilada. Manter isso tende a ampliar seu ócio por muito tempo. A preguiça vem em seguida. Descanso é necessário, mas, em excesso, corrói seus pensamentos. Mude de fase e seja mais flexível com sua mente. Passe a alimentá-la de forma rica e próspera. Ouse mais.

Se você acredita que sua mente não está treinada o suficiente para o momento que vivemos atualmente, é chegado o instante de tomar uma atitude, afinal, tudo o que fizer hoje em termos de nova adaptação representará significativamente seu sossego nas próximas décadas.

"Vencer a preguiça é a primeira coisa que o homem deve procurar, se quiser ser dono do seu destino."

Thomas Atkinson

Optando por mudar de fase, automaticamente vão mudar suas regras, hábitos, trâmites e sensações. Prepare-se, pois é chegado o momento.

VIRTUOSIDADE DA MENTE

A mente temerosa vive em constante medo e continuamente oprimida.

A mente que cultiva a pobreza de pensamento não enxerga a evolução, a prosperidade, simplesmente embota os sentidos e espera pelo pior. Também sussurra para não fazer coisa alguma quando precisamos dar um passo à frente, questiona se somos capazes, nos coloca como pessoas inferiores e tende a nos comparar com os demais.

Na verdade, não somos os maiores nem os melhores. É preciso desobstruir os pensamentos que nos colocam em pé de inferioridade. O diálogo interior tem que ser um construtor, não o contrário, que nos oprime e não nos permite crescer. Quando temos um diálogo promissor da nossa consciência com a mente, tendemos a encontrar novas soluções, pois aliamos o emocional e a razão.

Se a mente está voltada para um diálogo interior que apenas coloca o indivíduo para baixo, só enxergando as dificuldades, os problemas, o pessimismo de forma geral, esta situação é muito difícil reverter e conseguir uma evolução para se tornar uma pessoa melhor, adquirindo mais progresso.

Todos nós somos dotados de algumas habilidades, isto é, temos nossos talentos, como vimos no Volume 2 desta coleção (Requintes de Genialidade). Estes talentos só tendem a embotar e estacionar em três circunstâncias:

1. Deixarmos de praticar o que fazemos;
2. Perdermos nossa mobilidade por algum infortúnio;
3. Nossa mente nos sabotar com a crença de que somos piores

e não podemos realizar.

Uma mente virtuosa não é sabotadora. Ela sente a influência do entusiasmo, o que propicia o nosso virtuosismo mental. Pensar bem, com bom senso, sem se deixar pender para o negativismo, isso representa um grande avanço. Todas as vezes que sentir algo pessimista se aproximando, pense imediatamente que você não pode se prejudicar pela sua própria má influência. Pense: **"Eu não posso fazer isso comigo mesmo."** Encontre o conforto na sua forma de decidir com firmeza, de colocar seu diretor interior para impor a organização e não permitir influência nefasta produzida pela sua mente, que pode estar passando por situação de estresse.

Uma mente estressada tende a perder o vigor e não encontrar esperança em nada, por melhores que sejam os resultados. É preciso descanso. Nestas horas, o importante é não agir e nem reagir. Apenas ative e invoque o seu diretor interior e estabeleça a normalidade. E, depois disso, vá dormir para descansar. Ao acordar, a mente terá recobrado a energia e certamente a decisão será outra. Mais branda, por sinal.

Sentia isso em momentos que parecia não haver progresso em minha vida, que estava trabalhando demais e não vendo resultados. Que eu não era capaz. Começava me cobrar internamente. Minha vontade era ficar abatido, sem ação e totalmente sem vontade diante de algo que era produzido dentro de minha própria mente. Imagine isso: eu mesmo me colocando para baixo. Existe algo mais insano que tal situação? Quando entendi que podia estar no comando dos meus pensamentos, podendo reverter tudo isso, deixei de ter

problemas de melancolia causados por mim mesmo.

Uma mente pode ser corajosa ou covarde, depende do seu comando. Quando temos noção do valor que é ter um cérebro bem equipado, dificilmente nos entregamos a estes devaneios esdrúxulos.

Entenda que sua mente compreende o pensar, mas quem dita o juízo é sua consciência. Portanto, assuma o controle e não se deixe abater.

Aqueles que chegam ao grau de **virtuosismo com sua mente**, isto é, excepcionais habilidades em lidar com o racional e o emocional (sensações de luz, compreensão do êxtase interior, superação das fraquezas humanas, interatividade com todos e com si próprio, interação plena com a natureza, ciência de seu papel no Universo,...), estabelecem pontos importantes de estabilidade em suas vidas. Distinguem-se por raciocinar muito além da inteligência emocional, da sensatez e do egocentrismo. Muito além, também, de um ser humano que se julga bem-sucedido por ter conquistado tudo durante sua existência. Falamos aqui de pessoas que sentem a plenitude exalar de dentro de si e não necessitam fazer alarde sobre isso. Estão em um plano intelectual muito acima da normalidade. Muito menos eles terão a pretensão de se promover neste sentido. Simplesmente existem.

Tendo ideia do quanto uma mente magnífica destas pode chegar, em se tratando de progresso mental, é possível começar a perceber o quanto ainda podemos e devemos evoluir. Quem sabe, em alguma geração dos próximos 1000 anos ou mais.

Independentemente disso, não precisamos ousar a tal ponto

de dar um passo tão largo em pouco tempo. Uma busca constante por melhoria emocional e intelectual já basta para o momento atual. Infelizmente, é tão pouco e, mesmo assim, a maioria das pessoas negligencia isso.

---

5 Repetição em círculo vicioso.

Capítulo 26

O papel do entusiasmo

Em tempos difíceis de sobrevivência, temos que ser extremamente criativos e atentos ao que está acontecendo ao nosso redor. A palavra “reinventar-se” vale para todos os que buscam estabilidade. Uma posição de destaque, equilíbrio financeiro e bons relacionamentos deixaram de ser o passaporte de segurança e garantia de sucesso permanente. Deixou de ser simples assim. Nas condições atuais, tudo pode se alterar inesperadamente.

Você pode ter uma gama de informações bem mais completa no primeiro livro desta série (ENTUSIASMO – Ativando sua energia interior).

Todos nós ficamos impressionados com pessoas muito bem-sucedidas que, decorrido algum período de sua ascensão, perdem tudo o que conseguiram durante anos de trabalho em pouquíssimo tempo. Em algum ponto eles falharam.

Imagine o seguinte. A pessoa leva uma vida regrada. Por algum motivo específico, ela começa a se dar bem profissionalmente e passa a ganhar muito dinheiro. Acontece uma virada financeira e ela passa a obter ganhos bastante significativos. Aqueles que têm um pouco de prudência (e estes são poucos!) poupam parte do que ganham e procuram gastar com parcimônia, mantendo um padrão de vida bastante confortável. A grande maioria desanda a gastar em brinquedos eletrônicos novos e objetos do desejo, os quais, geralmente, são

caríssimos. Assumem um padrão de vida inverossímil. Ocorre que tudo isso tem um custo para manter. Qualquer bem valioso custa caro para preservar: um iate, um avião, uma casa gigantesca, um conversível, etc. Tudo isso não custa caro apenas na hora em que compramos. Geram despesas permanentes, em outras palavras, demandam uma série de subprodutos em termos de gastos (lugar para deixar, licenças, seguros, pessoas para trabalhar, limpeza, manutenção, impostos,...). Se ocorrer uma ligeira interrupção no fluxo de entrada do dinheiro, isto é, uma quebra momentânea na receita financeira, a engrenagem, que parecia irretocável, passa a quebrar cada uma das peças. Perde-se o ponto de equilíbrio, e a fortuna torna-se juros, multas e outras despesas suplementares. Resultado: "como uma pessoa, com tanto dinheiro, pôde perder toda a fortuna?". Vários são os motivos: 1) má administração financeira, 2) adquirir mais bens do que podem pagar pela manutenção deles, 3) esbanjamento desmesurado, 4) crise financeira, 5) falta de preparo para lidar fortunas, 6) maus investimentos 7) vícios, entre outros. Sete entre dez famílias perdem sua fortuna na segunda geração exatamente pela falta de comunicação entre eles sobre como vão administrar o dinheiro nas gerações seguintes.

"A superação é irmã gêmea do entusiasmo."
Alvaro Santestevan

Na verdade, isso pode acontecer com qualquer um. Basta deixar-se levar por impulsos e acreditar que o que existe será para sempre. Pensando claramente, diante de qualquer mudança significativa que o homem tenha em sua vida, ele tende a perder

seu eixo por conta da presunção. Isso faz com que ele se renda mais pela motivação (fugaz) do que pelo entusiasmo (consciente).

MOTIVAÇÃO	Estímulos por euforia momentânea	Movido pelos desejos e impulsos
ENTUSIASMO	Abre canais para a felicidade	Movido pela força de vontade



A motivação em si não tem tanta força quanto o entusiasmo. Geralmente, é algo que vem de fora e o impulsiona (um aumento de salário, um gol do seu time, um sorteio que você ganha,...). Se você se orienta mais pela motivação, é provável que cometa alguns desatinos, pois ficará escravo dos seus desejos momentâneos. Sentiu vontade de comprar, vai e compra, mesmo que seja por impulso. E isso não é bom.

"Motivação sozinha não será suficiente.

Se você tiver um idiota e você o motivar, agora você terá um idiota motivado."

Jim Rohn

O entusiasmo, por sua vez, é um estado de espírito inspirado pela mente. É laureado pela consciência. Na iminência de um impulso, a pessoa pondera e procura estabelecer moderação, pois pensa na viabilidade e nas consequências. O entusiasmo, porém, tem uma vantagem: ele abre os canais para o tráfego da felicidade.

O entusiasmo cria disposição interna, tira forças até da energia de reserva se for preciso para o indivíduo enfrentar dificuldades e desafios, sem deixá-lo abater-se. Ele faz circular a energia que trafega em todo o aparelho emocional.

Se a pessoa que mencionamos anteriormente, que foi para o céu financeiramente e desceu ao inferno, talvez por conta de tantas extravagâncias, agisse alicerçada por seu entusiasmo, provavelmente ela não perderia tudo, pois não seria tão arrastada por impulsos de gastos indevidos e, muitas vezes, impensados. A motivação normalmente exalta o esbanjamento, pois é apoiada no impulso puro. Uma pessoa apenas motivada não pensa muito, age incitada por seus desejos do momento.

A verdade é que para tudo o que fazemos, temos que ter um planejamento coerente antes. É exatamente a organização do diretor interior, mencionada anteriormente.

É preciso deixar claro que o diretor interior não é um agente inescrupuloso da razão e muito menos um cerceador dos desejos e vontades. Ele é o compensador da balança, para não pender nem para um lado nem para o outro. Apenas equilibrar a forma de decidir.

O MUNDO PRECISA DE MAIS ENTUSIASMO

Quando falamos em aumentar o entusiasmo não quer dizer tentar produzir uma alegria falsa para nos alegrar o dia todo. Seríamos tachados de bobos se isso acontecesse, pois nossos humores seriam mecânicos. O que queremos dizer é estabilidade mental, que abre os canais para a energia circular livremente.

Nos grandes centros urbanos, nos esbarramos uns nos outros com tanta gente que existe ao nosso redor. A vida diária chega a ser tensa. Informações novas por todos os lados. Como viver em um mundo fatigante, no qual todos precisam encontrar seus meios para se sentir bem com si próprios diante de tanta atividade? E o principal, sem esbarrar de forma incômoda em relação aos demais. Como respeitar a condição de cada um daqueles que estão à nossa volta, no nosso meio social, sem criar atritos constantes, sem tirá-los do sério?

Tudo se resume em uma única frase: “O seu direito termina quando inicia o direito do outro”.

Muita gente está cansada deste ritmo alucinante de não encontrar mais tempo para nada e, por este motivo, deixam de sorrir mais. Poucos se importam com os demais. Estão preocupados apenas consigo. Existe uma tendência ao egocentrismo desde o começo deste século XXI. Cada qual quer cuidar de suas atividades e, se possível, manter-se solitário.

Temos nos habituado, dia após dia, a viver falsas ideias de diversão. Eventos que não nos emocionam, mas que apenas nos excitam momentaneamente, sempre embalados por algum tipo de bebida alcoólica, com amizades superficiais e valores que se desintegram, pois estão mexidos em sua essência. Suas mentes são levadas mais pela motivação momentânea do que pelo

entusiasmo consciente.

O resultado disso se reflete nas convivências entre amigos, familiares, trabalho ou mesmo no lazer. Os ânimos estão se esfriando e a boa convivência está sendo substituída por formas falsas de se divertir e até de se relacionar, geralmente com mensagens de texto breves ou por monossílabos. As relações passaram a ser mais frias e as pessoas estão perdendo o calor humano que alimenta a alma.

Observe como a maioria daqueles que estão à sua volta não cultiva uma aura de brilho exterior. Estão todos compenetrados em procurar uma forma melhor para sobreviver, esquecendo-se de cuidar de suas mentes, que é o principal elo nesta corrente. Quando a mente não funciona bem, tudo parece que vai mal.

E o desânimo se instala cada vez mais. Falamos com as pessoas e elas mal respondem adequadamente. Mal-humoradas e, geralmente, monossilábicas. Pais e filhos não se motivam em suas relações: uns não entendem os outros por discórdias múltiplas e não fazem questão de dialogar. Relações conjugais se desgastam também por conta do cansaço mental e do estresse da vida corrida.

Falta o conhecimento para entender como movimentar a energia interna. Como estimular suas vibrações e alinhar o aparelho emocional? É uma questão de entender como movimentar seu entusiasmo e obter mais brilho interno, que se refletirá para fora, nos olhos, no semblante e na intenção física. Fluir seu entusiasmo é ativar uma sensação de segurança e luz interior. O brilho externo será uma consequência.

"O entusiasmo é a maior força da alma. Conserva-o e nunca te faltará poder para conseguires o que desejas."

Napoleon Hill

O **entusiasmo** é uma força interior, uma energia maravilhosa, que engrandece nosso interior para pulsar externamente. Dependemos desta força para viver melhor. E poucos se dão conta disso, pois não se entendem internamente.

"Você não pode viver focado em encontrar felicidade como a grande maioria das pessoas no mundo; você precisa focar no ENTUSIASMO, porque ele tem condições de abrir os canais para você ser mais feliz. O entusiasmo é que dispara a nossa energia. Ativa nossas percepções e as sensações mudam completamente."

Jorge Sabongi

Podemos instigar nosso entusiasmo com a força de nossa mente. Quando pensamos internamente que queremos mais vivacidade naquilo que estamos fazendo, fundimos esta energia com nossas sensações e, notadamente, assumimos uma nova expressão, com mais vigor. Passamos a respirar esperança. O impossível deixa de ser percebido.

À medida que eu consigo me entender melhor comigo mesmo, solidifico minha autoestima e consigo me sensibilizar com tudo aquilo que é próspero e está à minha volta. É uma espécie de "presença de cena" como se diz no meio artístico, onde sei exatamente meu vínculo pessoal com tudo que tenho por perto naquele momento, conheço em profundidade as minhas sensações e reações do corpo, tenho fluência com as minhas

emoções sem fazer esforço, evidencio segurança no ambiente com as pessoas à minha volta, consigo reverberar inspiração, estabeleço a concentração e empatia nos momentos necessários com interação sensível e sincera, antevendo as reações das pessoas naquilo que realizo, procuro denotar carisma, pois vivencio o momento com diversão e humildade, e tudo isso me possibilita uma visão do todo. Imediatamente me faz sentir bem, por estar presente e usufruindo do prazer interior que consegui incitar através minha energia. É uma forma de aproveitar melhor as satisfações obtenho. Todos têm esta condição, basta querer.

O estado de espírito arrebatador começa dentro de nós. Estamos entusiasmados, logo, fazemos com energia, com vontade e com muito ânimo. Transpiramos energia.

"Obstáculos são injeções de ânimo ou desânimo, você escolhe."

Fernando Faria

Orientar sua mente para estabelecer seu entusiasmo é um processo de autoeducação. Ninguém pode ensiná-lo, mas você pode compreender. Na verdade, a autoeducação, neste momento, é essencial, pois, após aprendermos como lidar internamente com nossas sensações, teremos mudanças significativas em nossas flutuações de humor e para melhor. Perceberemos mais intimidade com nossas emoções e muitas instabilidades tendem a se abrandar. A autoeducação afasta você da mediocridade mental.

As manhãs nunca mais serão as mesmas, tenha certeza.

O ENTUSIASMO ESTÁ EM VOCÊ NA HORA QUE DESEJAR

Chegamos a um ponto na história do mundo em que não podemos contar com a melhoria da situação de tudo aquilo que nos rodeia. Pouquíssimos avanços são visíveis. Observamos e ficamos atônitos, germinando angústias com tanta coisa errada que acontece diariamente. A motivação externa não nos preenche se estivermos em ebulição interiormente. Para isso, temos que contar com a melhoria dentro nós mesmos.

Nós é que temos que melhorar, encontrando soluções e ampliando nosso autoconhecimento. Entender como funcionamos, nossos pontos fracos, nossas frustrações, medos, fantasias e procurar amenizar isso visando conviver de forma mais leve com tantas intempéries, principalmente, reverter isso, se for necessário.

Damos peso demais às coisas de que tomamos conhecimento e ficamos ainda mais tensos. Imagine que você possa criar um "amortecedor interno emocional". A notícia chega até você e é filtrada pelo seu bom humor, que toma lugar imediatamente, amenizando e retirando a carga emocional pesada que sua mente possa criar. O pessimismo começa a ser atenuado.

Chega um momento em que você percebe que seu entusiasmo está pulsando, em qualquer momento, a hora que você desejar.

Não dá para esperar que a educação faça milagres na situação em que o mundo se encontra. Temos que contar com a **autoeducação**. Você ensinando sua mente a conviver de forma branda, equilibrada, bem-humorada, sem se deixar levar por sensações que o perturbem emocionalmente.

"Educação formal irá te criar uma profissão; ser autodidata irá te

criar uma fortuna."

Jim Rohn

A sua maior fortuna, seu maior patrimônio corporal e espiritual é construir uma mente fortalecedora, de boa convivência, que lhe ofereça serenidade ao colocar a cabeça no travesseiro todas as noites, para seu sono fluir com doçura.

É a autoeducação que vai fazer a grande diferença na vida de todos nós, cada um fazendo a sua parte, cada um obtendo o seu crescimento interior e, com o passar do tempo, uns ajudando aos outros a superar desafios, trocando suas experiências. A força que pode ser criada assemelha-se a um feixe de varetas que se enrijece dificultando ser quebradas. **O entusiasmo une pessoas**. Estreita os laços e nos confere alívio das sensações que possam se mostrar desagradáveis. Passamos a ter mais confiança. Internamente, desponta uma força que desconhecíamos e somos tomados por energia encantadora.

Temos muitos motivos diários para perder a calma e nos estressar diante de tudo que acontece. A **prática da mente sã** através do entusiasmo pode mudar completamente este processo, pois se torna um hábito extremamente fortalecedor. É todo um processo que tende a se multiplicar por todo seu corpo. Não apenas da sua mente, mas, visceralmente, de dentro para fora, transbordando confiança e otimismo. Alguém enlevado transpira fascinação.

Quem é entusiasta, é um excelente observador. Contempla tudo que está à sua volta.

Quando chego diante de um atendente em uma loja e recebo

um tratamento frio, costumo pensar comigo que esta pessoa não está satisfeita com o trabalho ou sua jornada diária é tão intensa que não consegue ser simpática com todos. Normalmente, teríamos um acesso de inconformismo, mas, pensando desta maneira, temos um **amortecedor emocional** que não nos deixa sair do sério. A calma tende a permanecer, mas o instinto observador tende a aumentar.

O entusiasmo em si é um ânimo, uma coragem interna, uma força que sai de dentro para fora e é possível que você, fortalecendo-o adequadamente, tenha condições de encarar o mundo que existe hoje, diferente por completo.

A intenção não é que você faça de conta que está tudo bem, mas temos que fazer com que, em nosso interior, nossa resiliência cresça e aceitemos o fato de que nem todos vivem na mesma sintonia e, principalmente, não temos o controle sobre tudo. É possível encontrar em nosso interior **motivos** suficientes para acreditar que as coisas possam melhorar, que algo que dá errado não acontecerá sempre desta mesma forma, que podemos manter um gênio brando e tolerante, sobretudo se você mantiver esta crença e acreditar mais em si mesmo.

Você pode até desconfiar do mundo, mas jamais duvidar de si próprio.

"O melhor educador é aquele que conseguiu educar-se a si mesmo."

Sabedoria árabe

ENTUSIASMO NAS RELAÇÕES CONJUGAIS

Nas relações conjugais, em que um é bem-humorado e o outro tem flutuações constantes de humor, é conveniente

encontrar um ponto de estabilidade. Mina completamente o entusiasmo do parceiro. O diálogo aberto é o caminho mais curto. Se um é negativo e o outro é positivo, a energia tende a se anular e se repelir. Um dos dois precisa interromper este processo. Aquele que tem humores instáveis necessita encontrar seu equilíbrio, procurando ativar seu entusiasmo. É preciso "esfriar o pensamento" e encontrar, de maneira criativa, uma vertente de calma e brandura, que proporcione uma coesão para o relacionamento não persistir subjugado à tensão que multiplica o estresse. Todos nós necessitamos parar por alguns momentos ao dia. Apenas para pensar, nem que seja meia hora para reflexão. O acúmulo de informações e cargas emocionais desestabiliza a motivação se não passarmos ordem nos pensamentos. Se pensarmos bem, uma casa só se mantém limpa com uma manutenção constante. Deixar pequenas coisas desarrumadas aqui e ali o tempo inteiro não trará o aconchego que procuramos. Os relacionamentos também são assim.

Tendemos a pensar de forma linear quando estamos irritados. O segredo é não deixar chegar ao ponto de irritação. Ao sentir a alteração, reverter esta sensação ruim e estabilizar. Ser mais brando na visão dos fatos, nas opiniões e nas tomadas de decisão. É um treino contínuo de equalização de humores, mas que traz bons resultados.

Quando se trata de relacionamentos, é necessário utilizar a "chave de reversão" com frequência. Relacionamentos são feitos de ajustes e boas interpretações. Existem mais problemas internos do que podemos imaginar quando se busca o entendimento. A maior batalha que travamos está dentro de

nossa mente: as inseguranças, os medos, a timidez, as dificuldades em se relacionar.

Quando nós fortalecemos esta força interna chamada ENTUSIASMO, muitas coisas tendem a mudar na nossa vida, principalmente a noção de que nós podemos, cada um, fazer a sua parte e se tornar parte de um todo evolutivo que pode caminhar para relações melhores. A empatia faz parte da forma de pensar das pessoas entusiasmadas. Sem nos colocar no lugar do outro, tendemos a reagir, muitas vezes inadequadamente.

Não dá para acreditarmos que o mundo irá melhorar por si só e em sua unanimidade, afinal, a unanimidade não pensa de forma coesa, cada um tem sua opinião e quer fazê-la prevalecer. Cada um tem que melhorar a sua parte, cada um tem que se construir internamente.

Exatamente por isso, temos que pensar de forma unitária. Se conseguirmos melhorar nossa forma de tratar nas relações, já temos um grande progresso em andamento.

Atualmente, é de grande importância você se ensinar, veja bem, VOCÊ criar sua própria metodologia de aprendizado, principalmente nas questões emocionais, encontrando caminhos para que sua mente se mantenha ilesa. Atuando de forma independente e com o ensino defasado, fica difícil acreditar que a nossa mente permanecerá intacta com o mundo que temos à nossa frente. Existe uma convulsão acontecendo e muita gente se desarmoniza diariamente. São várias possibilidades de transfigurar o nosso “eu”, de prejudicar a nossa forma de ser, criando bloqueios cada vez maiores, a ponto de nos tirar completamente o ânimo e, muitas vezes, a esperança. O

entusiasmo é um fator primordial para o ser humano. E esta é sua principal meta: transformar as informações, adaptando-as ao seu estilo e agregando algo mais animado e espirituoso, mais perspicaz e complacente.

"O homem começa a morrer na idade em que perde o entusiasmo."
Honoré de Balzac

Existem situações em que você se motiva com o que vem de fora (externamente), sim, mas são motivações passageiras. Elas não possuem o mesmo estímulo que o entusiasmo. Tudo aquilo que motiva de fora para dentro não tem a determinação de nossa força interior e logo se dissipa.

Podemos entender e concluir a diferença:

MOTIVAÇÃO = Espécie de energia psicológica ou tensão que põe em movimento o organismo humano.
ENTUSIASMO = 1. Excitação da alma quando admira excessivamente. 2. Arrebatamento. 3. Paixão viva; dedicação. 4. Alegria ruidosa. 5. Exaltação criadora; estro.

EDUQUE SUA MENTE PARA ELA ACIONAR SEU ENTUSIASMO

A estas alturas, você já deve ter percebido que, se deixar sua mente agir sozinha, sem um mediador que é sua consciência, ela pode se perder diante de tantas decisões diárias.

A mente, em momentos de melancolia, tende a amplificar nossas dores. É preciso educá-la sempre para fortalecer seu entusiasmo. Um exemplo disso é: se eu acordo, por algum

motivo, sem energia adequada, me olho no espelho e começo a pensar demais, certamente vou ficar amuado e este amuo pode se ampliar em questão de poucas horas. A tristeza tem o dom de se disseminar rapidamente se permitirmos. Começo me achando insatisfeito, em seguida, eclode tudo que está dando errado em minha vida (de forma exagerada, para criar mais dramaticidade, claro!), bate uma solidão de me achar incompreendido e, por último, sinto como se meu mundo estivesse desabando. Impressionante, mas nossa mente é capaz de criar um teatro com cenas de angústias profundas para nos sabotar. Basta deixá-la andar sozinha e "ela" assumir o comando. É importante livrar-se disso: pensar que é momentâneo e se desvencilhar da melancolia, mudando os ares. Troque a música, mude o assunto do momento, encontre algo inspirador, saia para andar e procure rememorar alguns episódios positivos que já teve nos últimos tempos. A dica é: "Pare de ver o mundo cinzento, pois ele não é; você assim o faz".

O entusiasmo é uma força interior e nós o produzimos e o cultivamos. Ele cresce e se multiplica e não nos permite ir para baixo por tolices. Para isso, ele deve ser mais sólido. Temos que acreditar, cada vez mais, que ele realmente faz a grande diferença em nós. As pessoas se aproximam de quem tem entusiasmo. Muitas querem entender como adquirimos esta força interior.

Se tornar alguém bem quisto é angariar uma constância naquilo que faz. Ser firme e sincero. Alegre e carregado de energia na medida certa. Não cometer deslizes de trair a confiança das pessoas que acreditam em você. Procurar estar

sempre de bem com seus humores e a forma de ver as relações e os acontecimentos que o cercam. Vibrar com seus pequenos resultados. Valorizar a convivência pessoal com as pessoas que o cercam. Não se render às futilidades. Fazer e promover gentilezas. Respeitar o ser humano. Isso, com o passar do tempo, lhe traz maior credibilidade. Educar também seu sorriso em relação a tudo que lhe acontece no cotidiano. Sorrir mais e sinceramente. Tornar-se alguém contagiante e que angaria a simpatia da multidão sem fazer o menor esforço. Tenha em mente que tudo isso é um trabalho de autoeducação mental.

"A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda a imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje."

Dale Carnegie

Sem entusiasmo nós não crescemos, nós não acreditamos nas pessoas e nós não temos condições de acreditar em nós mesmos. Por mais que tenhamos dissabores, é importante acreditar que as pessoas merecem nossa confiança. Existem muito mais pessoas boas e bem intencionadas do que o contrário disso. Pague sempre para ver. Acredite para valer que sua condição pode construir uma geração melhor. Não permita que o mundo lhe prive de ter uma alma generosa.

Temos uma nação, um mundo em que o egoísmo impera cada vez mais. A autoeducação faz com que você crie empatia e que possa perceber e colocá-lo no lugar do outro para saber o que lhe atinge, percebendo que ele também sofre tanto quanto você, com situações não resolvidas e que aguardam respostas. Todos

vivem cercados de dúvidas e é importante que possamos construir nossa instrução de maneira grandiosa, uma mente magnífica.

A educação fundamental é aquela em que aprendemos as normas de conduta, os bons comportamentos através das virtudes, inclusive em grupo, o fato de respeitar os mais velhos, que, geralmente, têm mais experiência que nós, e nos enaltecer internamente como seres humanos. O respeito mútuo pode mudar o mundo, mas é preciso que cada um faça sua parte, independentemente de que alguns façam errado.

Se observarmos bem, a educação está muito deturpada nas escolas, muito aquém daquilo que deveria ser ensinado para as condições atuais. Os procedimentos de convivência estão muito defasados. Aprendemos o quê? Informações que nunca utilizaremos um dia, basicamente que não nos ajudam a viver melhor conosco e nem com as pessoas que nos cercam. A insegurança, por isso, cresce em proporções alarmantes. Muitos professores são bem intencionados, mas apenas isso não é o suficiente. É necessário que haja um programa que ensine a criança a pensar por si só, que ensine as principais virtudes, valores desde pequenos. A criança das escolas não tem consciência do quanto é importante aprender aquilo para o qual ela está em sala de aula. Ela aprende por imposição. Não é um esforço voluntário. Já que isso não acontece, cada um tem que fazer a sua parte, que é aprender, sofisticar e melhorar-se internamente. As instituições, todas elas, necessitam de campanhas para reverter este panorama. Exaltar a importância do “saber” como algo prazeroso e eterno.

A educação contemporânea não ensina o suficiente para as pessoas melhorarem e, quando pensamos nisso de forma global, percebemos que estamos diante de um planeta que se implode intelectualmente, dia após dia. Todos precisam de um aprendizado mais realista e compatível com o momento em que estamos vivendo.

A educação das escolas, atualmente, não cumpre a sua função principal. Cada um tem que fazer a sua parte. Cada um tem que cuidar do seu desenvolvimento e é fortalecendo o seu entusiasmo que você consegue receber melhor as informações, ter condições de assimilar e processar, encontrando uma vida melhor. Enquanto o seu entusiasmo estiver adormecido ou vagamente fragilizado, cada hora em que tiver uma recaída em seus humores, você se encontrará de um jeito diferente, sem solidez emocional. Não há dúvidas de que você realmente estará adoecendo emocionalmente. Sorrir mais, vibrar mais, ser mais efusivo no que faz contribuirá para você ganhar o mundo.

"Nem que seja para fazer alfinetes, o entusiasmo é indispensável para sermos bons no nosso ofício."

Denis Diderot

Tire energia de onde acredita não ter quando se sentir para baixo. Crie esta efervescência em sua mente. Pulse para valer cada batimento cardíaco. Temos uma dose de energia diária que podemos utilizar para isso. Depois será necessário um descanso. Perceba que, se não utilizarmos esta energia, ela ficará parada e se perderá. Sensibilizar nossos sentidos é trazer para fora a nossa alma, e isso nos torna pessoas plenas. Vibrações nos vivificam.

Fazem ver e sentir a vida de outra forma.

Você tem que encontrar sua força, estabelecer sua energia, de maneira que consiga conviver com um mundo em que tudo se altera quase que diariamente. Renovar e sacudir suas sensações. A apatia, o desânimo e a insensibilidade devem dar lugar à disposição.

Vivemos hoje uma realidade em que, se você tem algo, daqui a três meses este algo pode não valer mais nada, ele já foi modificado e você precisa, de alguma forma, adquirir algo mais tecnologicamente melhorado. Está muito claro isso para todos nós. Vivemos a questão da **obsolescência programada** de Schumpeter, isto é, tudo aquilo que é criado, é feito para se tornar fossilizado de uma hora para outra, para que você sinta-se emocionalmente necessitado de adquirir mais bens e serviços. Tudo sofre modificações e nós precisamos nos renovar internamente e perceber aquilo que, de fato, precisamos agregar para nós.

Estar contente é sinal de satisfação e isso pode se tornar um sentimento mais corrente. É só prestar atenção como você digere os detalhes inoportunos no seu dia.

As **relações humanas** são a matéria de que nós mais necessitamos aprender. Seria fundamental ter presente em todas as escolas uma disciplina como esta. Alguns vão dizer: “Ah, mas está tudo dentro de um contexto, um pouquinho em cada matéria e cada uma ensina o direcionamento para as crianças”. Infelizmente, não funciona assim. Nós precisamos ter matérias mais contundentes. Matérias que fortaleçam o ser humano. O que acontece hoje é que o homem tem perdido suas forças para

encarar o mundo que está à sua frente. É por isso que temos que fortalecer a nós mesmos e entender como funcionamos por dentro, entender como funcionam nossos humores, entender o que é importante fazermos para que nossos relacionamentos funcionem melhor, para que as pessoas funcionem melhor umas com as outras e respeitar cada um fazendo a sua parte.

Não podemos esperar que todos sejam iguais a nós. Cada pessoa tem seu estilo. O mais importante é você aprender todos os dias um pouco, como é o seu jeito de ser, como funciona a sua forma de aceitar o outro, saber quais são seus limites e respeitar as diferenças.

As ambivalências de cada um (amor e ódio, desejo e repulsa, alegria e tristeza...) fazem parte da vida de todos. Entender o quanto é importante lidarmos com nosso lado sombrio e estabelecer um apaziguamento interno para que possamos viver respeitando nossos limites é um passo significativo. Todo ser humano tem seu lado bom e seu lado não tão bom assim. Este lado nocivo não pode sobrepujar o lado bom. Só que isso é um tabu na sociedade. As pessoas não falam umas com as outras sobre o tema. Normalmente, este tipo de tema é abordado em terapias. Mesmo os pais, poucos são os que passam esta questão para frente, mantendo um diálogo aberto com seus filhos, para fortalecerem seu lado bom. Então vamos vivendo dia após dia esperando que as pessoas melhorem. É preciso tomar consciência disso, visando restabelecer um equilíbrio para que não se tornem pessoas de difícil convivência, turronas, não confiáveis e que podem desenvolver personalidade com deficiências de caráter. É preciso encontrar uma forma de

fortalecer o seu interior.

Como iremos saber se estamos agindo certo diante das situações? O fato de o ser humano estar cada vez mais inseguro é exatamente porque ele não conhece como pode lidar com o próprio entusiasmo. Não sabemos como os outros reagiriam aos nossos costumes diante das situações. Se não estamos preparados para isso, o que podemos fazer? Tentativa e erro? É justo que procuremos nos consertar eternamente através da tentativa e erro? Ou existem, pelo menos, algumas regras que vão solidificar as condições de nós termos uma melhor convivência, melhor confiança e equilíbrio para poder ter uma vida adequada?

"Os anos enrugam a pele, mas renunciar ao entusiasmo faz enrugar a alma."

Albert Schweitzer

Pare e pense por um minuto: O que realmente dispara o seu entusiasmo? O que faz você sentir-se vibrante e louco de vontade em realizar (aquilo que o enche de energia?)

Anote abaixo três destes motivos para que seu cérebro pense muito neste assunto:

1. _____
2. _____
3. _____

Quando focamos em algo específico, nosso cérebro acorda e fica mais atento para encontrar todos os pontos daquilo que buscamos. Apenas como teste, experimente pensar em um

modelo de carro específico. Preste atenção como seu cérebro vai localizar, nos próximos dias, vários deles no trânsito. É automático isso: o foco se ajusta àquilo que você procura.

O entusiasmo é a nossa mola propulsora, a energia interior que potencializa as aspirações e faz com que a vida tenha mais cor, que encontremos o otimismo aonde ainda existe apenas uma ideia.

Nossa interpretação com referência a tudo que está acontecendo de conturbado à nossa volta pode ser suavizada e transformada a partir da maneira como nosso entusiasmo viabiliza outros ângulos promissores de visão. Onde parecia haver apenas uma solução, passam a existir diversas possibilidades. Não importa a situação que você tenha que desembaraçar à sua frente, seja no âmbito social, familiar, conjugal, financeiro, emocional, espiritual ou intelectual. Com seu entusiasmo, tudo pode ser resolvido por diversas vias, sem precisar suprimir emoções e sem qualquer viés traumático.

Onde existe entusiasmo, sempre há esperanças e o cérebro cuida de encontrar o que for necessário.

É importante enfatizar que não podemos mudar o mundo, mas podemos transformar a nós mesmos.

Pense em uma palavra, em especial, por exemplo: TRANSFORMAÇÃO. Veja quantas vezes você irá se deparar com esta palavra ou situações ligadas a ela nos próximos 30 dias. Assim funciona o radar do nosso cérebro.

O entusiasmo é consequência da sua **autoeducação**. Internamente, interpretamos as situações de diversas formas, recheando de sentimentos. Alguns eventos não possuem

relevância. Aqueles que representam preocupações nós precisamos observar com mais cautela e de maneira sempre otimista. É possível encontrar prosperidade naquilo que observamos, dependendo da nossa forma de observar. Depende do nosso foco: encontramos o positivo ou o negativo. Aquilo que você quiser, o cérebro irá buscar, portanto, escolha bem.

Quando você é uma pessoa que ensina a si mesma (autoeducação) aquilo que você deve realmente aceitar e aquilo que você deve respeitar sem se envolver, basicamente, cria o entusiasmo, que cresce, ramifica e solidifica. Você tem uma vida inteira pela frente e tem que descobrir formas de acreditar em si mesmo. E o entusiasmo é a voz da sua alma. Fortaleça-o.

Capítulo 27

O fortalecimento da consciência

Como definir o efeito que a consciência tem sobre cada um de nós?

Como você definiria sua consciência?

"A consciência é um meio de corrigir e estabilizar nossa existência", segundo o neurologista António Damásio.

Para a **filosofia**, a consciência é uma qualidade da mente que abrange subjetividade, autoconsciência, sapiência e a capacidade de perceber a relação entre si e o ambiente.

No conceito da **psicologia**, refere-se à excitabilidade do sistema nervoso central aos estímulos externos e internos, sob o ponto de vista quantitativo e, também, à capacidade de integração harmoniosa destes estímulos internos e externos, passados e presentes, sob o ponto de vista qualitativo.

Do ponto de vista **moral**, ela é uma habilidade, intuição ou julgamento do intelecto que nos faz distinguir o certo do errado.

Cada visão tem suas peculiaridades, mas não podemos deixar de pressupor que todas convergem para um mesmo ponto e têm seus préstimos quando o assunto é direcionar o ser humano no estreitamento do convívio pleno e conduta de pensamento íntegra. Em outras palavras, sem a consciência, seríamos selvagens, uns querendo influenciar os outros com a predominância da lei do mais forte.

É difícil falar ou quantificar o que é a consciência por ela ser

completamente abstrata. É conhecimento que nos leva à reflexão do papel que realmente desempenhamos neste mundo e como definimos nossos comportamentos. Em outras palavras, não existe um conceito que possa ser considerado definitivo. Trata-se de algo que sabemos que existe, mas não é visível nem palpável. Cada um tem sua consciência e deve imaginar que ela funciona como uma bússola para sua orientação de comportamento e adequação.

"Por mais que na batalha se vença um ou mais inimigos, a vitória sobre si mesmo é a maior de todas as vitórias."

Buda

A consciência oferece à pessoa interatividade, visando interpretar e encontrar meios de se estabelecer e solidificar seus padrões de comportamento através da realidade. Um comportamento que assumimos por morar no Brasil, por exemplo, não pode ser o mesmo que teríamos em uma nação árabe, com hábitos completamente diferentes. Trata-se de culturas completamente diferentes. Diversas variáveis denotam as dessemelhanças: formas de se vestir, estilo de vida, influências e dogmas religiosos (predominância de 90% ou mais de islâmicos), tratamento diferenciado entre homens e mulheres, casamentos arranjados, características locais, dialetos, religião, relações sociais, valores, etc. Assim sendo, a consciência nos direciona para assimilar tais comportamentos e nos aproximarmos o máximo possível desta outra realidade, visando não cometer gafes ou delitos que para eles são considerados graves. Estar em outro país, com hábitos

diferentes daqueles a que fomos direcionados no nosso, é um sinal claro de que precisamos nos deixar levar pela consciência. Ela é o pêndulo que determina o que é certo ou inadequado fazer.

A mente processa as informações num amplo arquivo, enquanto a consciência atua como um mediador para a estabilidade na conduta. Um observador e comparador de situações. São os estímulos externos que são pesados e filtrados para melhorar as condutas externas. Existem pessoas que têm consciência para o bem ou para o mal. Aqueles que têm para o bem são atentos a tudo que acontece à sua volta.

"Nada vale ensinar aos jovens o que é a linha reta, se não lhes ensinarmos o que é a retidão."

Sêneca

A consciência direciona o caráter através da educação. Forma o delineamento para uma condição de convivência pacífica e moderada. Mediante aquilo que aprendemos a respeitar desde pequenos, formamos nossos valores e despertamos nossas virtudes. Ao mesmo tempo em que tudo isso se processa, temos condição de formar um pensamento crítico. Atrelados a estes elos, são exaltados o altruísmo, a empatia, a compaixão, a moderação, a integridade, a prudência, a bondade, o respeito, o discernimento e tantos outros estabilizadores de nossa psique.

Seria maravilhoso se tudo isso acontecesse de forma linear e sem percalços causados por distúrbios de pessoas menos esclarecidas.

Infelizmente, esta é uma condição que tem se agravado nos últimos tempos, como poderemos observar nos próximos

parágrafos.

SEM CONSCIÊNCIA, SEM SENSO CRÍTICO E "SEM NOÇÃO"

Você deve se perguntar correntemente o que está acontecendo com as pessoas no mundo, que estão perdendo completamente a noção. As últimas décadas têm revelado uma decadência do ser humano.

Exatamente por **valores** distorcidos e **virtudes** em processo de derretimento, o compasso do desenvolvimento intelectual tem diminuído. Estamos caminhando a passos lentos, quando não, regredindo nas relações sociais. Isso representa um atraso anormal e incomensurável. Algumas décadas visivelmente serão perdidas para restaurar o progresso da civilização.

Por conta destas disfunções e negligências nas correções da educação por parte das entidades governamentais, o mundo está sendo tomado de assalto por uma horda de pessoas insanas que apresentam comportamentos invasivos pertinentes às novas gerações, que denotam total falta de consciência e percepção de seus limites. São mentes desequilibradas.

Atualmente, é comum observarmos nos lares, nas ruas e nas instituições certos comportamentos, totalmente desprovidos de condições morais, éticas, filosóficas ou com propensão a reequilibrar a existência pacífica. É nítida a diferença entre os comportamentos das gerações até meados do século XX e daquelas que chegaram um pouco antes da virada do milênio. Houve um declínio principalmente na questão do respeito ao semelhante.

A consequência disso é o caráter distorcido que presenciamos

nitidamente em todas as áreas. Jovens completamente despreparados intelectual e emocionalmente para os caminhos que a vida lhes reserva. E o pior: a qualidade de informação e educação que tendem a passar para seus filhos e netos.

Mentes distorcidas e desequilibradas, sem conteúdo e distinção entre o certo e o errado. Homens e mulheres despreparados na comunicação de tal forma que não conseguem elaborar com assertividade uma redação de 30 a 40 linhas ou se aprofundar em assuntos mais sérios. São apenas ouvidores e repetidores de jargões que são disseminados ostensivamente pelas redes sociais, exaltantes do narcisismo, em que tudo é feito e desenrolado para postar e publicar, não importando o grau de insanidade que apresente.

É importante lembrar que, nas gerações antigas, reside uma experiência que ainda pode ser passada para as atuais, mas ela não vai durar por muito tempo.

Podemos observar tudo isso no comportamento de algumas pessoas, como, por exemplo, alguém que ocupa três lugares nos assentos de um avião, colocando os pés nas poltronas e que ficam irritados quando outro passageiro solicita seu próprio lugar para sentar ou aqueles que sentam em coletivos nos locais reservados para pessoas especiais e sequer se levantam para uma gestante. As possibilidades exóticas de conduta inapropriada para este tipo de gente são infinitas, desde colocar crianças na garupa de uma moto em meio a um trânsito pesado; andar de salto alto em um apartamento durante a madrugada, ou, até mesmo, o tratamento inadequado de jovens com pessoas de mais idade, falando de igual para igual, ofendendo-as e

destilando agressividade ao tentar impor suas próprias opiniões.

Temos ainda aqueles que adoram postar a falsa felicidade, publicando fotos que não fazem parte da sua realidade de vida, apenas para buscar *status* e impressionar algo que definitivamente não são. Os "sem noção" se proliferam exponencialmente a cada dia e com um poder de criatividade proibitivo: aqueles que adoram estimular a inveja através da exposição de pratos de alimentos em locais paradisíacos, ostentando seus objetos caros do desejo comprados em dezenas de prestações ou fotos solitárias diante do espelho. As possibilidades e a demência se multiplicam e se replicam. Não existem limites. É imprescindível se tornar visível, não importa o preço.

"A mente desenvolve-se como o corpo, mediante crescimento orgânico, influência ambiental e educação. Seu desenvolvimento pode ser inibido por enfermidade física, trauma ou má educação."

Umberto Eco

São pessoas fracas intelectualmente, com mente indisciplinada e sem princípios de convivência social e, mesmo assim, elas são observadas e recriminadas em todas as partes do planeta. Não conseguem praticar empatia e perceber a condição de exposição ridícula que promovem. Elas realmente incomodam, pois possuem uma atividade mental que nem elas conseguem compreender.

Em nome da popularidade, surgem os populares "sem noção".

Tais pessoas surgiram com o advento da Internet, sendo insuflados através das redes sociais. Multiplicaram-se e,

atualmente, não é difícil identificar e cruzar com alguns casos em uma rápida saída de casa, na saída das escolas, num breve passeio. Apresentam comportamentos às avessas, os quais costumam chocar pela falta de senso, egoísmo e desprendimento com a realidade.

Tiram fotos de pessoas em condições constrangedoras (dormindo e babando em um vagão de trem) para postar e chamar a atenção dos milhares de amigos virtuais, dos quais não conhece nenhum. Também podemos citar aqueles que fotografam pessoas recém-acidentadas – ao invés de ajudar, preferem filmar toda a agonia –, discussões com brigas, garotas na escola, no trabalho ou mesmo nas ruas em poses que revelam intimidades, tudo para divulgar e difamar quem eles sequer conhecem ou tiveram liberdade para tal ato. Representam um verdadeiro estudo inovador para os atuais profissionais da psiquiatria e psicologia.

Por incrível que pareça, são pessoas que atuam em todas as áreas, não importam idade, classe social, famosos ou desconhecidos. São chamados por diversos nomes, como, "folgado", "mala", "espaçoso", "idiota", "entrão", "chato", "escandaloso", entre tantas outras desqualificações mais. Para uma pessoa normal, seria completamente ofensivo. Para os "sem noção", não funciona assim; eles ainda podem ralhar com você e assumir um comportamento agressivo por se sentirem invadidos, quando, na verdade, quem protagoniza a invasão são os próprios.

A pergunta que fica é onde se encontra o centro de julgamento pessoal destas pessoas? Como se processa a consciência na

mente destes indivíduos? São completamente destituídos de pensamento lógico ou crítico. Falam e escrevem mal o próprio idioma, sem intenções de melhorar.

Esses indivíduos possuem uma percepção equivocada sobre a realidade.

Pelo mundo, percebemos a proliferação de pessoas nas "pegadinhas com acidentes" que ganham recordes de visualização e preferência nos *sites* de busca. Estes vídeos denotam total desconhecimento daquilo que chamamos de normalidade. Visivelmente, apresentam desdém com o perigo, quase sempre com ferimentos absurdos, por pura insanidade e descompromisso com a vida.

Antes, podíamos perceber estas "figurinhas carimbadas" em apenas algumas reuniões de amigos ou uma eventual festa familiar. Atualmente, elas infestam quaisquer lugares por onde qualquer um de nós possa transitar. Houve uma invasão do espaço privado para se tornar público para o mundo todo, através das câmeras digitais e celulares.

Estas pessoas "sem noção" adoram falar de si, criticar quem quer que seja, expor suas opiniões desqualificadas, desde que fique postado nas redes sociais e lhes garanta *likes*.

São sujeitos com comportamentos cada vez mais execráveis, passíveis de serem banidos de qualquer local público pela conduta histérica, intempestiva e arrogante. Ao mesmo tempo em que atuam de forma desregulada intelectualmente, apreciam se comportar como "bobos da corte" para aqueles espectadores que se dignam a assisti-los ou aturá-los.

O fato é que o mundo está cada vez mais repleto deles, o que

nos faz sentir, guardadas as devidas proporções, naqueles filmes de zumbis que tomam lugares na sociedade, não existindo fórmula para extingui-los de vez, pois sempre aparecem mais ou se recriam.

Estas pessoas notadamente sofrem de crise de visibilidade, comportamento compulsivo, excesso e vaidade entre outros distúrbios. A necessidade de ser visto, não importa em que circunstância, denota falta de amor próprio e completa irresponsabilidade cívica. O importante é aparecer e isso fala mais alto em todos os aspectos.

Quanto tempo levaria para uma pessoa assim reaprender padrões normais de convivência? Será que existe saída para elas diante de tanta ignorância acumulada em grande parte de suas vidas?

"É possível guardar na mente um milhão de fatos e ainda assim ser totalmente sem educação."

Alec Bourne

Certamente, dentro de alguns anos, eles próprios poderão constatar seus equívocos, através das dificuldades de colocação profissional e desempenho de suas atividades. Muitos deles já terão adquirido ferimentos através da irresponsabilidade com o corpo em brincadeiras estúpidas e filmadas para registrar suas quedas. Também pode ser que não, é apenas uma hipótese. A falta de consciência moral os coloca em outra categoria de pessoas: as irracionais.

A CONSCIÊNCIA ORGANIZA SEU REPERTÓRIO MENTAL

A consciência harmoniza nossos estímulos internos e externos.

Por incrível que pareça, células produzem pensamentos e estes podem interferir nas células. São palavras que viram frases, se ampliam para ideias e vão produzindo nosso repertório mental, que pode ser qualitativo ou não.

Pessoas sem qualidade de pensamento se condenam todos os dias a permanecer na ignorância.

O fortalecimento da nossa consciência vem do quanto é importante para nós sermos justos naquilo que fazemos. Praticarmos a empatia de pensar em nós e, ao mesmo tempo, naqueles que nos rodeiam e como podem se sentir em tudo aquilo que envolve este processo. Tudo isso é um trabalho da consciência.

Não somos pessoas que podem ser colocados dentro de um molde, pois somos todos diferentes uns dos outros. Também não podemos fazer tudo aquilo que desejamos ou queremos, de fato. Aprendemos que somos pessoas que devemos respeitar aqueles que estão à nossa volta e perceber até onde vão os nossos limites. Cada ser tem suas peculiaridades e esquisitices e, em nome de conviver em sociedade, relegamos algumas delas.

A qualidade mental que cada um quer ter é uma decisão individual. Como mencionado anteriormente, inteligência não é um bem que compramos na loja mais próxima. Tudo o que nossa mente organiza em termos de conhecimentos, a nossa consciência está ciente e ela trafega por todos eles.

Existe uma teoria bastante interessante sobre CONSCIÊNCIA e MENTE. A pesquisadora Adriane Silva, *expert* em re-

informação, apresenta uma hipótese surpreendente sobre isso. Em seu vídeo ("Café Quântico"), ela menciona o seguinte:

> "Imagine uma bola gigante, dourada e cheia de energia. A essa bola damos o nome de **consciência**. Deixamos a bola de lado por um momento e agora vamos imaginar um campo imenso e cada parte desse campo corresponde a uma informação, que pode ser raiva, amor, felicidade, alegria, tristeza, fome, podem ser infinitas possibilidades. Todas estas informações estão subdivididas nesse campo, e nesse campo vamos dar o nome de **mente**. Aquela bola de que falamos inicialmente pode transitar por todo este campo e, quando ela transita e para em alguma área, é ali que flui a energia."

É, sem dúvidas, uma explicação fantástica que facilita muito entender como fluem nossas emoções e sentimentos. A bola dourada e cheia de energia pode trafegar por onde você desejar. Por onde a bola trafegar, a sua energia irá fluir. Se preferir o otimismo, a bola irá até lá. Se, ao contrário, optar pelo pessimismo, ela também irá. Ela trafega por todo o campo, como você desejar. Você está no comando das suas sensações, entende?

"Assuma o comando da sua atitude. Não deixe que outra pessoa a escolha por você."

Paul Koch

Em caso de angústia, é possível "reverter" esta sensação e direcionar a bola para outro espaço que lhe permita experimentar outro tipo de sensação. Esta explicação corrobora exatamente aquela informação que mencionamos no primeiro

livro desta coleção, o “ENTUSIASMO”: “A decisão de prolongar a tristeza é uma escolha puramente nossa. Você define quanto tempo irá durar uma adversidade. Ficar triste não é uma opção. Simplesmente acontece.” Está em nossas mãos mudar qualquer sensação desagradável. É possível, sim, assumir o controle das suas emoções.

A consciência organiza o repertório mental e estabelece limites, ordem e juízo.

COMO ACONTECE O PROCESSO DE UMA DEPRESSÃO

A depressão é uma doença emocional grave e requer tratamento adequado.

Tende a se instalar quando, geralmente, passamos por algum tipo de trauma, não importa a magnitude, e começamos a ter pensamentos estranhos que não param de nos assolar. A pessoa acaba pensando centenas de vezes sobre suas possibilidades de solução destes pensamentos, mas não chega à conclusão nenhuma, pois eles ficam como um *looping* dentro de sua cabeça, não chegando a um fim. São chamados de pensamentos ruminativos, exatamente porque ficam dias sendo mastigados, mastigados e não são digeridos. Enquanto isso, a pessoa vai se desgastando e se depauperando física e emocionalmente. O cansaço vai aumentando e o problema parece cada vez maior e mais insolúvel ao seu modo de ver. É necessário um profissional competente, que possa mostrar-lhe um novo caminho, oferecendo-lhe alternativas, exatamente para tirá-lo deste *looping*.

O mais importante é não permitir se sabotar diante do

estresse físico ou cansaço emocional. Todos necessitam de horas de descanso. Quando se renega parar por um tempo, a pessoa, involuntariamente cria uma instabilidade no pensamento que pode se ampliar e avolumar emoções negativas, o que amplifica os sentimentos pessimistas.

Na falta de alguém que possa orientá-lo, o quadro começa a se agravar e a pessoa não desiste de manter aquela tortura mental. Faz a si mesma perguntas que não têm respostas, a mente não consegue se encontrar com as ideias e a sensação é de que nada tem saída. A consciência perde o poder de ação em meio a este distúrbio. Não consegue processar o equilíbrio.

Começa uma sensação de querer isolar-se, não ver nem falar com ninguém. A tristeza que parece não ter fim começa a afrontar cada vez mais o indivíduo e, desta forma, fica ainda mais difícil encontrar positivismo naquilo que o atormenta. Perde o apetite e não sente mais com tanta naturalidade a função dos cinco sentidos (paladar, olfato, tato, audição e visão). Começa, então, a perda da vontade.

Quando este quadro se instala, a insônia é cada vez mais comum e faz piorar ainda mais o quadro, pelo esgotamento físico, pois a pessoa perde horas preciosas de sono, revirando-se na cama. No dia seguinte, o cansaço se avoluma e começa a ser recorrente a perda de energia para manter-se ativo. A concentração é prejudicada, pois os pensamentos estão embaralhados e presos a uma tristeza interior. A irritação se acentua com tudo que existe à sua volta e a pessoa entra em apatia, perdendo o interesse no convívio social.

A irritação se intensifica pelos motivos mais diversos. Fortes

dores de cabeça se somam e os pensamentos começam a se tornar extremistas.

"A vida não é uma pergunta a ser respondida. É um mistério a ser vivido."

Buda

É importante não esperar este processo avançar. Se for o caso, a atitude de procurar ajuda médica deve ser tomada pelos familiares imediatamente.

Qualquer pessoa deve saber que, ao constatar algum destes sintomas, é conveniente procurar por ajuda psicológica, que nada mais é do que alguém que poderá ajudá-la definitivamente a pôr fim em tudo isso. Poderá orientar um caminho alternativo que, sozinho, o indivíduo não consegue superar.

A intenção, neste momento, é fortalecer a mente, portanto, não é conveniente esperar, pois os familiares sofrem tanto quanto a pessoa que se encontra enferma.

São seis etapas distintas para isso:

1. **PERCEBER**
2. **DECISÃO**
3. **DESAPEGAR**
4. **REDIRECIONAR A ATENÇÃO**
5. **ENFRAQUECER O PROBLEMA**
6. **FORTALECER A CONSCIÊNCIA**

O processo depressivo mantém um filme passando dentro da cabeça da pessoa, repetindo a mesma cena o tempo todo e buscando respostas que nunca são encontradas. É preciso

PERCEBER isso.

Em seguida, é importante ativar a **DECISÃO** na pessoa daquilo que não lhe faz bem, exatamente para reverter e mudar a conduta.

O passo seguinte é **DESAPEGAR** ou descolar esta sensação da mente. Isso é feito, usando a percepção através do médico, de que estes pensamentos não estão se adequando mais à realidade do paciente, principalmente dando-lhe a noção de que "ele" não é o sentimento que está tendo, e que as respostas que busca não são verdades absolutas.

Superando a fase anterior, é preciso **REDIRECIONAR A ATENÇÃO**, para que a pessoa encontre outros focos para estimular as sensações, estabilizar os sentimentos e voltar à atividade. É possível fazer isso oferecendo-lhe possibilidades de sentir-se viva, ajudando pessoas por meio de algum trabalho voluntário, praticando algum *hobby*, nutrindo emoções, estimulando a curiosidade, a gratidão, o entusiasmo, exatamente procurando exaltar os pontos positivos que ela vê em sua vida diariamente.

Por último, é **ENFRAQUECER O PROBLEMA**, para que a pessoa reencontre seu próprio valor, restabeleça o amor próprio e aquilo que realmente tem de positivo, a fim de poder superar e retornar à normalidade.

FORTALECER A CONSCIÊNCIA é importante, pois o estímulo à reflexão, ao pensamento crítico e à percepção de uma nova realidade a ser seguida faz parte de restabelecer a normalidade da vida do indivíduo. Assim, a pessoa se consolida para não ter recaídas.

Tudo isso, dependendo de cada caso, tem ou não a presença de remédios para o auxílio no tratamento. O processo depressivo tem cura, mas é preciso o amparo profissional.

A MENTE ALERTA E ESCLARECIDA EVITA DEPRESSÃO

A maior importância da disciplina da mente é que ela tende a estabilizar o emocional.

Observando a maioria dos aspectos aqui abordados, você terá um patrimônio mental importante em sua existência.

Imagine uma pessoa que vive completamente avoada em relação a tudo o que acontece. Normalmente, ela não tem noção daquilo a que está sujeita. Leva um dia após o outro acreditando que caminhará sempre dentro de uma normalidade. Dentro de sua mente, existe uma crença de que "os problemas, de fato, só acontecem com os outros" e quando, por ventura, acontecem com ela, são tomadas de surpresa e entram em pânico.

A felicidade é um estado de espírito. Se a sua mente ainda estiver num estado de confusão e agitação, os bens materiais não vão lhe proporcionar felicidade. Felicidade significa paz de espírito.

Dalai Lama

Quando você conhece as possibilidades de obstáculos que tem pela frente, tem a opção de desviar, saltar ou mudar o rumo. Melhor ainda, tomar a iniciativa e construir uma nova estrada, sem receio de errar, pois terá confiança plena em sua conduta e suas capacidades.

Sabemos que o problema da depressão não é simples, mas, à medida que a mente consegue obter esclarecimentos

preventivos daquilo que pode afligi-la, ela tende a se consolidar internamente, suavizando as emoções, principalmente aquelas que são inesperadas. Em outras palavras, a pessoa tem condições de se manter menos instável diante do imprevisto. Pode até estremecer como os prédios propensos a suportar terremotos, mas mantém-se em pé.

Observe alguns pontos importantes, que servem como uma "vacina" contra as possibilidades de entrar em depressão:

1. Deixar de colocar tanto peso nos sentimentos que levam à tensão, raiva, ao ciúme, à inveja, tristeza, percebendo o quanto isso lhe prejudica. "Superdimensionar" problemas é um exagero a ser desconstruído.

2. Fortalecer melhor a razão nas tomadas de decisões e diminuir a intensidade emocional. Quando se intensificam as emoções, exagera-se no tamanho dos problemas, acentua a ansiedade, culminando por sentir tudo de maneira intensa e isso pode favorecer aos impulsos irracionais.

3. Lembrar que existem coisas que acontecem na vida que não dependem de nós:

a) empresas fecham as portas;

b) empregos são instáveis;

c) dinheiro oscila no mercado financeiro e para quem não faz parte dele também;

d) pagar contas é universal, <u>todos</u> são envolvidos;

e) relacionamentos são equações para resolvermos todos os dias;

f) pessoas falecem;

g) muitos seres humanos não são confiáveis;

h) separações são extenuantes, seja namoro, noivado ou casamento;

i) ingratidão existe e todos estão sujeitos a sofrer com isso;

j) *bullying* é praticado por pessoas pobres de mente e de espírito;

k) calamidades fazem parte da jornada de viver;

l) qualquer pessoa está sujeita a doenças inesperadas;

m) família tem de tudo, acostume-se e sofrerá menos;

n) é possível encarar desafios imprevisíveis;

o) eventos estressantes levam o ser humano aos limites;

p) vícios são escolhas de prazer por resultados imediatos e sempre prejudicam;

q) de tempos em tempos, a vida seguramente nos dá algumas invertidas;

r) dinheiro fácil não existe nem em desenho animado;

s) traumas podem ser amenizados com ajuda médica;

t) todo mundo tem ou já teve problemas financeiros, é cíclico;

u) a vida continua e não é por isso que sua mente deve desequilibrar.

4. Pensar demais e agir de menos, por melhor estruturada que a pessoa seja, tende a torná-la preocupada em excesso, neurótica ou tremendamente chata.

5. A mente deve sempre estar alerta para detectar amizades tóxicas, quando menos se espera, pode se estar contagiado.

6. Sorrir mais e permitir sua energia interior circular, ativando seu entusiasmo em tudo o que fizer ou diante

daquilo que tiver que resolver, representa fazer com vontade e da melhor maneira que puder.

7. Sempre é tempo de recomeçar a reescrever sua história. O que ficou para trás já foi. O que importa é o que vem daqui para frente.

Quando sentir que sua mente está propensa ao cansaço, a primeira atitude é procurar dormir. O sono é reparador. Em seguida, ao acordar, procure arejar os pensamentos, vá a um parque, passeie onde haja natureza presente, ande de bicicleta em uma área calma, saia para procurar o barulho do vento, provavelmente, ele tem muito a lhe dizer.

"Quando a mente está pensando, está falando consigo mesma."

Platão

O passeio revigora. Os momentos em que pensamos que estamos sós, na verdade, não estamos. Nossa consciência nos diz o tempo inteiro que "nem tudo é tão difícil como parece", mas teimamos em procurar algum tipo de provocação. Basta saber ouvir o som do bom senso.

O neurologista português, António Damásio, tem mesmo razão: **a consciência é um meio de corrigir e estabilizar nossa existência**.

Capítulo 28

Como acalmar a mente inquieta

Já percebeu que, em algumas vezes, você quer parar um pouco, mas seus pensamentos teimam em atrapalhar aquilo que você quer fazer?

Como mencionamos nos capítulos iniciais deste livro, nossa mente é diariamente bombardeada com centenas de informações que acabam se avolumando e criando uma teia de assuntos, que exigem mais conexões neurais do que podemos suportar.

Procure imaginar uma estrada com muitas mãos e vias, todas congestionadas. Existe fluência de tráfego? A resposta é: absolutamente não. Imagine agora os nossos neurônios congestionados com milhares de assuntos diariamente, disparando sinais entre si e tentando nos fazer compreender o que é prioritário e o que deve ser resolvido para ontem. Não é à toa que tantas pessoas tornam-se neuróticas e acabam acumulando distúrbios psíquicos. Elas enlouquecem quando percebem que não conseguem dar conta de 5% de tudo que passa por suas cabeças em uma velocidade acachapante. É como se todos os neurônios das nossas estradas mentais estivessem "buzinado ao mesmo tempo" para encontrar uma saída para tantos problemas simultaneamente.

A reestruturação da mente faz com que ampliemos nossa visão com referência a tudo que nos rodeia.

O objetivo de escrever esta obra foi fazer com que você

pudesse perceber exatamente que o pior caminho a ser seguido seria o desespero em relação à sua mente não parar de jogar informações, brigando com todas elas, principalmente na hora em que você vai dormir.

"Não há nada que dominemos inteiramente a não ser os nossos pensamentos."

René Descartes

Quantas pessoas que conhecemos nos dias de hoje dependem de ansiolíticos para pegar no sono e se acalmar? O cérebro fica processando, principalmente nas primeiras fases do sono, uma série de informações que foram captadas e avolumadas durante o dia. Não ocorre o descanso. Os neurônios nesta fase deveriam estar se organizando para, no dia seguinte, estar prontos e, com a mente descansada, gerar novas conexões. Ao invés disso, eles ficam tão convulsionados que acabamos exigindo demais de nosso corpo. Temos descargas de adrenalina por conta disso e não conseguimos desligar para poder dormir. Isso faz com que o sono não seja reparador. Não é apenas a nossa mente que sofre com este excesso de informações. Vale citar uma questão importante: este excesso de produção de cortisol, norepinefrina, adrenalina, entre outros hormônios (produzidos nas glândulas suprarrenais, que se localizam acima dos rins) acaba sobrecarregando estas glândulas a produzirem muito além da sua capacidade, gerando sua falência.

Estes hormônios controlam uma série de reações de nosso corpo.

- A **adrenalina**, principalmente, estimula o coração, ativa o

organismo para grandes esforços, relaxa ou retesa os músculos e ativa as reações de luta.

- A **norepinefrina** influencia o humor, a ansiedade, a alimentação e o sono.
- O **cortisol** é o hormônio do estresse. Estimula a quebra de 1) proteínas, 2) gorduras e 3) providencia a metabolização da glicose no fígado.

O excesso de preocupações da mente exige mais e mais a produção destes hormônios pelas glândulas suprarrenais, chegando ao ponto de exaurir estes órgãos com uma produção excessiva destes hormônios. O esgotamento físico é inevitável neste caso. Exatamente por conta disso, não podemos ficar remoendo assuntos que mexeram demais com nossas emoções. Aqui, entra o controle da mente disciplinada, que não deixa o cérebro realimentar estes sintomas com emoções desgastantes. Por isso, que temos que reverter o quanto antes os problemas do dia a dia e voltar à rotina das nossas atividades.

Se isso não ocorre, perdemos muito da qualidade de vida. Nossa saúde se depaupera.

Imagine um carro que foi fabricado para rodar a 120 km por hora e, por questão de cobrir grandes distâncias, roda constantemente a 160 ou 180 km por hora. Suas peças serão mais exigidas por conta disso. Sua vida útil tende a diminuir.

O endocrinologista Dr. Álvaro Afonso menciona enfaticamente a questão desta “fadiga adrenal” (insuficiência das glândulas suprarrenais), por conta do estresse crônico que todos nós passamos nesta era de informação acelerada e tanta

complexidade de adaptação, que desalinham constantemente nosso emocional. Por este excesso, cai a produção de adrenalina e dos demais hormônios e acabamos tendo uma série de sintomas desagradáveis, tais como o estresse, cansaço excessivo, falta de paciência, irritabilidade, insônia, falta de apetite, mudanças de humor, ansiedade que culmina com o popular "estar um caco". É o limite do esgotamento físico. A recorrência destes sintomas suga a nossa energia e vamos decompondo também mentalmente, pensando cada vez mais e não chegando a lugar algum.

A organização da mente pode mudar este panorama. Recuperar a qualidade da mente é a nossa função principal neste caso. O primeiro passo é filtrar tudo aquilo que deve ser revisto e corrigir os excessos mentais. Uma vez pensado, buscar resolver da melhor forma quando oportuno e dar um basta, sem ficar ruminando o assunto como se estivesse rodando em círculos. Se sua mente começar neste processo, se imponha imediatamente: **"Outra vez? Acho que chega deste assunto, não?"**. É a melhor forma de se policiar para não criar ainda mais desgaste. Não permitir ruminar.

O médico vascular e ortomolecular Dr. Dayan Siebra menciona que "saúde é você acordar de manhã com energia, ter boa memória, é você ter libido, fazer sexo e se sentir pleno, vivendo uma vida energética todos os dias". O excesso de cortisol, por exemplo, "acumula gordura na barriga e também acumula líquido no organismo. Cortisol alto também leva à queda da serotonina, que é o hormônio do prazer, da alegria e da saciedade, como também da melatonina, que influi na qualidade

do sono e na compulsão por doces. São problemas que se acumulam todos os dias", complementa o Dr. Siebra.

Insista na concentração em organizar sua mente, filtrando pensamentos e não permitindo o acúmulo de assuntos que ficam martelando o tempo todo, os quais tiram o seu sossego.

"Quando o modelo de vida leva a um esgotamento, é fundamental questionar se vale a pena continuar no mesmo caminho."

Mario Sergio Cortella

Se a sua vida é muito agitada, é preciso efetuar uma série de mudanças a partir de agora. Diminuir o ritmo é o primeiro passo: aliviar a pressão sanguínea, prestar atenção à respiração e ouvir o seu som interior. O nosso corpo dá os sinais. É importante ouvi-los.

Perceba que cada momento sugere um tipo de escolha que vai auxiliar na sensação que queremos ter.

Estas escolhas devem ser acertadas. Pense antes da decisão. Quando fazemos escolhas erradas, que iludem nossas sensações, a insatisfação aumenta.

ATMOSFERAS CONTRASTANTES

As atmosferas contrastantes, como o próprio nome já diz, não combinam. Entenda através destes exemplos:

1) Se você está em um momento que necessita de concentração profunda para trabalhar, estudar ou fazer algo do seu interesse e deseja ouvir uma música para embalar seu ensejo, não tem o menor sentido escolher, por exemplo, uma música que tem um ritmo alucinante e que o direcione para

distração. Com certeza, isso exigirá mais dos seus neurônios para poder manter o foco. A música deve embalar sua onda mental, e não chamar mais a atenção do que o assunto que está resolvendo.

2) Se estiver tão cansado que mal consegue pensar e conversar com as pessoas à sua volta, o melhor local não é um ambiente lotado de gente, com barulhos em demasia e sem pausa para seus pensamentos.

3) Se pretender fazer uma dieta e emagrecer, certamente o melhor lugar para passear não é uma doceira com uma infinidade de guloseimas deliciosas, muito menos uma praça de alimentação em um *shopping*, com tentações por todos os lados.

Nestes casos, é tentar contra a própria natureza. De alguma forma, você irá sucumbir ou entrar em choque internamente.

Todos nós temos dificuldades em nos adaptar a ambientes contrários às sensações internas que temos em um determinado momento.

Para acalmar uma mente inquieta, é preciso frear aos poucos e diminuir a velocidade daquilo que está sendo processado dentro dela: os pensamentos. Perceba que, munido de atmosferas contrastantes, será tempo perdido.

"O gênio apenas pode respirar numa atmosfera de liberdade."

John Stuart Mill

Escolha a atmosfera certa para a ocasião que está vivendo naquele momento. Este é o ponto de partida para reorganizar sua mente.

Se um pensamento por vez está difícil de acontecer, você pode mudar isso com alguns redirecionamentos.

A melhor alternativa que você pode ter para melhorar a fluência dos seus pensamentos, conciliando e tomando as rédeas das emoções, é praticar a meditação.

Primeiramente, vamos entender os diversos significados de um único verbo que faz a grande diferença no sentido de **acalmar a mente**:

Meditar – o que quer dizer?
1. Fazer meditação, pensar maduramente, refletir muito.
2. Pensar sobre, sujeitar a exame interior.
3. Considerar, estudar, ponderar.
4. Combinar, intentar, projetar.
5. Fazer meditação, a fim de estabelecer uma relação com elementos divinos.

Este hábito irá lhe proporcionar, entre outras coisas, conhecer-se melhor, encontrando a verdade dentro de si mesmo. Independentemente daquilo que você pensa como religião, meditar é uma forma de falar com seu espírito e alicerçar sua fé, encontrando paz, que é exatamente o que falta nas mentes mais inquietas. Este é o primeiro passo para se acalmar e sentir relaxamento.

Inicialmente, observe como se comporta a sua respiração e procure fazê-la de uma forma mais lenta.

Lembre-se que muitas coisas que fazemos pela primeira vez

necessitam de uma adequação, sobretudo se seu organismo está em constante agitação.

Vamos entender alguns passos para uma iniciar um processo meditativo.

A princípio, a ideia é simplificar os procedimentos e, mais adiante, você poderá pesquisar formas mais tradicionais das técnicas orientais, visando se aperfeiçoar.

	Sugestão para começar uma meditação
1	Encontre um tempo de 5 a 20 minutos – para realizar de 1 a 2 vezes por dia
2	Procure um lugar calmo, sem interferências ou alguém para chamá-lo
3	Este ambiente pode ser uma sala, quarto, varanda, praia, campo...
4	Programe um alarme ou cronômetro para informá-lo do tempo – 5 minutos no início
5	Vista uma roupa confortável
6	Coloque uma música instrumental propícia e mantenha uma luz tênue, se estiver em casa
7	Sentado sobre uma almofada, adote uma postura cômoda, com a coluna reta; cruze as pernas e coloque as mãos de forma confortável no colo;
8	Feche os olhos e tente imaginar por alguns instantes a mente vazia

9	Controle sua respiração inspirando e expirando bem lentamente, pelo nariz
10	Deve haver prazer na respiração, sem pressa – 4 a 6 segundos cada uma
11	Em seguida, foque em algo positivo que queira estabelecer como meta
12	Afaste outros pensamentos que queiram invadir sua mente; treine isso
13	Pense em uma imagem que pode ser uma paisagem e continue o foco na respiração
14	Inicialmente, pode parecer estranho, mas o costume mudará sua opinião
15	Focando no seu objetivo, respire várias vezes e sinta a mente ir se acalmando
16	Lembre-se que é um processo contínuo de aprendizado
17	Finalizado, levante-se calmamente e volte à normalidade
18	Aos poucos, vá aumentando o tempo, sem se cobrar – sinta o seu momento.
19	Mas tenha paciência com você. Faça devagar. Sem pressa. O objetivo é este.
20	Tente várias vezes e desista de dizer que você não aguenta tanta lentidão.

A meditação possibilita você manipular e graduar suas

emoções.

É importante lembrar que você não vai conseguir obter os resultados da meditação em uma única tentativa. Entenda que esta é uma técnica de relaxamento que alia o corpo à mente. É necessário dominar a concentração. Como toda técnica, é preciso praticar e disciplinar o aprendizado. Acione sua autodisciplina. O resultado é um descanso completamente diferente daquele a que estamos acostumados, principalmente porque muitos de nós já não descansamos coerentemente há muito tempo. Na verdade, nós nos acostumamos a ser vencidos pelo cansaço.

Tenho para mim mesmo que meus primeiros resultados começaram a acontecer depois de umas 30 tentativas, portanto, não desanime. A recompensa por isso é inestimável. Você sentirá adentrar em outro mundo, onde sua sensibilidade mudará muitas concepções de vida que até hoje poderiam ser intocáveis para você. Tornar-se-á mais consciente nas decisões, sereno e dormirá melhor. Só isso já é um bom começo, mas tem muito mais que virá no pacote. Sua saúde será outra. Terá mais vitalidade, serenidade e restabelecimento da saúde. Você irá se redescobrir.

Posso afirmar que os resultados são gratificantes e excepcionais. Eu sou a prova viva, pois neguei fazer meditação durante muitos anos em minha vida. Talvez, se tivesse sido menos prepotente, teria evitado muitos dissabores pelos quais passei. A meditação, por si só, resolve muitas situações: concentração, autodisciplina, estresse, insônia, depressão, além de estimular a consciência, elimina pensamentos

inconvenientes e faz você ser mais determinado.

Conheço pessoas que tentaram uma ou duas vezes e acharam que não conseguiriam. Francamente, algo que vai mudar toda a sua conduta de pensamentos não acontece de imediato. Se você é deste tipo de pessoa, acostume-se a entender que todo trabalho para o qual buscamos resultados precisa ser praticado até conseguir os efeitos desejados. Não entre em nada para perder, principalmente, pela sua impaciência. Habitue-se a ir até o fim em todas suas empreitadas. Depois de atingir o que realmente é proposto, você pensa se continua ou não.

"Nossa maior fraqueza está em desistir.
"O caminho mais certo de vencer é tentar mais uma vez."
Thomas Edison

Estabeleça um ritual de acordar mais cedo, fazer sua higiene, comer algo leve e começar o dia praticando alguns minutos. Depois, comece a praticar também antes de dormir. Você vai se surpreender com a tranquilidade do sono e a forma de domar os pensamentos que não param de lhe afligir.

Depois de tudo o que já falamos desde os primeiros capítulos deste livro, já é possível você entender a importância da concentração. É bem provável que você já tenha tentado diversas vezes melhorar a sua. Se ainda não conseguiu resultados satisfatórios, continue tentando. Lembre-se que você não aprendeu a dirigir em poucas aulas, nem mesmo a andar de bicicleta, muito menos a sua profissão original, que demandou anos de faculdade. Tenha paciência e pratique. Esta é a grande chave para tudo o que quiser aprender na vida:



Com o passar do tempo, você poderá optar por um professor que orientará mais detalhadamente todos os passos para meditar. Pessoalmente falando, este foi o melhor meio que pude obter para dormir com mais regularidade, eliminando a insônia. Consegui controlar a ansiedade e meu nível de estresse praticamente baixou a quase zero. Senti melhora na concentração, maior prazer para fazer tudo o que preciso todos os dias, sem contar a boa disposição para levantar todas as manhãs, às 5 horas, com meu entusiasmo estável. Entenda-se isso como "humores bastante adequados" espontaneamente. Quando dormimos mal, tudo se altera em nosso ritmo. O dia seguinte se torna um caos.

Um fator que sempre fiz questão de manter comigo foi a **espirituosidade**. Isso significa uma vivacidade, um espírito inteligente, capaz de se tornar inabalável diante de todas as atividades e convívios. Cultivar isso é manter uma inspiração constante. Para tudo existe uma saída. Esta é uma característica que não tem preço. Observar todas as situações que passam ao meu redor, participando ativamente delas com graça e sobriedade, impulsiona não apenas meu entusiasmo, mas o sabor da minha alma.

"Ser espirituoso é ter um entusiasmo que fala um idioma belo, independentemente da situação e do momento que se vive."

Jorge Sabongi

Procure observar, desde já, que os filhos crescem com hábitos

muito semelhantes aos pais; são anos e anos de convívio e observação para assimilar comportamentos bons ou ruins, mesmo que de forma involuntária. Seus filhos vão ser tão espirituosos como você é nos dias de hoje. Desenvolva, portanto, um humor inteligente, com brincadeiras agradáveis, e não agressivas ou ácidas. Você provavelmente deve se pegar fazendo coisas que seus pais faziam e pensar: "Nossa, isso é igual ao meu pai (ou minha mãe)!"

Você pode não entender por que sua mente, muitas vezes, não funciona como gostaria diante de alguns fatos delicados que acontecem. É importante mencioná-los, pois todos nós, de certo modo, já passamos por estas questões em algum momento. Seguem algumas dicas práticas para mentes inquietas em diversas situações corriqueiras:

COMO ACALMAR UMA MENTE INQUIETA

SITUAÇÃO	O QUE FAZER?
Quer dormir e não consegue	Escureça totalmente o quarto. Desligue qualquer eletrônico que esteja no ambiente. Tente cercar-se, o mais que puder, de silêncio. Coloque roupas confortáveis. Deite-se e procure se acomodar o mais relaxado possível. Ajeite-se até ficar extremamente confortável. Em seguida, instrua sua mente para não lembrar pessoas, vozes inconvenientes, problemas ou situações de inquietação. Não pense em contas a pagar. Pense em algo agradável com afinco. Relaxe. Pratique a meditação. Respire mais lentamente. Se o sono não vier, ligue apenas um abajur para uma leitura leve durante alguns minutos. A ideia é ir se acostumando com o desligar-se para poder usufruir das diversas fases do sono.

	Quando sentir que perdeu, por uma fração de segundos, a consciência, uma espécie de clarão, saiba que o sono está chegando e você vai dormir em instantes. Continue respirando mais lentamente e procure deixar a mente vazia. **<u>O que não deve acontecer - VETADO:</u>** ligar a televisão; deixar uma luz, mesmo que fraca, acesa; conectar-se à Internet; fazer contas e pensar em finanças; jogar videogame; discutir com o cônjuge; tomar café ou comer chocolate; lembrar de pessoas inadequadas; ler jornais ou revistas com notícias que o tornem inquieto; remoer assuntos de trabalho;
Precisa de concentração para efetuar algum trabalho	Qualquer trabalho que exija concentração necessita que você coloque suas ondas cerebrais em sintonia com a serenidade. A mente tem que trabalhar livre. Este não é um momento para ouvir um *rock and roll*. Dê preferência a músicas calmas, instrumentais, ao estilo *new age* ou clássicas. Elas alteram suas ondas cerebrais. A música lhe trará uma atmosfera extremamente conveniente. Deixe fluir e faça aquilo que tem que fazer. É um momento solitário. Desenvolva até o instante em que perceber que a mente perde alguma fluência nas conexões. Então, é hora de parar. **<u>O que não deve acontecer - VETADO:</u>** manter distrações próximas, tais como TV, celular, guloseimas, pessoas falantes em excesso. Músicas agitadas que inviabilizem a atenção. Não marque em horários em que sua produtividade cai. Nem pense em problemas. Livre-se, durante este período, de tudo aquilo que lhe distraia: celular, redes sociais ou qualquer ato que vise interromper seus intentos.

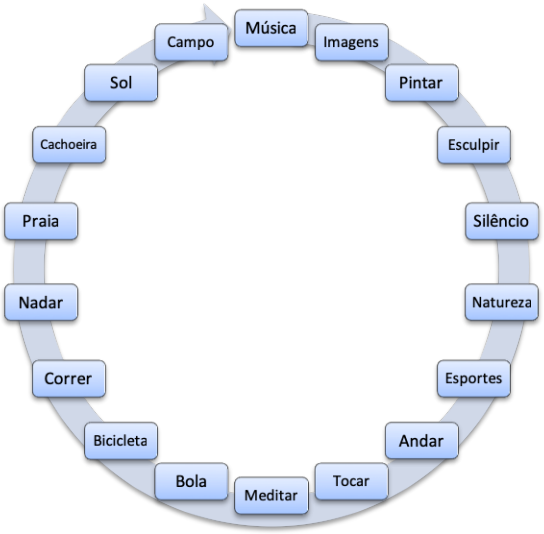
Pensamentos estão em convulsão, tudo acontecendo de uma vez na mente	A ideia aqui é você não depender de nenhum tipo de comprimido, mas simplesmente reeducar a mente para evitar criar um *looping* (repetição em um círculo vicioso). Inicialmente, organize seus pensamentos em duas possibilidades: "depende de mim" e "não depende de mim". Em seguida, procure pensar, apenas por alguns segundos, só naqueles que são mais importantes. Uma vez pensado, não volte a fazê-lo novamente. Pule para o seguinte. Habitue-se a encerrar quando já tiver feito a revisão de um assunto. Fez sua revisão, dê por encerrada sua "conferência pessoal". Pense em algo que realmente lhe agrada e diminua a velocidade das cenas, das imagens na mente. **<u>O que não deve acontecer - VETADO:</u>** voltar para ver se pensa mais um pouco, ampliar situações e problemas, exagerar nas decisões, tornar-se extremista, criar mecanismos de autossabotagem, começar a se denegrir, achar que é o fim do mundo.
Está a ponto de explodir	Primeiramente, saiba que este é o ponto para transbordar. É hora de parar e dar uma volta. Fazer qualquer coisa que não seja neste ambiente. Apenas para tomar novos ares e conseguir pensar em outras coisas. Saia, de preferência, para um lugar próximo à natureza, que lhe favoreça refletir e ouvir o som do silêncio. Converse com alguém disposto a ouvir, se possível, um terapeuta. É um momento pessoal, o ideal seria estar apenas com você. Todos necessitam espairecer a mente, sobretudo se estiverem sob tensão. Tenha bem claro na mente o que é um "desabafo" e o que é um "recalque". As pessoas não têm culpa do seu esgotamento. O momento é de renovar-se. Existem válvulas de escape (correr em um parque, andar de bicicleta, pegar uma estrada sem rumo por

	um dia, dirigir ouvindo o *rock and roll* do Credence, viajar para uma praia, nem que seja apenas para ir olhar o mar durante algumas horas, andar com os pés descalços na areia e comer um bom camarão ou peixe). **<u>O que não deve acontecer - VETADO:</u>** por ser um momento tenso, é importante não dar asas às suas frustrações e angústias, suas palavras, nesta situação, podem ofender quem está próximo. Sem loucuras e exageros, seja o que fizer. Não procure por vícios. Não gaste sem limites. Dirigir de forma irresponsável (lembre-se que sua vida, e a dos outros também, pode perder tudo se relegar isso). Evite a compulsão por alimentos, em especial, gordurosos e doces. Evite comprimidos, principalmente sem orientação médica.
Sente que faz sempre as mesmas coisas e tudo parece um pouco escuro	A tendência, quando isso acontece, é nos tornarmos pessimistas e encontrarmos defeitos em tudo. Procure contato com a natureza e tome sol por alguns minutos, de preferência, em lugar sem muita gente. Durante a semana, os parques têm pouca gente, vá a um zoológico, um aquário, um museu de ciências, qualquer lugar que lhe dê luz e redirecione seus pensamentos. Clareie sua vida com novas atividades: aprenda a tocar um instrumento, faça uma aula de mergulho, vá acampar, faça algum tipo de trabalho manual, pinte uma tela, cante músicas em um karaokê. **<u>O que não deve acontecer - VETADO:</u>** começar a achar que as estrelas sumiram e o mundo não tem mais graça; manter-se fazendo as mesmas coisas que vinha fazendo até agora; isolar-se; aumentar as suas horas diante da TV; fazer atividades repetitivas. Tudo isso só tende a agravar suas sensações.

Um relacionamento que acabou, mas você ainda vive com vãs esperanças	Qualquer relacionamento é importante na vida. Mesmo aqueles que nos causam dor e sofrimento. Por mais amargos que tenham sido, aprendemos muito com eles e teremos condições de evitar diversos erros no futuro. A verdade é que todo final de relacionamento é, de certa forma, traumático. É um ciclo que se encerra, tudo terá que ser mudado para não levar reminiscências boas ou ruins no próximo. O fim de um relacionamento sugere um novo reinício, começando tudo do zero. Novos hábitos, regras, comportamentos, ideias, trâmites, manias, adaptações e sensações. É preciso esperar cicatrizar para reiniciar um novo momento com outro alguém. A mente precisa restabelecer-se. A cura pode levar certo tempo, mas é importante procurar voltar à normalidade o quanto antes. A vida continua. Superação é difícil, mas só nos faz crescer. A mente só irá descansar quando você promover a autoaceitação. **O que não deve acontecer - VETADO:** prolongar algo que já se encerrou, estabelecendo comparações, acreditando que tudo será igual como era antes no novo relacionamento, denota imaturidade. Alimentar fantasias idem. A mente tem que manter as boas lembranças do que restou e o que foi inadequado deve ir para o "arquivo morto" em definitivo. Por mais que queira negar, um momento totalmente renovado aguarda para começar, mas é preciso dar-se a chance.
Possui alguns vícios (Internet, jogo, TV, tabaco, bebidas, drogas	Chega um momento em que qualquer tipo de vício incomoda quem o tem, porque aqueles que lhe acompanham já estão incomodados há muito tempo. A maioria dos vícios necessita de acompanhamento médico ou psicológico, mas, normalmente, a pessoa só tende a tomar uma atitude neste sentido quando está no

sintéticas, roer unhas, compulsão por alimentos, etc.), que estão se acentuando, incomodando e a sensação de inadequação aumenta a cada dia	limite. Alguns nem percebem quando já passou este limite e podem permanecer até o momento da exaustão, isto é, quando a saúde já dá sinais de efeitos colaterais nocivos. É preciso muita força de vontade para se livrar de um vício definitivamente. Meu falecido pai, por exemplo, só parou de fumar depois que teve o primeiro infarto. Conseguiu viver por mais três anos apenas, até vir o segundo. Faleceu com 53 anos. Temos também os casos de pessoas que são viciadas em permanecer horas diante da TV, zapeando canais, e aqueles que se tornam escravos do computador na Internet. Vencer vícios depende de decisão obstinada: A hora de dizer: "Não quero mais!". O fato de "querer mudar' tem que ser muito mais forte do que o "deixar como está". Lembre-se de que os vícios são controlados pelo cérebro. Uma vez que sua mente esteja em processo de reconstrução, eles tendem a perder força neste controle. Disciplinar a mente é indispensável, neste caso. A mente decidida não aceita volta. **<u>O que não deve acontecer - VETADO:</u>** fechar-se em um casulo, acreditar que pode vencer o vício sozinho, se não tiver a devida força de vontade ou o acompanhamento médico ou psicológico. Julgar-se ileso, acreditando que desgraças só acontecem com os outros. Vícios são defeitos que habituam o mal. Se é para tirá-los, tem que ser em definitivo.

Desempenhamos tantas atividades diariamente que, muitas vezes, nem percebemos a falta que nos fazem outras possibilidades, as quais, basicamente, ajudam a aliviar a tensão. De qualquer forma, as opções a seguir auxiliam a acalmar a mente:



Pessoas com hiperatividade possuem dificuldades em acalmar a mente. É importante mencionar que as pessoas diagnosticadas com TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), normalmente, necessitam de acompanhamento médico, por se tratar de uma doença neuropsiquiátrica crônica. É um sintoma muito comum em crianças e também nos adultos.

RITUAIS DE TRANQUILIDADE PARA A MENTE

A mente é influenciada por aquilo que você pensa. Se desejar ter uma mente sã, corrija os pensamentos para não se perder em devaneios persistentes. Você consegue fazer isso, sim.

Entenda, primeiramente, porque existem tantas pessoas intranquilas, perturbadas e outras ainda difíceis de lidar.

Nosso estado de espírito se altera todos os dias, dependendo daquilo que vamos assimilando na nossa mente. É sabido que não acordamos iguais todos os dias. Vários fatores influem nestas condições. É fundamental que saibamos que alguns defeitos graves precisam ser percebidos e descartados. São

características que podem nos tornar pessoas difíceis na convivência social. A questão é que, se mantivermos uma personalidade inflexível, gênio agressivo, dificuldades em aceitar perdas e praticar o desapego, como também demonstrarmos ser pessoas interesseiras, tinhosas para se relacionar e birrentas para voltar a normalidade, fatalmente, estas características podem nos garantir mais sofrimento sempre. Alie-se a isso um excesso de cobranças pessoais e críticas ao extremo e você será uma bomba-relógio ambulante. Então, a ideia é abrandar e procurar eliminar estes desvios:

- **Personalidade inflexível;**
- **Agressividade;**
- **Egoísmo;**
- **Ambição e individualismo;**
- **Irritabilidade;**
- **Teimosia;**
- **Impertinência;**
- **Crítica exagerada.**

São particularidades que irritam socialmente. Pessoas com estas particularidades costumam ser isoladas por aqueles que tentam manter boa convivência. São características graves. Mesmo que seja apenas uma destas acima, já é o suficiente para provocar a intolerância das demais pessoas. Em pouco tempo, desistem e a pessoa não entende o porquê, pois sequer tem um olhar crítico interior. A consciência, neste caso, não tem a respectiva força para ser um juiz dos valores.

Estes deslizes tiram a tranquilidade dos pensamentos, pois

sempre permanecem em debate e agitação interna. É difícil ser feliz assim. Se você possui um ou alguns destes pontos, procure eliminar estes comportamentos. Faça uma avaliação sincera, com você mesmo, de seus relacionamentos nos últimos anos. Tudo caminhou dentro de uma normalidade ou muitas situações foram tensas e estranhas?

É difícil praticar estas mudanças. Depende muito de cada um olhar para dentro de si e perceber que "as coisas não estão tão boas como gostaria que estivessem". Munido desta premissa, tomar a decisão de mudar ou pedir ajuda para pessoas de sua confiança. A importância de descobrirmos nossos pontos fracos é que podemos eliminá-los um a um, se nos dispusermos a isso. Se, mesmo assim, não for suficiente, a ajuda deverá ser psicológica, nas mãos de um profissional.

Estabeleça, também, alguns rituais que tragam tranquilidade para a sua mente. Seja criativo e procure inovar. Você irá se espantar com os resultados.

RITUAIS DE TRANQUILIDADE PARA A MENTE

	Atividade	Tranquilidade para a mente
1	**Brinque com a longevidade. Ao acordar, escreva textos incomuns** (coloque em	São seus pensamentos para o longo prazo. O prazer estará fora do seu alcance imediato, mas, quando o tempo passar, a emoção será indescritível: • uma carta para você mesmo para daqui a 20 anos; • uma carta para cada um dos filhos abrir e ler no dia em que completar15 anos de idade; • uma carta para seus filhos hoje, para quando se casarem; não

	um envelope e lacre; anote com data para ser aberto e, depois, guarde em uma caixa de recordações da sua vida). Nunca publique isso!	economize o número de folhas; • uma carta para você mesmo para ser lida daqui a 25 anos; • uma carta para você mesmo para quando completar seus 60 anos; • uma carta para você, como se estivesse falando com você mesmo com 15 anos; • Crie muitas outras possibilidades... Existe uma conexão diferente com o mundo quando você brinca com a longevidade. Começa a perceber que o momento presente deve ser melhor aproveitado.
2	**Brinque com a sua mente**	Crie jogos mentais em todas as atividades que fizer. Pense como a atividade pode ser mais lúdica, mais eficiente, quais os componentes, o que poderia ser acrescentado, qual é o mecanismo de funcionamento, que peças utiliza. As possibilidades são muitas. É uma diversão. Estimule cada vez mais o exercício de sua curiosidade.
3	**Desconexão com o mundo por um tempo**	Todos necessitam de um descanso. É um momento de recomposição. Vivemos conectados, nesta era digital, diariamente, muitos de nós fazemos questão de permanecer ligados. Isso tem um alto preço a pagar. É como se suas células estivessem disponíveis ٢٤ horas por dia. É preciso desligar um período para acalmar a mente. Inicialmente, pode parecer impossível para muitos, mas é necessário. Até as maiores empresas do mundo precisam parar para fazer uma boa faxina. O

		cérebro também precisa deste tempo para sua depuração.
4	**Procure a melhor postura ao sentar**	Ao sentar de qualquer maneira o corpo realmente se esparrama. Isto não é conveniente, primeiramente, por uma questão postural, segundo, por estética: pode passar um aspecto de desleixo e ninguém respeita alguém que preza um padrão de comportamento que denote má apresentação. Terceiro, a impressão que passa é que não respeita quem está diante de você. Imagine um diretor de empresa passando diante de alguém que está completamente largado em uma cadeira. Qual é a impressão que fica? Quando mantém a linha, você indiretamente diz para você mesmo que está ativo, mesmo que relaxado.
5	**Quando sentir que lhe falta energia**	Respire e inspire 3 vezes lentamente e sinta-se diferente. Se, mesmo assim, sentir que está com queda de energia, procure descansar. É falta de sono mesmo.
6	**Crie um ritual para ir dormir**	Se você fizer alguns procedimentos todas as noites antes de dormir, o seu corpo e sua mente vão entender exatamente o que significa descansar. Crie um ritual preparatório: a) tome um bom banho e faça a higiene bucal; b) vista-se confortavelmente; c) diminua a iluminação do quarto; d) deite-se em uma posição que possibilite a leitura; e) leia um livro de aventuras iluminado por um abajur; f) ao sentir as primeiras piscadas, desligue a luz; g) durma relaxado e sem distrações, como TV ou celular. Em alguns dias, esta rotina positiva irá lhe causar sensação de

		conforto e relaxamento. Se não se desligar e continuar, de alguma forma, conectado ao mundo digital, a rotina não estará completa e o corpo manterá a tensão. É preciso colaborar.
7	**Pratique leituras inspiradoras**	Em um local silencioso, com boa luz, procure ler poesias de Pablo Neruda, contos de Machado de Assis, clássicos de Julio Verne, frases célebres, filosofia, astronomia, mundo submarino, encontre mais, muito mais, descobrindo suas preferências.
8	**Escolha alguns hobbies para libertar a mente**	Escolha e desenvolva atividades recreativas de que você gosta. Os *hobbies* lembram que "viver é diferente de sobreviver". Precisamos de algo mais do que apenas trabalhar, nos preocupar, dormir e assistir a filmes de séries. Encontre suas melhores alternativas ou continue "sobrevivendo". Atividades manuais, pintar, desenhar, colorir, correr, jogar xadrez, dançar, esculpir, aeromodelismo, tocar um instrumento, cozinhar um jantar especial, fotografar, talagarça, colagem, argila, ler, degustar, interpretar, nadar, pescar, jogar videogame, recortes, macramê, tricô, crochê, futebol de botão, meditar, viajar, passear, montar quebra-cabeças, escrever um livro, jogar golfe, patinar, mergulhar, cavalgar, esquiar, cantar em um karaokê, qualquer coisa que envolva uma bola, etc.

É importante ter atividades de entretenimento que propiciem à mente momentos de puro lazer. Isento de preocupações, pressões, notícias ou tudo aquilo que possa trazer alterações de humor. Não se trata de fechar os olhos para a realidade. É preciso um refresco. Na verdade, o cotidiano, a partir desta era de tecnologia desencadeada no final do século XX, acuou o ser humano em um mar de preocupações através da necessidade de

manter-se conectado integralmente, sem horas disponíveis para o descanso. É só parar um tempo para fazer algo e volta poucos minutos depois para ver se existe algo novo nas redes. O que se consegue nos dias atuais é “escapadas temporárias”, porque todos estão, de alguma forma, conectados onde quer que pisem no planeta. Ninguém consegue ficar longe da vida real. Somos todos dirigidos e dependentes de satélites.

Acostume-se, portanto, no seu lazer, a praticar alguns hábitos muito sadios:

- Tirar o relógio de pulso;
- Ficar descalço;
- Desligar o Wi-Fi por, pelo menos, um período;
- Usar uma roupa confortável;
- Fugir de noticiários (notícias ruins vão chegar, de qualquer forma);
- Conversar com as pessoas sem ficar mandando mensagens.

Não existe exagero nestas palavras. Observe quanto tempo alguém normalmente consegue ficar sem conferir um celular nos dias de hoje, mesmo estando em viagem de passeio.

Exatamente por este motivo devemos criar nossos próprios rituais para a mente. O desprendimento deste mundo real ainda será um longo aprendizado nos próximos anos.

HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE AJUDAM A MENTE

Alguns hábitos são muito favoráveis para que a mente seja mais tranquila e confiante. Uma mente que só vive

administrando conflitos e insegurança se torna inquieta. Alimente sua mente com estas atitudes:

O excesso de preocupações nos envelhece – Procure não levar as coisas tão a sério. Ser alguém aflito e ansioso esmorece seu estado de ânimo. Quando estamos preocupados, e isso se prolonga por horas, somos consumidos não apenas na nossa vitalidade, mas o cansaço mental/ físico torna-se cada vez mais visível na tez do rosto. Observe que, quando você está apreensivo e mantém isso sem se desvencilhar, sua expressão facial é extremamente afetada. Não há como esconder. Com o passar de pouco tempo, estamos sujeitos ao envelhecimento precoce. As rugas vão aparecer. Temos que ter em mente que todos iremos envelhecer, mas não precisamos colaborar para isso, se antecipando com apreensões, tensão e estresse diariamente. Descontraia-se todos os dias. Dê um basta para as mesmas coisas que não lhe engrandecem. Encontre motivos para sorrir. Rememore as coisas boas que acontecem com você a cada dia e sinta-se grato por isso.

Tome decisões sem medo de errar – Uma mente cheia de dúvidas trafega na contramão das suas necessidades de ter uma vida normal. Está sempre indecisa. Questiona-se o tempo inteiro. Vacila diante das mais variadas possibilidades. É o popular "não sei se faço ou se não faço". Mude isso e comece a agir. Procure ser mais ágil na hora de proceder. Pense e tome a decisão.

Pensamentos negativistas são vícios – Antecipe-se e corrija seu negativismo. Faça o exercício, durante um dia inteiro, de não permitir pensamentos ou proferir opiniões negativas. Deixe

de ver apenas o lado ruim de tudo que lhe cerca. Se resolver anotar quantas vezes isso acontece em apenas um dia, você se sentirá chocado. Reverta qualquer condição se a mente lhe direcionar para o pessimismo, encontrando o outro lado.

Pratique o bom humor, evocando sua espiritualidade – Uma pessoa pode escolher seu humor. Isso mesmo. Se quiser ser alguém mais brincalhão e vibrante, você consegue. É uma questão de escolha. Você define o tom em que quer levar as coisas. Criando o hábito de ser uma pessoa que vê graça nas possibilidades, não se deixa influenciar negativamente e cultiva sua espiritualidade, em pouco tempo você vai deixar de economizar sorrisos. Consequentemente, perceberá que a vida tende a se tornar mais leve e seu entusiasmo, mais fácil de acessar. As pessoas vão perceber e é provável que você se torne bem mais querido por todos. Você é muito mais espirituoso do que pensa, talvez apenas não tenha se dado conta disso. Em tempo: opte sempre por humor inteligente, e não inconveniente.

Se você pintar em sua mente uma imagem de confiança brilhante e feliz, você se coloca em uma condição favorável ao seu objetivo.

Norman Vincent Peale

Pequenas atitudes podem mudar a dimensão dos seus resultados. Encontrar novas formas de alimentar a mente abrirá um leque de inspiração que favorecerá ainda mais sua saúde mental.

ACEITAR-SE É O PRIMEIRO PASSO PARA MUDAR

Todos que pisaram no chão deste planeta até hoje foram ou são **imperfeitos**. E você não é diferente. Lembre-se disso quando

pensar em se colocar para baixo.

Estando consciente dessa situação, temos duas alternativas:

1) permitir que nos tornemos mais imperfeitos ou

2) buscar soluções que melhorem, pelo menos um pouco, esta condição.

Se ficarmos parados, pensando e esperando, estaremos aceitando a primeira alternativa. Enquanto isso, nossa autoestima espera pacientemente que nos amemos mais.

Só nos resta agir e mudar. Pequenas iniciativas, todos os dias, nos fazem crescer.

"A autoestima é o que há de mais divino no ser humano, pois, quando nada lhe resta, resta-lhe a si mesmo."

Cíntia Salvato

Como já mencionamos, mudanças são difíceis de processar na mente. Estão ligadas às crenças e estas são como rochas duras de serem quebradas.

Você pinta diariamente a tela da sua vida. O erro em um traço pode ser corrigido. A profundidade, também. Os desenhos dependem da sua criatividade. O sombreado, você pode redefinir. A vivacidade das cores é uma questão de decidir pela pulsação da sua energia. A sua tela é sua obra-prima.

Para nos aperfeiçoar, é preciso, primeiramente, nos aceitar. Aceitar que temos falhas e ir tomando as rédeas da situação, procurando formas de abrandar e excluir de vez determinados defeitos.

Aceitar a aparência é o primeiro da lista, pois a questão

estética esbarra em grande parte dos seres humanos. Uma coisa é a aparência, a outra é o desleixo com a aparência. Veja, você pode não ter o corpo perfeito como gostaria, mas é o corpo em que você vive. Sua missão é cuidar bem, para que ele não lhe dê trabalho com o decorrer dos anos. O que não dá para aceitar é o descuido (com a higiene, com as roupas, os cabelos, o mau gosto e com os hábitos ordinários). A partir deste tipo de conscientização, o passo seguinte é ir melhorando, aos poucos, aquilo que lhe incomoda. Muito do que parece estranho para você pode ser melhorado se souber como elaborar sua produção: postura, jeito de caminhar, formas de se vestir com roupas mais adequadas ao seu tipo de corpo, cortes de cabelos e tipos de penteado, maquiagem, constituição dentária, dietas se houver necessidade, acessórios que valorizem seus traços (óculos, lentes, etc.).

É de fundamental importância não mudar a sua essência. Ter o devido cuidado com as cirurgias plásticas, que podem desfigurar o excesso de zelo pela aparência, buscando a perfeição e que acaba surtindo efeito contrário. Leve uma frase em consideração: **"Você tem que ser perfeito para você mesmo, não para o mundo; se existe alguém que você precisa admirar está aí, dentro do seu corpo"**. As exigências do mundo sempre vão existir e as pessoas diferentes também, portanto, não se compare com ninguém nem se sinta inferior: apenas cuide de desenvolver sua mente que você não deixará de ser notado.

Aprender a conviver com elogios também é tão difícil como lidar com críticas. Observe como você se comporta quando alguém lhe faz um elogio. Seja como for, nunca tenha o hábito

de se depreciar. Aceite o elogio e sorria agradecendo, porque não é sempre que isso acontece. A maioria das pessoas prefere fazer críticas a elogiar alguém.

"O ouvido humano é surdo aos conselhos e agudo aos elogios."

William Shakespeare

É possível aliviar muito do seu sofrimento interior se não se impuser como alguém impiedoso com si mesmo. Muita gente não tem compaixão de si própria. Elas mesmas são críticas vorazes de si e não perdoam falhas. Neste caso, o seu diretor interior está passando dos limites, não praticando empatia. Faça uma reunião com ele (através do diálogo interior) para refletir e encontrar uma possibilidade melhor.

Perceba que, quando você regula seu diretor interior, seu mecanismo se ajusta e sua mente se torna mais equilibrada. Se ele consegue melhorar sua autoaceitação, você se estabiliza.

FAZER DIETA REQUER DISCIPLINA DA MENTE

A grande maioria das pessoas já passou pela epopeia de começar a fazer dieta e isso se tornar um drama, para desistirem logo adiante. Na verdade, suas mentes não estavam preparadas para um processo de disciplina rígido e muitas, muitas vontades a serem deixadas de lado por um tempo até encontrar o ponto de equilíbrio de uma alimentação saudável para o seu tipo de corpo.

"Há mais pessoas que desistem, do que pessoas que fracassam!"

Henry Ford

As dietas não podem ser iguais para todos. Cada pessoa tem um tipo de corpo. Algumas podem comer com diversidade, enquanto outras, se comerem uma cereja, todo seu metabolismo é alterado. É recomendável que a pessoa consulte um profissional da saúde se desejar tomar uma medida correta. Ele poderá orientar, elaborando as dietas necessárias para cada momento, em cada fase do processo de emagrecimento.

A dieta funciona como um alarme para percebermos a quantidade de deslizes que nós cometemos com a nossa alimentação e o quanto somos alçados à possibilidade de desvirtuar completamente tudo aquilo que colocamos dentro de nosso organismo. Exageros matam.

Só quem já fez dieta sabe o quanto é difícil manter. Se permitirmos, começamos a cometer deslizes depois de um tempo, um após o outro, até voltarmos aos quilos a mais que queríamos perder. Imagine você passeando dentro de um *shopping center*, veja que loucura a quantidade de possibilidades de produtos e de comidas que, de certa forma, são alimentos maravilhosos, e que nos seduzem ao consumo. Muitos são *junk food*[6], estes não contam. Mesmo assim, eles provocam nossa tenacidade. É difícil você passear em uma praça de alimentação e encontrar muitas alternativas de alimentos que colaborem com a sua dieta. A proporção daquilo que engorda e que não faz bem para a saúde é descomunal. Quantas tentações, quanta coisa que dá vontade de largar tudo e se refestelar sem medo do dia seguinte. Aí começamos a entender por que tanta gente está acima do peso e as sociedades mundiais estão se tornando obesas.

Para cumprir uma meta de “não cometer exageros” ou ingerir excesso de gordura (frituras, maioneses...), se render aos doces e refrigerantes é preciso uma mente rígida a ponto de não ceder neste sentido. Tudo contribui e caminha para outro lado e, exatamente por isso, grande parte das pessoas está sujeita a abandonar o que começou.

Há algum tempo, eu fazia uma dieta que era baseada em diminuir parte destes produtos. Teria que manter o rigor por algum tempo, a questão de eliminar carboidratos (pães, farinha, arroz, massas,...). A restrição a uma série de legumes, verduras ou frutas fazia com que eu estabelecesse uma nova disciplina para poder me alimentar. O resultado disso foi eu ter conseguido emagrecer em pouco tempo uma boa quantidade de quilos que fez a grande diferença. O fato de estar emagrecendo me incentivava bastante em manter aquela condição de não cometer os exageros alimentares, de comer nas horas certas, de não me deixar levar pela quantidade exagerada e, principalmente, fugir das tentações. Se você estiver se esforçando para seguir uma boa dieta e passear por uma praça de alimentação de um *shopping*, fatalmente irá encontrar uma série de pratos que vão seduzi-lo para que você saia e se desvirtue daquilo que está fazendo. Você poderá sucumbir à tentação. Creia, este período de dieta, que eu comecei a fazer para depois dar uma acalmada, foi terrível inicialmente, pois eu tinha que conviver todos os dias com muitos motivos para desistir. A possibilidade de furar todas as regras que eu havia estabelecido para mim estava presente em cada refeição, em cada lugar aonde eu ia.

O que mais se torna visível quando estamos tentando manter uma autodisciplina para emagrecer são as quantidades de vezes que "tentamos" nos permitir furar as regras, como, por exemplo:

1) "não, não... vou pegar apenas uma fatia deste bolo, não vai fazer mal", ou

2) "vou comer só um docinho para matar a vontade, não vai fazer diferença", ou ainda

3) "vou tomar só meio copo de refrigerante, afinal, eu mereço".

Faz diferença, sim. Qualquer regra burlada é o primeiro passo para liquidar toda a disciplina que vinha acontecendo. Sabemos que tais alimentos podem alterar todo o rumo da dieta e do organismo, e, mesmo assim, nós tentamos colocar panos quentes e aliviar, acreditando que não irão fazer mal. É engraçado quando praticamos uma dieta, como tentamos negociar com nossa mente para não nos sentirmos culpados, como conseguimos criar tantas desculpas, tentando burlar e dar uma escapadela em cada momento de recaída.

Cada dieta tem um mecanismo e uma dinâmica. Aquelas que suprimem carboidratos, gorduras, açúcar e frutose (mas mantêm as proteínas – carnes magras, peixes e aves) por um tempo fazem com que o organismo, na falta destes alimentos, consuma a gordura que está sobrando, principalmente a abdominal. Se atendermos às recaídas na hora que aparece uma tentação, voltamos a suprir o organismo do açúcar que está sendo queimado. Resultado: a dieta se desmantela. Volta-se à estaca zero. Ao perceber que diminuiu apenas algumas gramas, a pessoa automaticamente desanima e tende a desistir.

Se conseguirmos vencer em 15 dias, por exemplo, as tentações que são restritivas, nosso organismo vai se adaptando à medida que vai passando o tempo e conseguimos um mínimo de reeducação alimentar. Comemos menos, com mais qualidade e produtos mais saudáveis (os industrializados acabam por ser suprimidos). A vontade por açúcar diminui. Conforme os dias passam, o corpo inicia um novo processo de depuração e se sente desintoxicado dos alimentos, principalmente os industrializados, que prejudicam o funcionamento de vários órgãos. Começamos a ter uma nova linha de conduta com relação à comida.

Podemos fraquejar? Sim, a tendência é fraquejar. Só que retornar e ceder, de uma hora para outra, com provas momentâneas ou com exageros desenfreados foge ao ponto de equilíbrio daquilo que estamos tentando alcançar. Podemos nos desanimar e desandar tudo. O nosso peso vai se alterar, porque, basicamente, a grande maioria dos produtos que consumimos atualmente, de certa forma, induz ao ganho de peso.

E é muito importante também não nos compararmos a quem quer que seja. Cada pessoa tem um metabolismo, o que vale para umas, ingerir algo que não cause nenhum efeito, para outras, pode inchar de imediato. Cada um tem uma forma de agregar ou desprezar aquilo que ingere. Em alguns casos, pessoas cometem deslizes absurdos e não se alteram. Em outros, o indivíduo come um pouquinho só e engorda gramas significativos em pouco tempo. É importante lembrar que o engordar não vem em quilos, mas em gramas, todos os dias.

"EIS UM FATO: O dia mundial do início da dieta é segunda-feira.

Entretanto, o dia mundial do término da dieta é terça-feira."
Franklin Martins

A verdade é que, para ganhar peso, não é preciso fazer muito esforço, mas, para perder, temos que fazer milagres e mágicas que nós mesmos nos habituamos a não aceitar. Veja que coisa engraçada: a gente não pode, em momento algum, se definimos que queremos perder peso, fugir das regras. Isso é fato. Para seguir à risca, precisamos estabelecer alguns parâmetros, mesmo que sejam muito severos, por determinado tempo. Teremos que seguir em frente, aconteça o que acontecer para que haja uma reeducação, um reequilíbrio corporal e possamos ver significativas mudanças.

Se nós não nos valermos da disciplina para isso, toda vez que começarmos uma dieta, provavelmente vamos furar alguns dias depois. A mente não tem forças para se manter firme e fraqueja. O cérebro quer aquele caminho que já existe, lembra-se? Perderemos todo o trabalho já desempenhado, nos desanimaremos e isso nos fará mal para a autoestima. Vão-se criando uma bola de neve e todo um processo reverso, que nos deixa invariavelmente insatisfeitos, não apenas pelo fato de não estarmos nos alimentando como gostaríamos, mas também pelo fato de estarmos provando para nós mesmos o quanto temos dificuldades de manter a disciplina. Até o momento em que chegarmos a ponto de entregar a Deus a possibilidade de decidir por nós, que não temos a devida força de vontade para lidar com este assunto.

Sossegue, você não é o único ou a única. Não deu certo,

comece tudo de novo e seja mais forte na próxima vez. Vai acontecer se você continuar tentando.

Leve em consideração alguns aspectos muito relevantes quando pensar em emagrecer:

- Entenda qual é o seu biotipo, a sua constituição física (cada um tem aspectos diferentes na questão da perda de peso);
- Reeducação alimentar ainda é o mais garantido – uma vez que você saiba exatamente "o que comer e em que quantidade", os resultados surgem claramente, bastando manter a disciplina;
- Quando a dificuldade de perder peso é grande, convém ter o acompanhamento de um médico da saúde;
- Além de todas as recomendações normais (não beber refrigerantes, sucos processados, *junk food*, alimentos gordurosos, restringir açúcar...), procure comer menos alimentos industrializados e fie-se nos alimentos naturais – tudo o que é colhido da terra.
- A quantidade é "a chave do negócio", coma o que gostar, apenas não exagere.
- Dieta milagrosa não existe; tudo depende do que você come e quanto come. Um remédio que faz você perder uma quantidade de quilos significativa não tem nenhum efeito se existir um descontrole, uma compulsão alimentar.

---

6 Expressão pejorativa para alimentos com alto teor calórico, mas com níveis reduzidos de nutrientes. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org>.

Capítulo 29

A essência da mente

Tivemos a oportunidade de observar, durante estes capítulos, como nossa mente trabalha e algumas maneiras de otimizar a qualidade daquilo que passa por nossos pensamentos, se ela estiver organizada para nos conduzir. Convenhamos: uma mente desorganizada tende a levar qualquer pessoa à loucura. Não existe sossego para pessoas assim.

Não importa a idade que temos. Todos nós estamos sujeitos aos conflitos internos, relações tempestuosas ou imprevisibilidades de todo gênero. Nossa essência é que nos garante sermos quem somos e a mente é a protagonista em ditar a pessoa que temos propensão a nos tornar. Uma mente saudável dificilmente é afetada por situações de instabilidades, geradas por falhas de caráter.

Independentemente do momento de vida que você esteja passando hoje, sua mente tem uma essência. São os traços de sua personalidade, evidenciados ao longo de sua existência. Apesar de muitos acreditarem que a maturidade emocional, um dia, irá chegar e poderá alterar tudo, é importante pensar com qualidade desde já, para que ela seja sempre tranquila e ponderada. Não tola, mas engenhosa e brilhante.

Enganam-se aqueles que pensam que quem atinge maturidade emocional torna-se isento de passar por alguma mudança pessoal repentina jamais imaginada ou deixará de ter seus defeitos e problemas de toda espécie. Isso é puramente uma

ilusão. Todos estão sujeitos às surpresas do destino. A maturidade garante que possamos pensar melhor e com mais comedimento para agir. Isso nos assegura menos dificuldades amadorísticas.

"Mas onde se deve procurar a liberdade é nos sentimentos. Esses é que são a essência viva da alma."

Johann Goethe

Mudanças que podem tornar a pessoa diferente daquilo que foi um dia podem acontecer. Existe a possibilidade para qualquer pessoa de passar por um baque emocional que possa mudar tudo de uma hora para outra e, logicamente, teria uma série de atropelos para ser resolvidos e se adaptar. Também pode acontecer de alguém que teve uma vida difícil por décadas ter um ganho expressivo de maneira relâmpago. É bem provável que ela apresente mudanças significativas de comportamento.

Uma pessoa pode até perder seu rumo por um período de tempo, porém sua essência sempre será cobrada por sua consciência. Qualquer pessoa pode mudar e voltar a ser o que era, contanto que esteja imbuída de intenção genuína e faça de suas mudanças algo permanente para melhor.

Todos nós conhecemos pessoas que, por algum motivo, perderam seu norte. Uma mente com um diretor interior competente não corre este risco, pois acredita na sua capacidade e sabe que tudo pode ser revitalizado. Algo que deixou de ser bom pode ser a oportunidade de um novo recomeço. Uma perda inesperada pode ser reconstruída de uma nova maneira. Uma relação inapropriada que se findou, traduz um novo renascer.

Não importa a idade que temos. Todos nós estamos sujeitos a ter conflitos internos, relações tempestuosas ou imprevisibilidades de todo gênero. Nossa essência é que nos garante sermos quem somos e a mente é a protagonista em ditar a pessoa que temos propensão a nos tornar. É importante alimentar a mente, sobretudo quando estamos em situações de favorecimento, pois, quando vier alguma melancolia, ela já estará fortalecida. Uma mente saudável dificilmente é afetada por situações de instabilidade. Os abalos são menores e o equilíbrio pode ser retomado breve. Mentes estáveis podem navegar nas águas mais tempestuosas sem perigo de naufragar.

E é justamente isso que pretendemos lhe passar nestas páginas.

Entenda que uma mente descuidada, isto é, sem o alimento apropriado por muito tempo, terá menores chances de uma recuperação rápida e plena. Nos momentos de baixa, reverter este processo já é mais trabalhoso. Imagine alguém desesperado por alguma circunstância que chega à conclusão de que sua mente é pobre o suficiente para se levantar. Torna-se muito mais difícil se reconstruir nos momentos de agruras. Não funciona como um passe de mágica. Exatamente por tal motivo é importante fortalecer a mente de maneira contínua. Sempre que possível, refletir, aprender mais e compreender a fluência das emoções. Saber que, mesmo tudo dando errado, é possível sobreviver.

"Para cada minuto que você se aborrece, você perde sessenta segundos de felicidade."

Ralph Waldo Emerson

O ser humano não é um poço de serenidade, perfeição e harmonia. Na verdade, ele tem condições de mudar e se readaptar a qualquer momento. Não é porque sempre teve um carro luxuoso que não conseguirá se adaptar a um carro popular se houver um revés financeiro. Todos nós somos um organismo dinâmico e, em função disso, estamos sujeitos a intempéries emocionais.

A pessoa até pode obter momentos de equilíbrio, passagens em que ela tenha uma atitude mais madura, mas uma mudança imprevista pode acontecer. Portanto, tudo aquilo que temos pode se diluir a qualquer instante. Tudo pode se reverter, inclusive para pior, se não nos preocuparmos em zelar pela qualidade de nossa mente. Podemos perder um emprego ou ter problemas dos mais diversos passíveis de alterar o equilíbrio desta balança. Problemas financeiros, por exemplo, são um epicentro muito forte na questão de mexer com nossa integridade, com nossas relações sociais e, se temos uma leve propensão a mudar nossa índole, se não formos fortes o suficiente, com certeza, poderemos optar por um caminho mais curto que, possivelmente, resultará em algo inoportuno e desastroso. Relações amorosas desfeitas influem, de certa forma, na maneira como toda esta harmonia foi construída. De repente, tudo que parecia muito fácil de resolver passa a ser um problema bastante significativo. Qualquer pessoa pode ver alterados os rumos de seu equilíbrio. Todos nós estamos sujeitos a reviravoltas que alterem nossa capacidade ou serenidade. Imagine uma situação em que alguém tenha praticamente tudo

resolvido na vida e, de repente, desencadeia um processo de dissolução ou desarmonia de qualquer natureza. Qualquer possibilidade que mude esta dinâmica pode desestruturar todo este processo.

Por mais que a situação pareça estável, ela pode se alterar. Tanto com algo promissor, como para um momento desastroso. Perceba o quanto o ser humano é frágil no que tange às suas relações com as emoções.

"Resiliência é continuar numa constante transformação diante de todas as pressões presentes. É o sentido master da ressignificação."

Nilton Pedreira

De repente, tudo pode se mudar se ele conquista, de um momento para o outro, algum tipo de avanço que lhe favoreça ganhar muito dinheiro, por exemplo. Ele pode se sentir inseguro por haver conquistado em tão pouco tempo grande sucesso e prosperidade, tendo que se adequar a um novo período ou um novo momento. É importante ter noção de que existe toda uma influência de forças que se alteram no nosso dia a dia, como já foi mencionado. A qualquer momento, tudo pode mudar, e é exatamente por isso que devemos estar preparados. Não importa se tínhamos um bom dinheiro guardado, muitos bens ou aplicações. Como já dito, a complexidade da vida que experimentamos na atualidade pode levar qualquer indivíduo a ter uma forte incerteza de uma hora para outra. Exatamente por isso, é preciso um preparo emocional harmonioso, especificamente, a disciplina da mente.

Uma mente disciplinada não está isenta de se estremecer em

algum instante do processo, mas ela tem capacidade de se revitalizar com mais tranquilidade, mais equilíbrio, mais segurança e confiança se sair do eixo de sua essência.

O futuro, para todos nós, não tem um final definido como um livro, um capítulo de novela ou um filme de cinema. Não se trata de um roteiro predeterminado. O futuro tem que ser desenhado e refeito várias vezes, por mais que possamos ter fortunas agregadas, nada garante que não teremos uma doença degenerativa e que possamos perder tudo ou empenhar tudo aquilo que foi gerado em décadas de existência e trabalho. A dinâmica da vida é surpreendente para todos. Ter que começar tudo novamente, independentemente de doença ou não, é algo de que muitos não se recuperam facilmente. O mundo tem crises desde que ele se tornou mundo. A vida não é uma reta linear, mas um caminho cheio de curvas e percalços. Precisamos ter a condição de estabelecer uma adaptabilidade, porque nem sempre o fato de tudo parecer estar resolvido externamente será uma condição infinita. Mesmo alguém extremamente famoso pode deixar de ser, dependendo de sua conduta, uma empresa gigantesca também pode deixar de existir pelos motivos mais inesperados, e nós, por mais que possamos estar fazendo tudo com total assertividade, confiança, boa autoestima que garanta certa tranquilidade a perder de vista, nada disso é 100% garantido. Tudo pode ser alterado, a despeito de nossa vontade, daquilo que possamos fazer.

À medida que vamos vivendo, a conduta que o nosso destino tem ao longo de tantos anos nos proporciona observar que nada é estável em momento algum. Os acontecimentos pelos quais

passamos foram todos causados por escolhas que fizemos. Desta forma, perdas inesperadas de todo tipo podem acontecer: alguém que amamos, alguém que para nós é muito importante e deixa de fazer parte de nossa vida ou desta vida, perdas de bens inesperadas, desastres naturais, circunstâncias indesejadas, estamos todos sujeitos enquanto vivermos. É importante ter bem definido dentro da mente que nada está equilibrado, sob nosso controle ou resolvido.

Exatamente por isso temos que estabelecer um ponto de partida e manter a mente sã. Aqueles que acreditam que têm o controle de tudo que fazem na vida estão completamente enganados e podem, realmente, sofrer tropeços ao longo do caminho. Estes, com certeza, devem sofrer mais numa mudança de condição. As coisas podem virar imediatamente na primeira curva, de uma hora para outra.

A nossa estrutura emocional é muito frágil. Ela tem uma série de dificuldades para se amoldar à medida que algo novo acontece e esta falta de flexibilidade e incompreensão pode gerar diversos transtornos. Por isso que se costuma dizer que vivemos constantemente diante de uma série de desafios.

O fato de estarmos vivos faz com que tenhamos que desenhar e pintar a nossa tela todos os dias, cada vez mais detalhadamente, e não obstante errarmos aqui e ali, temos que fazer ou promover algum tipo de correção. A nossa tela de vida, nosso mosaico principal nunca está definitivamente pronto ou resolvido. Ninguém que morre, consegue concluir todos os planos que tinha em mente para sua vida. São dezenas ou centenas de coisas que estancam ou se diluem a partir da morte

de qualquer ser humano. Todos aqueles que um dia se foram, tinham muitos motivos para estar vivos e muitas coisas ainda por resolver.

"Eis um teste para saber se você terminou sua missão na Terra: se você está vivo, não terminou."

Richard Bach

Ninguém é senhor de si em qualquer lugar do mundo em que possa viver, portanto, cada um tem seus problemas pequenos e grandes. Geralmente, os filmes de Hollywood têm uma mágica toda especial para acreditarmos que determinadas pessoas não têm problemas, vivem como nababos e se alimentam puramente de prazer. Na verdade, todos têm a mesma conformação de complicações. A diferença está em como cada um consegue dirimir suas encrencas e encontrar mecanismos de resolver seus conflitos internos para tornar menos dolorosa sua travessia.

Quem pode garantir o que será o amanhã? Que tudo não poderá se modificar de uma hora para outra de maneira colossal? A possibilidade de piorar muito para qualquer pessoa é grande. A possibilidade de melhorar depende das melhorias que cada um promove dentro de si e o desenvolvimento interior que cada um assume, isto é, estar sempre aprendendo algo novo, estar sempre se preparando para revitalizar sua mente.

VIVER O PRESENTE DESVINCULADO DO PASSADO E DO FUTURO

A felicidade está no presente. Percebemos isso quando experimentamos as desilusões do passado ou a ansiedade

persistente sobre o futuro.

Podemos pensar que agora tudo está razoavelmente bem, mas, dentro de 20 anos, muita coisa pode acontecer. Conheci muitas famílias que foram do céu ao inferno em poucas décadas. Recuperaram-se e se adaptaram. Aquelas que conseguiram voltar ao mesmo estágio anterior ou mais elevado tinham por trás uma mente genial, com inteligência e perspicácia a ponto de reconstruir tudo novamente, se preciso fosse. Inteligência ninguém pode roubar, lembra?

Por este motivo, precisamos viver exatamente o presente, cada instante como se fosse o último, pois se ele for mesmo, deixaremos muita coisa por fazer ou resolver. Saber que o que vivemos agora é extremamente forte, válido e necessário para prestarmos mais atenção às pessoas que nos amam. Não adianta querermos viver anos adiante, pensando no futuro ou no que não está ao nosso alcance resolver. Também não adianta ficar remoendo tudo aquilo por que passamos ou aquilo que erramos na esperança de encontrar um final mais feliz. Erros fazem parte de nossa jornada neste mundo e todos cometem. Estes erros, independentemente do que fizemos na vida, muitas vezes, não podem ser corrigidos, alguns, sim, e outros, não. E nós temos que ter ciência destas possibilidades e das nossas limitações.

Grande parte das pessoas vive com os pés no passado, rememorando possibilidades perdidas, exaltando diversos graus de arrependimento, acreditando que a viabilidade de sua vida estava naquela época tão nostálgica. Geralmente, elas também pensam demais em um futuro que nunca chega. Imaginam possibilidades, desejos, condições que poderão assumir se algum

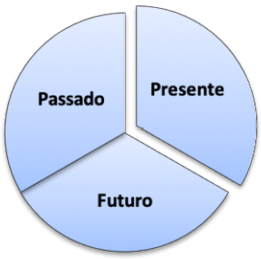
dia chegarem a ser tão bem-sucedidas o quanto sua mente exige. Também pensam nos planos daquilo que pretendem fazer quando sua realidade chegar ao auge daquilo que pensam atualmente. Elas se esquecem que é no presente que tudo acontece. É no presente que encontramos tudo o que nos interessa para mobilizar nossa vida cheia de energia.

Fortalecer a mente agora, certamente, irá garantir bons frutos no futuro. Tudo o que plantamos hoje demora um tempo para germinar. O importante é não interromper a irrigação.

"Qualquer planta que é constantemente regada, plantada no solo certo, tende a prosperar."

Autor desconhecido

O presente é feito de um dia após o outro e é nele que devemos focar. Existe uma importância de viver o hoje e não ficar trafegando no passado e nem no futuro, tentando encontrar soluções que são totalmente adversas ou inexistentes. Podemos estabelecer metas, objetivos e nos fiar também nas experiências adquiridas no passado para conseguirmos prosperidade. O erro maior é viver nos dois tempos e se esquecer do agora, o presente, que é o momento de vivenciar e agir.



O presente deve se desvincular do passado e do futuro. Ele pode se balizar por ambos, mas é nele que temos que manter

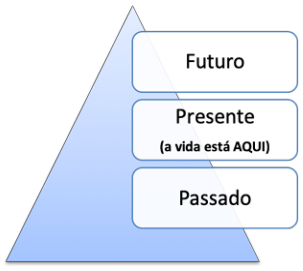
nossa concentração. A expectativa do futuro cria ansiedade. O excesso de lembranças do passado pode drenar muito de nosso estado de ânimo atual. É no presente que tudo se resolve.

"O único encanto do passado está em justamente ser passado."

Oscar Wilde

Ocorre que, para o jovem, uma mente calcada no futuro tende a se pronunciar mais. Para alguém de certa idade, é bem provável que seus maiores anseios e boas recordações estejam exatamente no passado em que viveu e que, atualmente, consegue definir exatamente tudo o que fez de errado e poderia ter tomado algum outro tipo de atitude.

Se existem condições de criar momentos interessantes e felizes, este período é agora. A maneira de se entregar ao presente define muito da sua fluência entusiástica. Viver cada momento de hoje com energia tal que, ao final de cada dia, acredita ter valido a pena viver. Só aqueles com estabilidade de ânimo conseguem reconhecer tal vivacidade. Sentir-se agraciado por tudo o que conseguiu angariar em cada dia também é uma forma de vivenciar, de forma plena, a vida.



Exatamente por tudo isso que foi dito, nós sabemos que, ao mesmo tempo em que nós construímos, aos poucos e dependendo da formação mental que temos, podemos também

nos desarranjar. Todas as pessoas estão sujeitas a isso, e exatamente por este motivo nós não podemos deixar aflorar um lado que, de repente, pode fazer com que nos tornemos pessoas intratáveis. Isso acontece muito com aquelas pessoas que atingem um grau de sucesso absurdo, elas se tornam pessoas difíceis, podendo ser deixadas de lado do convívio social por aquelas pessoas que, ao longo do tempo, elas vêm pisando. Exatamente por isso devemos cultivar uma personalidade que nos propicie, cada vez mais, encontrar satisfação interior. Não apenas com as pessoas, mas com o mundo que convivemos. Quanto mais aprendemos, mais temos a certeza de que podemos sair de uma situação que pode, lá na frente, ser algo totalmente inóspito e nos causar uma série de aborrecimentos.

"A vida feliz consiste na tranquilidade da mente."

Cícero

Os aborrecimentos estão em toda parte e nós sabemos disso. Desde dentro do próprio lar, no trabalho, no lazer, nas nossas relações pessoais. Tudo que está à nossa volta pode nos causar dificuldades. Quando uma economia começa a desandar e apresentar suas falhas de suprimento e fornecimento de bens e serviços para as pessoas, o dinheiro passa a girar mais devagar, produzindo um processo lento de mudança de mãos. As pessoas acabam não tendo as mesmas possibilidades ou a mesma quantidade de dinheiro para se manter. Por outro lado, um desarranjo na economia, em que a inflação comece a ganhar proporções e a pessoa não ganha o suficiente em função de o seu salário ter um valor estagnado ou, ainda, ter um negócio no qual

o aumento do preço de seus produtos pode significar a diminuição grandiosa de seus clientes potenciais. Explicando melhor: não é porque uma empresa tem dezenas de clientes maravilhosos que estes clientes tendem a ser estáveis e fiéis pela vida toda. Tudo se altera, dependendo do modo como conseguimos nos adaptar, readaptar e reinventar no decorrer da passagem dos anos.

Somos frágeis, uma palavra, um comentário que não esperávamos ouvir, alguém que traia nossa confiabilidade, tudo isso influi internamente. Se não estivermos alicerçados, por mais resolvidos, por mais estáveis e seguros que estejamos, nossa autoestima pode ter flutuações. Observe isso mesmo nos comentários maldosos de alguém no cotidiano. Para uma mulher, não existe nada pior do que um comentário de alguém que mencione que ela está acima do peso. É motivo para muitas dúvidas, incertezas e amuos. Este é o ponto exato em que tudo começa a se desestruturar. Para um homem, dizer que ele está meio estranho, pálido ou que não tem mais a mesma vitalidade pode ter um efeito bastante significativo, podendo a pessoa ficar mais preocupada e, quem sabe, desestruturada, por fugir da sua realidade.

Nossa mente nunca está bem a não ser quando está em paz consigo mesma.

Sêneca

Todos nós nos parecemos com peças de porcelana ou cristal e estamos sujeitos a quebras, fissuras e ter que consertar aqui e ali as nossas pequenas vibrações desnecessárias e que nos maculam

de alguma forma. Faz parte da vida de qualquer pessoa. Todos têm seu quinhão de problemas e dificuldades para procurar resolver. Resta saber como você reage diante disso, como você faz com que aquilo que está dando errado possa reverter e caminhar para outro lado, outro braço, outro processo que, de repente, não te macule tanto, não te deixe tão em estado de tensão, desequilíbrio e estresse.

É sabido que não existe um período em que pararemos na vida e não faremos mais nada. A partir deste momento, é bem provável que tenhamos uma queda em nossa estima se assim o for, porque o ser humano precisa sentir que faz alguma coisa, que ele faz parte de um processo, e não que o processo está estagnado. É muito simples perceber que, como seres humanos que somos, precisamos estar sempre incorrendo em novas tentativas, não importa a idade que tenhamos. Quanto mais a idade avança, melhor é a forma como nos diversificamos com aquilo que temos diante de nós. A bagagem cultural adquirida não pode ser relegada como se não tivesse significado. Podemos criar novas vertentes, não apenas financeiras, mas emocionais. Sensações que nos façam sentir que desempenhamos nosso trabalho com brio e excelência. Desta forma, podemos nos sentir úteis no meio social, fazendo novos amigos, angariando novos conhecimentos e criando reflexões sadias que nos proporcionem pensamentos mais saudáveis para nós mesmos e, ao mesmo tempo, tendo condições de reavivar nossa forma de conviver com as satisfações. Nada pior do que ter uma mente mal resolvida e que se transforma em nossa inimiga, criando sabotagens inesperadas, cobrando de nós mesmos, que não

somos capazes e que as coisas não estão acontecendo como deveriam. Questionar demais nossa competência pode ser responsável por tudo aquilo que acreditamos que estava bem e que, de alguma forma, faltou para dar mais colorido em nossa vida. Tenha uma certeza: os males que afligem uns também afligem os demais. Cada um pode encontrar sua forma de mudar isso. A maioria das mentes que conhecemos, independentemente de idade, tem total insegurança e dificuldades extremas de uma nova readaptação nas diversas fases da vida. Exatamente para isso que fizemos todas estas páginas, para que você possa se encontrar, se estabelecer e ter mais força, mais garra para reverter e alterar os rumos do seu destino.

"Esquecer é uma necessidade. A vida é uma lousa, em que o destino, para escrever um novo caso, precisa apagar o caso escrito."

Machado de Assis

Lembre-se: nada do que somos, temos ou achamos é definitivo. Tudo tem um grau de estremecimento à medida que o tempo passa. Estes abalos são pertinentes a qualquer pessoa, a despeito daquilo que faça, quantos anos tenha ou mesmo que tenha tudo muito bem arranjado, ela também pode ter a sua mudança repentina, que a fará repensar tudo o que fez nas últimas décadas. Em outras palavras, o tempo tem o poder de cicatrizar todos os males. O que hoje parece insuportável irá enfraquecer até tornar-se tolerável.

Perceba que é observando o erro que outras pessoas cometem que começamos a alterar também as nossas falhas de conduta,

comportamentos e melhorias significativas para nos tornarmos pessoas melhores. Por incrível que pareça, tendemos a aprender muito mais com os erros de outros seres humanos. Muitos não têm a hombridade de olhar para o seu interior e perceber o quanto erram diariamente e o quanto necessitariam alterar valores e crenças, melhorando, consequentemente, suas virtudes, exaltando uma melhor presença no mundo.

Você deve procurar ter noção do sentido que dá a tudo que está ao seu lado, no seu trabalho, nos seus negócios, nos seus relacionamentos. Temos muitas pessoas que só encontram problemas e motivos para criticar. Obter mais êxito e satisfação está ligado a como você digere e reverte para melhor, propiciando seu entusiasmo ativar o melhor de sua energia.

SENTIMENTOS CONFLITANTES

Quando não vivenciamos o presente de forma isolada e plena, tendemos a criar sentimentos conflitantes por estar ora no passado e ora pensando naquilo que nossa vida poderia ser um dia.

Podemos perceber que fugir do presente, procurando um refúgio no passado ou no futuro, nada mais é do que uma maneira de desviar as atenções das responsabilidades às quais precisamos atentar no agora.

Estes sentimentos conflitantes inibem nossa vontade e minam nosso entusiasmo. Mais que isso, fazem com que deixemos de resolver aquilo que é necessário, protelando tudo para depois. Quando passamos a ter dúvidas relacionadas à grande parte daquilo que fazemos, é resultado de que algo não

está bem dentro de nossa mente.

Decisão é uma grande virtude e, por mais que pareça que estejamos parados, algo está acontecendo com nossa realidade. Todos sempre temos muitas coisas para resolver. Dificilmente, você encontrará um ser humano verdadeiramente realizado. Portanto, contente-se em elaborar suas decisões, sem medo de errar. Indecisão só traz desordem interna.

Lembro-me de um amigo na minha turma, quando era adolescente, ele nunca tinha uma decisão pronta. Estava sempre pensando o que iria decidir. Irritava todos. O resultado é que os anos se passaram e, décadas depois, ele continuava o tempo todo pensando. Sua vida nunca teve grandes impulsos. Anos e anos de dúvidas, que nunca se resolveram.

"Quando você ficar indeciso diante de uma coisa sem importância, decida logo! Imediatamente, você já ganha algo precioso: tempo!"

Marcelo Tas

Está faltando tempo para olhar para o seu presente. A beleza e a delicadeza da vida estão nos pequenos detalhes. E estes detalhes estão à sua volta. Pense se você não está vivendo de expectativas (futuro) e saudosismo (passado) e se esquecendo do que está sob os seus pés.

Viver formulando na mente as incertezas que possam acontecer um dia ou entregar-se à nostalgia, de forma excessiva, como muitos fazem nos aproxima de uma série de sentimentos nocivos que tendem a ampliar estes conflitos internos: medos, angústias, ansiedades, sentimento de inadequação, etc.

O remédio é encontrar um apaziguamento com tudo aquilo

que já foi, aceitando que já não mais existe, ou tornar-se demasiadamente ansioso, com suposições e desejos que não têm propensão a acontecer. O remédio para isso é situar-se no momento atual, adequando-se e aproveitando cada minuto.

"O passado está escrito na memória e o futuro está presente no desejo."

Carlos Fuentes

Pensar e viver de arrependimentos e hipóteses é desgastante para qualquer pessoa. Sua mente não merece isso, portanto, não a penalize.

Não podemos desprezar nossas experiências adquiridas em todo o histórico de vida. Elas são fruto do que nos tornamos até hoje. Estão avivadas aí dentro de sua cabeça. Impossível relegá-las, assim como é impraticável tentar apagar da memória pessoas boas ou desprezíveis com as quais tivemos oportunidade de conviver, arrependimentos de ter tomado uma iniciativa ou não, enfim, todo um cabedal de situações positivas ou importunas estará presente para sempre em nossa memória, pois, de alguma maneira, arranharam nosso emocional. Exatamente por isso são elementos mornos, os quais não valem a pena deixar aquecer em nossa massa encefálica. Guarde-os para sorrir ou lembrar-se o quão valoroso é você.

Chega uma hora em que a mente alcança um plano mais alto de conhecimento, mas nunca consegue demonstrar como chegou lá.

Albert Einstein

Com relação ao futuro, planeje sempre, mas lembre-se de não

antecipar aquilo que ainda não aconteceu. Um contrato só vale quando está sendo executado de fato, até então, pode nem existir ou ser cancelado. Um bem valioso, muito desejado, só vale quando ele está assegurado em suas mãos. Uma realização só tem valor quando é líquida e certa no presente: enquanto aguarda resultados e pendências de qualquer natureza ainda é só uma vontade. E, finalmente, um pódio só vale quando você subir e estiver cantando seu hino nacional. Logo, viva o presente.

Capítulo 30

Ousadias da mente

Estamos chegando ao último capítulo desta obra e é importante você saber que seu aperfeiçoamento pessoal agora vai além. É chegada a hora de voar.

Um livro de autoajuda não tem efeito se você o encerra, fecha-o e, uma semana depois, esquece tudo aquilo que aprendeu ou que foi novidade, pois aconteceu um esfriamento de tudo que poderia ser assimilado e proveitoso na prática. Muito do que foi tratado aqui valerá para sempre.

"Cem gramas de prática valem mais que uma tonelada de teoria."

E. F. Schumacher

Sua mente está preparada para novas etapas que vão mudar seu destino.

Transcorremos, nos capítulos anteriores, todo um trabalho de organização para que sua mente criasse um desenvolvimento diferenciado. Tudo o que foi falado se condensou e tende a expandir, de forma exponencial, a qualidade dos seus pensamentos. Quando cheguei até aqui, pensei que não bastava só isso. Eu tinha que lhe oferecer algo mais. E foi o que aconteceu no momento em que recebi, nesta manhã, a inspiração para escrever as páginas seguintes.

Exatamente o capítulo que faltava para amarrar todas estas ideias mencionadas desde o início, afinal, este não pretende ser um livro comum. Trata-se de um trabalho de desenvolvimento e

reconstrução pessoal que, a partir de agora, tomará vulto, no sentido de lhe impelir ao voo, já que, neste momento, você tem os conhecimentos necessários para bater as asas. Vamos às últimas lições.

Para voar a partir de agora, é preciso ousar e vamos procurar entender como funciona a questão da ousadia. Aprendi isso quando eu tinha 16 anos. Fez grande diferença em minha vida e agora repasso para você.

Queria muito acreditar que eu era capaz de criar coisas boas e interessantes no meio em que eu vivia. Na verdade, no fundo, eu pensava em construir uma mente diferente para encarar o meu futuro. Quando percebi que poderia arriscar-me a fazer os projetos e que, se eu empreendesse algumas características pessoais, eles dariam certos, senti que uma nova etapa começaria em meus dias. Um novo desafio estava despontando. Comecei a estudar métodos de aperfeiçoar minhas empreitadas. A intenção era me tornar um empreendedor e para isso precisaria ser ousado. Muito mais do que eu já havia desenvolvido. Quando se trabalha para alguém, o pensamento trafega de uma forma. Quando se proporciona a ser este alguém, a visão se amplia e é preciso mudar toda a conduta de pensamentos. É hora de expandir a comunicação dos neurônios. Afinal, em um empreendimento, é necessário pensar o que os outros não pensam fazer ou que nem todo mundo está disposto a fazer, e se dedicar da melhor maneira àquilo que faz, sem hora para acabar, mas com a mente ampla e disposta a buscar o máximo da sua capacidade.

Um novo mundo se abriu para mim quando descobri que

poderia fazer uso da ousadia. Obtive muitos aprendizados a partir do momento que percebi que poderia "andar com minhas próprias pernas" e que "fazer a diferença" era mais fácil do que eu imaginava.

Quem tem ousadia conquista autonomia.

A ousadia é uma característica que impulsiona seus instintos. Canalize-a para o bem e muitas portas irão se abrir, mas saiba que não basta apenas ser alguém ousado e sem diversas particularidades que o tornem uma pessoa consciente e sedutora. É preciso buscar mais.

Ousei muitas vezes em minha vida. Tive bom retorno na maioria delas. Foram centenas de vezes, na verdade. Ousadia é um jogo de saber falar na hora certa, respeitar o ambiente e lançar ideias interessantes e geniais. Quando se aprende as regras deste jogo, o mundo se abre e conquistamos novos progressos. O importante é tentar. Também tive alguns acidentes de percurso, mas nunca desisti de "pagar para ver os resultados". Se algo parece promissor, devemos tentar. Sempre que não consegui obter o efeito desejado, pude corrigir no meio do percurso e abrandar os prejuízos. Os acertos compensaram demasiadamente as vezes em que não fui bem-sucedido 100% como esperava. Nem posso considerar que foram erros, mas, sim, aprendizados. Houve fracassos? Sim, várias vezes, mas eu compensava com minha autoconfiança de que tudo poderia ser revertido. Não me deixava abater, por pior que fosse a situação. Bastava tentar novamente, só que com mais cautela. E digo para você que está lendo estas palavras agora: "Faria tudo igual novamente, desde o início".

A ousadia é uma semente interna que, se germinada, produz frutos eternamente.

"Qualquer coisa que você possa fazer ou sonhar, você pode começar. A ousadia tem genialidade, poder e magia em si."

Johann Goethe

Somos todos regidos por nosso cérebro. O que determina se você tem uma mente arrojada, um *software* excepcional, é o seu ímpeto, sua vontade de ser alguém que pode fazer a diferença. Alguém que não mede esforços para entrar em ação e buscar formas de melhorar a vida de muitos e, consequentemente, a sua própria. Aquela pessoa que, se preciso for, assume as rédeas e toma a iniciativa, chamando os problemas para si, para resolver e torná-los uma solução magnífica.

Crescemos e temos oportunidade de nos orgulhar daquilo que construímos.

Mas, se é tão bom assim, por que nem todos têm ousadia?

Primeiramente, saiba que o que lhe impulsiona é a sua vontade de resolver as coisas.

O que lhe constrói está alicerçado nos acordos pessoais que você faz consigo e se determina a não desistir enquanto não resolver. Começou, não para e vai até o fim.



Normalmente, fazemos acordos internos dentro da nossa mente. É como uma promessa que você coloca para si. Propõe-se a fazer algo baseado em seus princípios, sem trapaças, sem subir

no direito de ninguém e sem receio de ser injusto. Totalmente consciente. Algo para não desistir até o final e recheado de intenções em chegar aos objetivos.

Ousar não é ser louco e se jogar de corpo e alma em repentes além de suas condições normais. É saber mover as pedras. Descobrir formas cautelosas de tomar decisões que podem ser modificadas no meio do caminho, se algo se revelar insatisfatório. Poder transformar em um projeto menor, se o risco for grande. Muitas vezes, ser extremamente grandioso não é sinal de sucesso e, principalmente, de sossego. Quando assumimos algo grandioso além das nossas condições normais, temos que contar com a sorte para não sucumbir. Tudo que é muito grande também tem riscos colossais. A probabilidade de desmoronar está sempre à espreita.

Mas como saber qual é o grau de ousadia que podemos assumir? Procuro lhe oferecer algumas ferramentas nas próximas páginas, as quais foram utilizadas durante várias décadas. Quem sabe isso possa lhe servir de inspiração para suas incursões a partir daqui.

OUSADIA É VENCER BLOQUEIOS INTERNOS

Para falar de ousadia, é necessário, inicialmente, conhecer o que impede as pessoas de serem ousadas. A resposta é bem simples: elas mesmas.

Por conta destes bloqueios, muitos se tornam infelizes e não encontram diretrizes que os coloquem nos trilhos para trafegar em alta velocidade. A vida acaba se resumindo em trabalho, estudos, casa.

É possível sair deste círculo vicioso. Trata-se de uma questão de determinação com você mesmo.

Primeiramente, temos algumas características que bloqueiam a maioria das pessoas:

- **Medos** (de arriscar, fracasso, opinião alheia, se expor, tomar a dianteira, ir além,...);
- **Falta de iniciativa** (decidir, determinar, tomar ação, criar, assumir,...);
- **Falta de intenção** (energia, decisão, objetivo, imposição, pisar firme, esticar a corda,...);
- **Apatia** à **autorresponsabilidade** (indiferença para tomar as dianteiras com as próprias obrigações - pessoais e profissionais, - vitimismo, desculpas para não fazer, deixar de chamar para si as responsabilidades,...);
- **Comodidade** (permanecer na zona de conforto e nem abrir possibilidades para nada novo, prefere fazer tudo como está para o resto da vida,..)
- **Desconhecimento de si próprio** (desconhece seu potencial, falta riqueza de pensamento, mente limitada, "vou morrer assim",...)
- **Pensar demais** (indecisão, não se move, sempre em dúvida, não confia, não investe, não tem atitude, prefere não opinar, pensamento linear e dual, se confunde com mais de uma opção, receio de optar, não tem poder de decisão, vive no plano das ideias, sem ação,...);
- **Crenças limitantes** (não confia em si, sente inferioridade, "tá bom como está" e não luta contra a inércia, pensamento

pobre,...);

- **Mente desorganizada** (não sabe o que quer, não tem foco, distraído com amenidades,...)

Se eu tivesse que dizer algo em poucas palavras para você, visando melhorar a sua vida daqui para os próximos anos, eu diria: "**META AS CARAS"**.

1º BLOCO DE PASSOS – O DESPERTAR

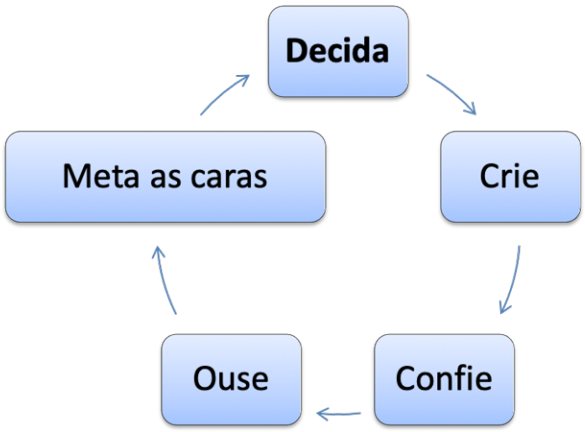
É assim que começa toda uma etapa vigorosa. Vencendo os medos. Batendo de frente e arriscando.

Tudo na vida tem uma porcentagem de risco, até para entregar uma *pizza*. Pense como sendo um jogo de xadrez. A questão é saber como movimentar as pedras e na hora certa. É preciso estratégia. E, depois da estratégia, vem a ousadia de tentar uma jogada mais audaz. À medida que se obtêm os primeiros resultados com os pequenos progressos, a autoconfiança começa a se instalar. Em praticamente tudo que fizermos na vida, não pode haver espaços para medo do fracasso. Surpresas podem acontecer. Se não arriscar, um dia viverá no arrependimento. Então é tomar coragem e vencer de vez aquilo que lhe prende, tirar as travas e partir para a aventura. Se errar, procurar uma forma de correção. Se não houver, pague o prejuízo e tente de novo. O maior medo que grande parte dos seres humanos possui é a opinião alheia ferina: pessoas que não pagam suas contas, que não fazem parte da sua vida, que não representam nada de significativo têm o poder de fazê-lo não se arriscar por medo do fracasso. Por conta de "o que eles vão dizer?". Não diga nada, apenas aja. Faça de novo, se cair, levante e

comece novamente, se não der, tome fôlego e empreenda mais uma vez. Esqueça o que os outros falam. Não se pode viver uma vida calcada nos que os outros pensam ou dizem. Isso não tem a menor importância. O que é mais importante? O que falam ou o que você acredita? Acostume-se a ter confiança no que faz. Mesmo que erre. Há momentos que tomar decisão tem que ser uma atitude solitária. Quando os resultados começarem a aparecer, provavelmente aqueles que criticaram tendem a dizer que você teve sorte.

"Ideias ousadas são como as peças de xadrez que se movem para a frente;
podem ser comidas, mas podem começar um jogo vitorioso."
Johann Goethe

Portanto, "meta as caras", tome decisões, crie possibilidades, confie no que você faz, ouse ser alguém que empreende e que resolve, comece de novo, e de novo, e de novo....



Planeje muito. Rabisque muitos papéis. Organize-se ao máximo. Cada dia um pouco, sem desanimar.

Daqui por diante, perceba que será necessário depurar

algumas condutas. É preciso observar, primeiramente, como está a sua iniciativa. Se você é do tipo que fica esperando os outros fazerem para depois tomar uma atitude, saiba que este é o perfil que tem mais probabilidades, em longo prazo, de se tornar uma pessoa acomodada. Lute contra isso desde já. Uma mente acomodada estaciona os pensamentos e tende, cada vez mais, permitir que a preguiça se instale. Deixa tudo para depois, amanhã, a semana que vem, até cair no esquecimento. A sugestão é "levante-se e faça o que deve ser feito, force-se a isso, crie movimento, busque coisas novas o tempo todo e não espere que os outros o façam encontrar o que fazer: agite-se!". Você deve "fazer acontecer".

"Só quero na minha vida gente que transpire adrenalina de alguma forma."
Gabriel García Márquez

Se você se julga uma pessoa tímida, saiba que timidez não resolve problemas. Só embota sua capacitação e lhe deixa perdido em uma ilha deserta até o dia em que resolve se comunicar de alguma maneira ou tomar a iniciativa de fazer algo por você mesmo. Ninguém vai curar sua timidez. É uma atitude que tem que ser disparada de dentro para fora. A timidez se justifica quando fazemos algo pela primeira vez e a experiência ainda não foi sentida, como no caso do primeiro beijo: nunca sabe como é. Não consegue prever a reação da outra pessoa. Tem receio de beijar mal. Não sabe o que falar. Como chegar. Por onde começar. O que falar depois. Tem gente olhando. E se houver rejeição? Realmente, este é um desafio

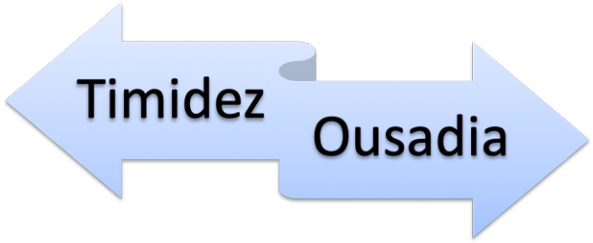
emocional de qualquer ser humano. Muita coisa para levar em consideração. Uma vez passado o momento, basta tornar-se familiarizado. E como se faz isso? Beijando muito mais. Sorrindo, chorando, alegre, triste, calmo, eufórico, vibrante, de surpresa, curto, prolongado, doce, selvagem, brincalhão, efusivo, romântico, oportuno e o que mais puder usar de sua criatividade. Se já venceu esta etapa, é sinal que a ousadia não é algo novo.

Aprenda a "lidar" com sua timidez, como canalizá-la, exatamente para ela não se transformar em um bloqueio quando oportunidades aparecerem. O ousado não pode ser chato. Ele tem intenção, mesmo diante do incerto, realça a vontade de solucionar e faz isso com convicção (mesmo que por dentro esteja domando seus instintos de acanhamento).

Uma coisa é certa: a timidez deve ser vencida o quanto antes na vida de todos nós. Se quisermos empreender e conquistar um lugar no mundo, não podemos deixar de nos comunicar bem.

Não pense em timidez. Este é o caminho contrário. É preciso ousar. A direção que não leva a lugar algum e só faz você pensar, pensar e pensar, mantendo-o em uma redoma, na qual você não se comunica e pouco sai do lugar. Vencer a timidez é o primeiro passo para sua autoconfiança.

Se você estivesse em uma estrada deserta, andando a pé, um sol de rachar e encontrasse a placa abaixo, para que lado iria se isso representasse mudar sua vida para sempre?



Para quem nunca fez nada, qualquer movimento é ousadia. O hesitar é o caminho inverso da ousadia. Comece aos poucos e vá empreendendo. Sem exageros, sem receio de não ser bem-sucedido e veja os resultados. Existem pessoas que têm dúvidas a vida inteira. Outras que se resguardam para tudo. Não se arriscam. Entenda que coragem não é deixar de ter medo, mas, sim, conseguir superar, não se deixar abater, ter capacidade de perceber no que errou e tentar novamente. O covarde é aquele que, ao primeiro sopro, desanima e desiste.

Começará um período em que virão muitas vitórias. Mudanças significativas tendem a acontecer. Vá com calma e ousando aos poucos. Não queira abusar. Ainda falta a experiência. Cada vez ouse mais. Brinque com seus humores. Sorria mais para as pessoas. Acredite mais em você e terá muitos êxitos. Observe e sinta-se grato por ter feito algo importante e que vai repercutir enquanto viver.

Saiba que nem sempre terá sucesso, mas não desista de tentar. Uma brincadeira aqui, uma tirada espirituosa ali e você vai ganhando confiança e as pessoas que lhe rodeiam.

Acostume-se também a perder. Nem tudo o que fazemos é sinal de sucesso. Os vencedores já perderam muitas vezes, mas continuaram tentando. Esta é a diferença. Sempre em frente.

Experimente confrontar seus medos para descobrir os seus

pontos fracos. Só assim você descobrirá suas vulnerabilidades para lutar contra. O que dentro de você não funciona? Como fazer para mudar isso? Determine-se a descobrir que você existe e se proponha a conhecer-se melhor.

A cada pequena vitória, sua autoconfiança vai se estabelecer mais. Isso, indiretamente, vai ampliar sua autoestima, pois se sentirá produzindo algo novo para você. Acostume-se a acreditar no que faz e se, no meio do caminho, perceber que algo não funciona como gostaria, procure corrigir o percurso e volte à ativa. Se não começar, não irá acontecer.

É importante frisar que ousadia não é *show* de exibicionismo. Para ser ousado, é preciso se despir de sua vaidade e descartar imediatamente qualquer motivo que o coloque diante do exibicionismo. Quem é ousado, faz isso naturalmente, sem "forçar a barra", sem querer aparecer e muito menos mostrar que é o melhor. Pessoas extremamente vaidosas possuem afetações que afastam as demais de sua convivência. Ser alguém fútil aniquila sua credibilidade. Alguém que não goza a confiança das pessoas à sua volta e, por isso, tende a querer agradar a todos, tentando compensar com bajulações, geralmente sendo alguém que não é na realidade. Entra em um circuito de fantasias que, em breve, destruirá sua autoestima.

Ousadia não é ser invasivo com as pessoas. Você tem que fazer sua parte, tornando-se alguém interessante para conviver, e não desagradável nas suas colocações e opiniões.

Apenas complementando a questão da autoestima, você mesmo tem que ser uma fonte de renovação em fazer as coisas certas, alimentando seu sentimento de satisfação com si

próprio. Certamente, você irá perceber algumas mudanças internas que o farão sentir-se mais realizado. Escolher o caminho da retidão nos dá este sentimento.

De posse destes pontos citados, você já passou na primeira triagem de "Ousadias da Mente". O que foi dito, agora, deve tornar-se ação, pois você já tem aqui o seu "Despertar".

Seguem, adiante, cinco blocos de passos para seu desenvolvimento:

	1 - OUSADIAS DA MENTE "O Despertar"
1	Determine que você existe
2	Desperte a vontade de vencer
3	Supere seus medos
4	Vença a timidez
5	Decida-se a andar com as próprias pernas
6	Tome a iniciativa de mudar
7	Meta as caras
8	Desafie-se para crescer internamente
9	Estude seus pontos fracos e supere suas vulnerabilidades
10	Crie autoconfiança, exercite isso
11	Vencer a vaidade, as afetações e o exibicionismo
12	Tornar-se uma fonte retroalimentadora da sua autoestima

2º BLOCO DE PASSOS – CRIANDO SOLIDEZ

Perceba que apenas algumas ações iniciais ainda não formam um bloco adequado de diretrizes para alicerçar sua ousadia. É preciso mais. Mais do que apenas despertar. É preciso, acima de tudo, criar solidez nas suas atitudes.

Entenda que credibilidade não é algo que se consegue da noite para o dia, mas se conquista com muitas atitudes que denotam tratar-se de uma pessoa em quem se pode confiar. Quando tentar ser ousado nas primeiras vezes, é provável que alguns desconfiem das suas incursões. Isso acontece porque você ainda não é crível, isto é, acreditável. As pessoas levam um tempo para confiar em alguém e lhe conceder crédito. Existem algumas regras de ouro para conquistar seu espaço e a tão desejada credibilidade:

- seja verdadeiro em tudo que propagar; a honestidade só lhe traz benefícios;
- não fale mal das pessoas (policie-se para que isso não aconteça!);
- não seja esnobe, colocando-se numa posição de superior;
- nunca minta diante de uma situação, prefira ser íntegro e seguro;
- seja organizado em tudo que fizer, um exemplo a ser seguido;
- saiba ouvir as pessoas sinceramente e dar-lhes a devida atenção;
- comece a ter uma atitude de respeito por todos que o cercam, tratando-os educadamente e com consideração.

- desenvolva-se ao máximo naquilo que faz, com seriedade, equilíbrio e senso de justiça;

Saiba que suas escolhas de hoje influem na sua vida, de forma significativa, nos próximo cinco a dez anos. Opte por escolhas que lhe pareçam as mais adequadas no momento em que está vivendo. Tudo aquilo que você constrói, pode ruir diante de uma atitude impensada ou escolha errada. Veja que tudo vai se montando e conferindo mais confiança em si e das pessoas que percebem sua conduta e seus comportamentos.

Entenda que a opinião pública é importante, mas você é mais importante quando faz algo com seriedade. É preciso que se respeite e não se curve a boatos e conversas fiadas que acontecem em todos os ramos de atividades, principalmente por pessoas rasteiras. Não se coloque no mesmo patamar e siga em frente, sem olhar para os lados, nem para trás. Sem margens para discussões ou polêmicas. Viva bem e cumprimente todos com energia na voz.

Quando algo não der certo como deveria, seja o primeiro a assumir e reverter qualquer possibilidade de mal entendido. Assumir as consequências por aquilo que faz, denota firmeza de espírito e amplia a credibilidade. Aquele que tem senso de justiça vive em dia com sua consciência e segue em frente com boas escolhas. Quando se atua desta forma, tem-se a certeza de que seu desempenho é feito de cabeça erguida.

Se algo precisa ser feito, tome a iniciativa e faça você mesmo. Todo início tem suas dificuldades. Enquanto se começa uma empreitada, é preciso colocar mãos à obra. O momento de delegar será mais adiante, quando estiver em uma fase que

tenha pessoas de sua confiança para auxiliar seus trâmites operacionais.

Observe que pessoas que possuem credibilidade são aquelas que têm uma visão diferenciada das coisas. Elas pensam antes de falar e de agir. Observam e criam possibilidades que muita gente nem sequer imagina. A criatividade corre solta para quem acredita em si. Passa a ser uma pessoa com autonomia de decisão, pois sua amplitude diante de tudo o que acontece tem uma percepção invejável, passível de encantar as pessoas que participam e estão por perto.

Pessoas ousadas devem elevar sua força moral, isto é, respeitar os costumes, os comportamentos e jamais falar de alguém de maneira a denegri-lo, principalmente nos bastidores. Acostume-se a ser correto com seus pensamentos, para não ficar falando ou disseminando desconfianças entre as pessoas. Você pode ter um humor maravilhoso, mas opte por não ser ácido ou usar de ironias. A conquista do respeito vem da forma que trata os seus semelhantes.

O ideal é que as pessoas nunca tenham algo de ruim para falar de você. Que não ocorram desconfianças. Habituando-se à integridade, as chances disso acontecer são mínimas. Sabemos que é impossível agradar todos. Propicie a possibilidade de se tornar alguém extremamente confiável e grande parte do percurso neste sentido já estará cumprida com êxito.

Pessoas que decidem, tomam iniciativa e são necessariamente ousadas naquilo que fazem. Não se importam em trabalhar mais que outras. Elas estão atrás de resultados promissores para um bem comum, não apenas para elas

mesmas. Procuram criar normas de procedimento para dar continuidade em seus projetos e possibilitar novas decisões que agora já começam a tomar vulto. À medida que nos desenvolvemos e galgamos uma melhor posição, necessariamente temos que criar mais organização. O planejamento destas normas garante estabilidade.

Criada esta estrutura inicial, é possível passar para à seguinte e pisar no acelerador.

	2 - OUSADIAS DA MENTE “Criando Solidez”
1	Ter como lema a palavra “respeito”
2	Desenvolva credibilidade
3	Não esperar para fazer acontecer
4	Criar possibilidades
5	Olhar mais adiante, além dos demais
6	Ter consciência de suas escolhas
7	Assumir consequências de tudo que faz
8	Seguir seus princípios e sua consciência
9	Alavancar sua força moral
10	Não se importar com a opinião pública
11	Resolver os problemas de cabeça erguida
12	Criar decisões e normas de procedimento

3º BLOCO DE PASSOS – ACELERANDO

Passamos, então, para a terceira parte deste processo, que é acelerar na conduta e na construção de uma personalidade decisiva. Alguém que se habitua a ser ousado resolve tudo em poucas palavras e está sempre superando seus limites. Começa a perceber possibilidades de forma ampla em tudo o que vê e em tudo que faz. Cria metas e estabelece prazos para si mesmo. São pessoas que têm a "semente do desbravador" brotando sempre e passam a ser extremamente proativas.

Quando se fala em acelerar, não se trata apenas de ganhar velocidade, mas ampliar os horizontes na questão de enriquecer cada vez mais a mente, assimilando outras habilidades. É importante encontrar um aprendizado confiável (desconfie de tudo que fornece fórmulas prontas). A inteligência deve ser privilegiada, para isso, devemos filtrar muito daquilo que temos à disposição. Não é possível seguir qualquer um e sem critérios nos dias atuais. É importante saber que o conhecimento não vem até nós, somos nós que vamos até ele e o escolhemos. Aquilo que vem sozinho até você dificilmente traz amplitude e confiabilidade. É preciso confrontar ideias para refletir.

Digamos que utilizei um ganho que obtive nos últimos anos para abrir um negócio.

A ousadia é fruto do entusiasmo, pois vem de dentro. É a busca de uma realização. Trata-se de empreender com equilíbrio e consciência. Este ímpeto pode surtir bons efeitos quando bem direcionado. Quando é uma simples motivação momentânea, tende a ser superficial. A qualquer momento, a ideia inicial tende a esfriar.

Para assumir a responsabilidade de abrir um negócio, tem que estar bem embasado naquilo que se quer. Saber os custos, onde é o melhor lugar para abrir, o quanto gastar, o que comprar primeiro, como planejar, conhecer o mercado, ter a estrutura toda definida e conseguir enxergar tudo já funcionando na mente. Perceba que aquilo que tem consistência geralmente é bem fundamentado. Não bastam boas ideias. Apenas a motivação não se sustenta. O entusiasmo tem que ser prolongado. Qualquer empreitada grandiosa terá seus acidentes de percurso e é preciso saber domar as situações. Ter confiança suficiente para não tremer na hora de tomar decisões que podem ser sob pressão. Para isso, é preciso conhecer os riscos, avaliar cada etapa daquilo que se faz sem tomar atitudes premeditadas.

Depois que o negócio deixa de ser algo apenas no papel, saber tomar decisões e não se deixar levar por desejos de compra de um carro novo, por exemplo. Este é o primeiro passo errado de alguém que se torna empresário e não consegue interpretar riscos suicidas. No início, tudo tem que ser canalizado em conta-gotas.

"A ignorância oscila entre a extrema ousadia e a extrema timidez."
Paul Valéry

A honra é fundamental para quem abre um negócio e pretende ousar naquilo que faz. Uma vez que o novo empreendimento esteja funcionando, é importante descobrir novos talentos em si e procurar desenvolvê-los. Qualquer que seja o negócio próprio, seu dono tem que ter diversas habilidades em todos os setores, se não quiser ficar atrelado às

mãos de pessoas que não tenham condições de desempenhar com qualidade como é devido.

	3 - OUSADIAS DA MENTE “Acelerando”
1	Ter dentro de si a semente do desbravador
2	Buscar aprendizado confiável e aplicar
3	Superar seus limites
4	Criar metas e estabelecer prazos
5	Mover-se, ao invés de esperar sentado
6	Impulsionar seus talentos
7	Colocar honra acima de tudo
8	Ampliar a força de vontade e conter os desejos
9	Ampliar tudo o que diz respeito à inteligência
10	Confiar na capacidade de domar as situações
11	Saber diferenciar os riscos suicidas
12	Arrebatamento pelo entusiasmo

4º BLOCO DE PASSOS – MANUTENÇÃO

Uma vez com as ousadias em andamento e cada vez aprendendo um pouco mais como empreender e continuar buscando novos caminhos, resta entender que é preciso desenvolver uma crença inabalável naquilo que faz. Acreditar em si, acima de tudo, mesmo que as pessoas à sua volta não

sejam dotadas de tanto otimismo. Alguém ousado precisa, necessariamente, confiar em si mesmo, e é possível perceber que este é um processo que vai se ampliando. Quando mais confiar em seus impulsos arrojados, mais confiança e credibilidade se conquistam.

Alguém que empreende tem que ter noção, com o passar do tempo, da força que consegue alavancar naquilo que faz. Portas se abrem, conquista-se o respeito, e a percepção das pessoas muda. Em outras palavras, a responsabilidade social aumenta. É preciso estabelecer com si próprio algumas combinações que se tornam verdadeiras promessas interiores. São metas interiores que só nós sabemos e podemos nos cobrar. À medida que amplia o empreendimento, a sensatez deve, cada vez mais, caminhar junto.

A estrutura de apoio, isto é, as pessoas que também desempenham funções no empreendimento devem ser reconhecidas dentro do possível. É preciso confiar nas pessoas, mesmo com ressalvas. Sabemos que nem todos aqueles que desempenham funções são adequados ao que fazem. A ousadia, neste caso, é treinar cada célula, com vistas a todos assumirem a filosofia do empreendedor. Trata-se de um pensamento na longevidade do trabalho de equipe.

Quando se acredita naquilo que faz, a visão está cinco anos na frente. Não se pode negligenciar o presente, mas o futuro tende a ser promissor. É preciso, neste caso, refinar as escolhas, superando a imaginação negativa. A partir do momento em que tudo começa a dar certo, todos gostam de dar palpites e colocar defeitos em possíveis decisões de peso. É importante evitar

exposição desnecessária, querer aparecer, se mostrar como bem-sucedido e galgar um *status* que ainda não atingiu. Uma empresa só se consolida depois de, pelo menos, 10 anos, dependendo da economia do país. Antes disso, ela está apenas se sedimentando. Ousar demais enquanto se está crescendo não é uma atitude salutar. É preciso saber os momentos adequados para praticar atos ousados. Ser ousado é também saber antever aquilo que representa perigo ou o que é realmente seguro.

A criatividade vem em etapas quando se tem um empreendimento. Saber quais são os próximos passos e se preparar para novos momentos de ousar. O que vale ou não ser feito em cada momento? Investir ou não, dependendo do tempo de retorno do investimento.

Quando se é alguém de destaque, muitas informações passam pela cabeça. Algumas, extremamente positivas, outras, realistas e outras, ainda, um tanto quanto pessimistas. Alguém que empreende, teoricamente, assume muitas responsabilidades e nem tudo costuma sair tão perfeito assim. Existe uma tendência em cultivar pensamentos prejudiciais, muitas vezes, colocando em risco o otimismo e o entusiasmo que antes se faziam mais presentes. É neste momento que a mente deve chamar a razão e não permitir que pensamentos inadequados roubem a vitamina de energia daquele que empreende. É preciso se municiar contra este tipo de autossabotagem. Quem lida com uma empresa, no caso, não deve se deixar levar por impulsos ou repentes que fragilizem o seu ânimo. É preciso restabelecer sempre a confiança e o retorno positivo que foram alicerçados em tantas ousadias anteriores.

	4 - OUSADIAS DA MENTE “Manutenção”
1	Acreditar em si, mesmo que todos duvidem
2	Evitar exposição sem fundamento
3	Confiar nas pessoas, mesmo com ressalvas
4	Superar a imaginação negativa
5	Ter noção da força que pode alavancar
6	Estabelecer combinações com si próprio
7	Confiança inabalável
8	Vencer seus pensamentos prejudiciais
9	Confiar em impulsos arrojados - audácia
10	Saber reconhecer quando passa dos limites e retroceder, desculpando-se
11	Poder de decisão
12	Saber a diferença entre o perigo e seguro

5º BLOCO DE PASSOS – CONFIANÇA E RETORNO

Tornar-se alguém ousado favorece muitas possibilidades de crescimento. A mentalidade muda, os valores amadurecem, a tomada de decisões deve passar por critérios, acreditando sempre em uma renovação. Aquele que ousou inicialmente para obter alavancagem agora deve estar em outro instante de seu empreendimento.

À medida que se conquistam décadas de desafios e tentativas ousadas diante de um empreendimento, é possível se considerar alguém com uma mente privilegiada. Provavelmente, seus pensamentos fluem com mais qualidade. Já existe o domínio de uma série de habilidades. Muitas incertezas iniciais agora não fazem sentido, a não ser que a pessoa tenha se tornado alguém amarga pelos dissabores passados. Convenhamos que ter uma empresa é extremamente satisfatório, mas é uma responsabilidade que nem todos estão dispostos a aceitar. Existe uma tendência das pessoas se tornarem amargas. Exatamente por este motivo, a ousadia não deve parar. Novos desafios devem ser buscados.

Deve-se avaliar que, agora, existe uma consciência para analisar assuntos mais delicados e a própria experiência tende a ajudar na tomada de decisões.

A mente sempre necessita de informações novas para continuar se renovando.

É preciso refinar hábitos, comportamentos e manter a elegância daquilo que foi construído. Acima de tudo, estabelecer uma confiança com a intuição. Buscar novos caminhos e manter os desafios que são enriquecedores para o crescimento.

Se, um dia, você sonhou em se tornar uma fonte de inspiração incomum, agora, é provável que já tenha conseguido seu intento. Os conhecimentos adquiridos devem ser passados adiante. Pense grande e ajude a construir pessoas. Faça coisas diferentes. Tenha ideias que ninguém tem. A partir de então, é chegado o momento de buscar novas jornadas e gozar da liberdade interior, pelo fato de haver se desenvolvido e ter

conseguido tanta experiência.

Em qualquer etapa que estejamos em nossa vida, devemos sempre pensar que existe um lugar no mundo para nós, e procurar ocupá-lo, aproveitando ao máximo o fato de não haver se tornado um a mais na multidão e de ter buscado alternativas que lhe proporcionassem tantos méritos.

Perceba que a ousadia tira você da zona de conforto. Você tem que sair do piloto automático. Ela move constantemente você do comodismo. É possível promover verdadeiras inovações na vida quando nos tornamos mais arrojados. Alguém que vence seus medos, sua timidez, amplia, sobremaneira, sua iniciativa, promove seu autoconhecimento, ativa suas tomadas de decisões, corrige as crenças limitadoras e, acima de tudo, organiza a sua mente.

	5 - OUSADIAS DA MENTE “Confiança e Retorno”
1	Considerar-se alguém com uma mente privilegiada
2	Não temer incertezas, sabendo a hora de não arriscar
3	Pensar com qualidade
4	Confiar na intuição
5	Confiar que existe um lugar no mundo para si e ocupá-lo
6	Saber dosar o risco da insensatez
7	Acreditar sempre na renovação
8	Refinar os hábitos, comportamentos e a elegância

9	Consciência para analisar situações delicadas
10	Tornar-se uma fonte de inspiração incomum
11	Passar adiante seus conhecimentos
12	Gozar de liberdade interior

Observe que os exemplos oferecidos neste tópico em especial não se vinculam apenas ao fato de um empreendimento, ou seja, "abrir uma empresa". Servem para qualquer situação que você queira assumir na vida. São características que vão se somando e, ao longo dos anos, produzem um efeito arrebatador na sua personalidade e na sua forma de pensar. Você é sua empresa.

Descubra o que quer especificamente. Estabeleça quais são as prioridades para executar. Ative seu mecanismo emocional e, se ainda estiver pensando, leia novamente este capítulo.

A ideia de colocar estas características nestes quadros foi exatamente para ativar sua percepção do quanto pode vir a ganhar se perceber como sua mente pode dimensioná-lo no mundo em que vivemos. Tudo vai depender do modo como vai aplicar seus conhecimentos agregados.

Segue a tabela geral, para que você possa anotar aquilo que for desenvolvendo. Faça uma marcação na coluna "OK".

		CARACTERÍSTICAS DAS OUSADIAS DA MENTE
	OK	Primeiros Passos – O Despertar
1		Determinar que você existe
2		Despertar a vontade de vencer

3		Superar seus medos
4		Vencer a timidez
5		Decidir andar com as próprias pernas
6		Tomar a iniciativa de mudar
7		Meter as caras
8		Desafiar-se para crescer internamente
9		Estudar seus pontos fracos e superar suas vulnerabilidades
10		Criar autoconfiança, exercitar isso
11		Vencer a vaidade, as afetações e o exibicionismo
12		Tornar-se uma fonte retroalimentadora da sua autoestima
	OK	Segunda Etapa – Criando Solidez
1		Ter como lema a palavra “respeito”
2		Desenvolver credibilidade
3		Não esperar para fazer acontecer
4		Criar possibilidades
5		Olhar mais adiante, além dos demais
6		Ter consciência de suas escolhas
7		Assumir consequências de tudo que faz

8		Seguir seus princípios e sua consciência
9		Alavancar sua força moral
10		Não se importar com a opinião pública
11		Resolver os problemas de cabeça erguida
12		Criar decisões e normas de procedimento
	OK	Terceira Etapa – Acelerando
1		Ter dentro de si a semente do desbravador
2		Buscar aprendizado confiável e aplicar
3		Superar seus limites
4		Criar metas e estabelecer prazos
5		Mover-se ao invés de esperar sentado
6		Impulsionar seus talentos
7		Colocar honra acima de tudo
8		Ampliar a força de vontade e conter os desejos
9		Ampliar tudo o que diz respeito à inteligência
10		Confiar na capacidade de domar as situações
11		Saber diferenciar os riscos suicidas
12		Arrebatamento pelo entusiasmo
	OK	Quarta Etapa – Manutenção

1		Acreditar em si, mesmo que todos duvidem
2		Evitar exposição sem fundamento
3		Confiar nas pessoas, mesmo com ressalvas
4		Superar a imaginação negativa
5		Ter noção da força que pode alavancar
6		Estabelecer combinações com si próprio
7		Confiança inabalável
8		Vencer seus pensamentos malfazejos
9		Confiar em impulsos arrojados - audácia
10		Saber reconhecer quando passa dos limites e retroceder, desculpando-se
11		Poder de decisão
12		Saber a diferença entre perigo e seguro
	OK	Quinta Etapa – Confiança e Retorno
1		Considerar-se alguém com uma mente privilegiada
2		Não temer incertezas, sabendo a hora de não arriscar
3		Pensar com qualidade
4		Confiar na intuição
5		Confiar que existe um lugar no mundo para si e ocupá-lo

6		Saber dosar o risco da insensatez
7		Acreditar sempre na renovação
8		Refinar os hábitos, comportamentos e a elegância
9		Consciência para analisar situações delicadas
10		Tornar-se uma fonte de inspiração incomum
11		Passar adiante seus conhecimentos
12		Gozar de liberdade interior

Agora, é o momento de começar a agir. Esta obra tem como objetivo fazer você se mover e entender que as iniciativas de hoje serão seus resultados promissores nos próximos anos.

Determine 12 ousadias que você quer desenvolver a partir de hoje. Estabeleça aonde quer chegar e o que pretende fazer na sua vida nos próximos anos. Temos um longo trabalho pela frente. A hora é agora, portanto, **META AS CARAS**.

	Minhas próximas ousadias (nem imaginava que pudesse planejar isso)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	
10	
11	
12	

A MENTE DISCIPLINADA

Sua mente tem um poder de eficiência que jamais imaginou. Fazer bom uso dela e estabelecer prioridades de conhecimentos para se desenvolver mais e mais constituem sua missão de vida. Se deixar isso para depois, dificilmente obterá resultados expansivos nas próximas décadas. Cada dia de investimento nos seus conhecimentos conta a partir de agora.

Este livro procurou lhe oferecer a vara de pescar, ensinando como obter mais peixes. Agora, é sua vez de agir. Nos momentos em que estivemos juntos nesta leitura, tínhamos um objetivo: tornar sua mente emocionalmente saudável. Quando você tem o controle da sua mente, tudo que está ao seu redor se amplifica e as dificuldades perdem grande parte da eficácia. Dificilmente algo tira o seu sossego. Quando a mente o controla, você tem acessos de raiva, tristeza, ansiedade, perde a cabeça por picuinhas e tende a sair do equilíbrio.

O mundo está cada vez mais ramificado no quesito conhecimento. Muita coisa não lhe interessa, mas você agrega em sua mente. Assuntos que não servem para absolutamente

nada e que, provavelmente, nunca irá utilizar, estão se aglomerando na sua mente, roubando sua concentração e tirando o seu sono na hora que encosta a cabeça no travesseiro. É muita coisa para administrar.

Pode ser que, no momento, você ainda não tenha uma equipe de apoio à sua disposição, que pode filtrar tudo o que acontece no mundo e passar-lhe apenas e exatamente aquilo que lhe interessa e em que você deve focar. Pessoas que decidem necessitam deste tipo de aparato. É preciso repensar a maneira como tem sido atropelado por tantas informações inúteis e infundadas. Até quando irá permitir isso?

Comece ativando o "descarte" na mente. Seja atento ao lixo que vai manter na sua memória.

Descubra o que realmente importa para você. É chegado o momento de eliminar as divagações e o tempo gasto sem proveito. O que mais existe no mundo de hoje é distração. Olhe ao seu lado e terá plena certeza disso. Todos nós somos vítimas deste processo em que o planeta se encontra. É preciso pensar em ter uma mente livre, para que possamos cultivar a independências de nossos pensamentos ao invés de sermos canalizados com tantas ideias planejadas por um sistema e direcionadas de forma massificada. Mais uma vez: as pessoas possuem inteligências diferentes. Descubra quais são as suas e direcione-as no seu desenvolvimento.

Espero ter podido ajudar no empreendimento de estabelecer uma mente de qualidade para o seu futuro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mente que tem expediente

“Só há um tempo em que é fundamental despertar. Esse tempo é agora.”

Buda

Como você pensa faz toda a diferença.

Sua riqueza intelectual é seu maior patrimônio. Ela depende da sua elasticidade mental.

Você escolhe o que coloca dentro da sua mente; não permita o contrário. Você domina sua mente, e **não** sua mente domina você.

E é exatamente isso que deve colocar como missão para si nos próximos anos. Agregar conhecimentos que propiciem sua mente se desenvolver com consciência e bom senso, na mesma velocidade ou, quem sabe, com mais agilidade de acordo com a tecnologia atual. Adaptar-se a um novo tempo. Um novo momento da história do mundo. Para isso, pratique para aprender, mas pratique certo.

Seu maior desafio, agora, será não deixar que este turbilhão de informações drene, de alguma maneira, seu emocional.

Exatamente por isso, exercite sua calma e sagacidade diante de tudo que aparecer para você resolver daqui para frente.

É perfeitamente visível que não é fácil, diante de tantas variáveis tempestuosas, ter uma mente equilibrada e parcimoniosa. Não adianta perder a calma e ficar eufórico ante

os problemas. Ser alguém agressivo e radical com tudo o que está acontecendo. Nas condições atuais de bombardeio midiático e mudanças repentinas, sua mente pode estremecer e alterar constantemente seus humores, se não estiver disciplinada. Tudo depende do alimento que você fornecer a ela.

O motivo de você não dormir bem à noite está ligado ao excesso de informações que emerge da forma como você compreende e interpreta suas situações na hora de deitar. Quando você pratica uma forma de pensar mais leve, é natural que encontre novos padrões de pensamento. Isso, por si só, cria um alívio, pois existe a certeza que você fará o melhor de si, baseado na sua inteligência.

São detalhes de condução mental que precisam ser readaptados para esta nova realidade.

Se sua vida já está alterada por conta de embaraços com seus afazeres, é natural que você altere as condições do seu sono, principalmente antes de dormir, se você optar por assistir a um filme de “zumbis”, extremamente violento. No caso, a melhor alternativa seria dar preferência a uma comédia leve, visando acalmar seus ânimos e estabilizar seu humor. Saiba que tudo o que é tenso muda nosso ritmo de conexões neurais. Nestas condições, certamente seu equilíbrio emocional tende a se alterar. Se buscar algo violento e agitado, com certeza, o alimento para a mente, neste caso, estará errado. Sua mente estará em ebulição. Se não tiver pesadelos, provavelmente enquanto estiver acordado, seus neurônios deverão fazer uma série de conexões desnecessárias, abalando seu pensamentos.

"Você se imbui daquilo que capta todos os dias."

Jorge Sabongi

Qualquer cuidado é pouco com os alimentos mentais nos dias que vivemos.

Relacionar-se no mundo atual revela-se uma das tarefas que demandam mais habilidade do que podemos imaginar. Em todos os âmbitos, seja conjugal, familiar, social e, principalmente, **pessoal**, se torna, cada dia mais, uma tarefa desafiadora para qualquer um de nós manter estabilidade. Qualquer melhoria significativa terá que passar primeiro por sua mente, exatamente por isso, ela deve ser disciplinada. Ao primeiro sintoma, você conseguirá reparar com um comando de "reversão".

Sabendo disso, procure, a partir de agora, fugir de tantas distrações e informações fúteis. Aquelas que não agregam absolutamente nada. Encontre maneiras de peneirar mais tudo aquilo que você tem à disposição. Busque sempre aprender coisas novas para propiciar novas e melhores conexões neurais.

Cada hora perdida fará diferença, não importa a idade que você tem neste momento.

Comece pensando que **as recompensas de curto prazo seduzem seu cérebro o tempo todo** (vícios, *junk food*, gula, objetos caros, excessos em todas as áreas – principalmente TV, Internet, redes sociais –, amenidades do momento, mentiras, falar mal dos outros,...), é por isso que tendemos a nos render tanto aos "desejos". Exatamente para suprir carências. Pare para observar um pouco e reflita: quantos desejos lhe causam

distrações diariamente e você terá uma noção do porquê de tanta insatisfação que deve ter sentido nos últimos tempos. Substitua os desejos pela **"força de vontade"**. Alicerce-se em buscar progressos mais estáveis e enriquecedores. O que é produtivo em todos os sentidos demanda tempo e empenho para alcançar. Tudo que é sólido não se alcança de imediato. Requer planejar, construir um passo por vez, manter a constância, não permitir que você desista no meio do caminho e concluir com intenção.

Tantos desejos a que somos submetidos colocam nossas sensações fora de controle. Deixamo-nos levar, ficamos felizes agora e, dentro de uma hora, um vazio, um sentimento de inadequação tomam conta. Desejos não preenchem suas carências de ser alguém com determinação em realizar.

Não quero dizer com isso para você deixar de se divertir e se tornar alguém extremamente rígido no que faz. Apenas para "ligar seu filtro de exigência e excelência" diante das situações. Atenda aos seus desejos, mas saiba discernir o que é **"desejo"** e o que é **"vontade"** cada vez que pensar em ceder. Tivemos a oportunidade de estudar, em cada um dos capítulos, formas de vencer diversos desatinos. A responsabilidade em disciplinar sua mente vai depender da sua força de vontade em querer se refinar. O primor dos seus pensamentos vai construir conhecimentos preciosos, se você assim permitir.

É hora de colocar a mente numa condição de liderança, alicerçada pelo seu "diretor interior". A sua **consciência**, depois de tudo o que falamos, tem condições de lhe oferecer segurança e atribuições para saber que suas decisões podem ser fortes o

suficiente para vencer tantos devaneios que o mundo lhe impõe.

Quando estamos diante de fatos novos, várias situações internas acontecem. Seu emocional é uma massa que se molda diante de tudo o que lhe ocorre durante o dia. Você vai sendo testado para você mesmo, de diversas maneiras: sua paciência, sua capacidade, sua versatilidade, sua rapidez de raciocínio, sua honestidade, sua segurança em executar, sua tomada de decisão, sua maneira de permanecer calmo diante de situações que lhe colocam sob pressão. Somos testados o tempo inteiro para nós mesmos. É importante que não deixemos que isso aconteça, de uma maneira em que sejamos totalmente relapsos ou críticos ao extremo. Ninguém sabe o que passa dentro da sua mente. Você é o seu timoneiro. À proporção que resolve alguma coisa, procure observar como todas estas características e tantas mais estão acesas dentro de você. Cada evento que você soluciona e que consegue promover mudanças geniais internamente, o seu emocional estará também se construindo na medida certa de tornar você mais confiante em si. **Quando seu emocional se fortalece, maravilhas começam a acontecer.** Lembre-se sempre disso.

Enalteça o que há de melhor em você todas as vezes que precisar ativar diversas habilidades que adquiriu com o passar dos anos. Faça com firmeza e consciência. Somos os nossos próprios construtores ou destruidores. Tudo depende de como articulamos nossos pensamentos e nossas ações.

Se estiver diante de um fato e perceber que está agindo mal, contra sua vontade, batendo de frente com os seus princípios, deixando de ser honesto ou conseguindo algo para si enquanto

alguém é prejudicado, saiba que a sua **força emocional** está em saber corrigir a tempo qual atitude que irá tomar. Pratique isso mais vezes, sempre alicerçado em seus valores e virtudes, pois é o início de grandes mudanças. Sem dúvidas, quando chegar a este ponto, você estará no controle, e não a sua mente. Sua consciência terá chegado à plenitude.

Você é seu principal juiz, a eficiência dele é visível para você na forma como atua com sua consciência e produz seus resultados.

"Preocupe-se mais com a sua consciência do que com sua reputação. Porque sua consciência é o que você é, e a sua reputação é o que os outros pensam de você.
E o que os outros pensam é problema deles."
John Wooden

Então, se anime bastante, pois um novo momento está se aproximando de você agora.

Seus humores são determinados conforme sua mente se predispõe em interpretar seus pensamentos. Os resultados vão derivar da postura que você irá impor a si mesmo. Se achar que é um fraco, você será fraco. Se quiser ver tudo com discórdia ou desconfiança, sinto dizer, não estará saindo do lugar. Se alimentar sua mente com espirituosidade e divertimento, grandes mudanças vão se processar internamente. O resultado é que você não se sentirá mais carregando fardos e mais fardos pesados o tempo inteiro. Seu sorriso será mais constante.

Seu estado de espírito evolui conforme sua mente trabalha com uma visão competente e alegre para acalorar seus ânimos.

Se você se habituou a pensar de forma inábil, privilegiando tudo o que é pessimista ou negativo, quem sofrerá com isso, num primeiro momento, é o seu entusiasmo. E ele é sua carga de energia, sua força que exerce o empuxo para que possa voar, se sentindo melhor e contagiando todos à sua volta.

O interesse pelas coisas advém do bom humor e no gostar daquilo que se faz. A mente funciona melhor quando você faz o que gosta. Ela se sente leve, sem cobranças internas, pensamentos pessimistas e distrações pobres. Observe quando você retorna de uma viagem de férias e entenderá do que estamos falando. Seus neurônios voltam mais descansados, pois não precisaram fazer tantas conexões. Nestes momentos, você está propenso a ter grandes inspirações, ser mais criativo e, para isso, é preciso acionar sua autoconfiança. Você pode se inspirar ou pode se enfraquecer. A escolha é toda sua. Lembre-se para não desperdiçar sua potencialidade em cada momento que irá surgir.

Sempre é tempo de descobrir e acionar seus recursos internos. Procure-os que você irá encontrar.

Muitos dos aborrecimentos que temos são provocados por uma mente mal disciplinada. São vários assuntos que se misturam e todos contribuem para a ebulição interior sem que percebamos. O fato de deixar tudo para última hora é um grande erro. Observe que muitos têm a tendência de buscar melhorias só quando estão à beira do caos. Neste sentido, programe-se sempre com seis meses de antecedência em tudo. Pode parecer um exagero, mas você terá tempo de pensar, remanejar, alterar e executar suas atividades sem pressão.

Infortúnios podem acontecer com todos nós. Não sabemos o que pode acontecer e nos desmotivar amanhã. Deixar-se abater não é uma saída.
É levantar a cabeça e seguir em frente, independentemente de como estejamos nos sentindo.

Não podemos fugir da tristeza. Ela faz parte e é o contraponto para desejarmos a alegria. Sabemos que ela pode aparecer a qualquer momento sem pedir licença, pois nossa vivência é dinâmica. O mundo não para. O importante é estabelecer a preferência pela alegria ao invés da melancolia. Então, não deixe de sentir também a tristeza, mas dê a ela um prazo para *bater em retirada*. Passou o prazo, mude a música. Ninguém precisa ampliar suas dores e se manter aborrecido. Isto é masoquismo. Aprenda como reverter isso e privilegiar o contato com as coisas boas, atenuando o gosto perverso por "curtir" coisas ruins e se martirizar como se fosse um coitado qualquer.

Ajude sua mente a lhe construir no dia a dia.

Existem momentos na vida de todos nós que, mesmo depois de muitos anos, não conseguimos imaginar nossa vida sem eles. Posso dizer que muitos destes momentos estão ligados aos ensinamentos que obtive de meus pais. Agora, com idade mais avançada, penso o quanto foram valiosos nossos momentos juntos. Quantas lições foram aprendidas despreocupadamente enquanto tínhamos atividades que até pudessem parecer inofensivas. Até hoje elas ecoam em minha mente.

Quando menino, meu pai sempre dizia: "Jorginho, aprenda desde cedo o que é ter **expediente**: **"Ter expediente é agir por**

conta própria, ter iniciativa, resolver as coisas com decisão, tomar a dianteira, não esperar ser solicitado, fazer acontecer. Se não existe algo, dê um jeito de criar. Improvise. Pense que você encontrará a solução no que for necessário. "Tudo isso irá fazer uma grande diferença na sua vida, mas tem que estar dentro de você, dentro da sua mente". E fez diferença mesmo! Grande parte do que consegui durante minha vida inteira tinha a presença desta fala. Perdi as contas de quantas vezes me lembrei disso.

Exatamente por isso estou colocando-a em destaque nestas considerações finais, pois poderá fazer diferença também na sua forma de pensar.

O que é ter expediente, afinal?

EXPEDIENTE
1. **Meio de sair de um embaraço, de vencer uma dificuldade, de lograr bom êxito em alguma coisa; recurso**: *Usou vários expedientes para resolver o problema.*
2. **Presteza na maneira de agir**: *O funcionário tinha muito expediente e foi logo promovido.*
3. Período cotidiano de trabalho em repartição pública, empresa, comércio etc.: *"Já terá caído a tarde, e ele dará por encerrado o expediente"*

Dicionário: Michaelis

Se você se concentra em tudo o que acontece todos os dias, provavelmente está completamente distraído.

Concentre-se apenas naquilo que possa lhe ajudar a construir, em todos os sentidos; aquilo que realmente interessa. Opte com veemência, todas as vezes que puder ajudar aqueles que estão no seu círculo de amizade. Ajude também instituições que possam melhorar a vida daqueles que não tiveram a mesma sorte que você. Jamais se valha de propaganda quando ajudar alguém. Procure ser, pelo menos para você mesmo, o melhor ser humano que este mundo pode criar.

Faça um exercício muito interessante que vai lhe trazer um proveito sensacional: em tudo que você fizer, onde você frequentar, seja dirigindo, aguardando em uma fila, dentro de um coletivo em direção ao trabalho, nas escolas, nos eventos, observe tudo aquilo que tem de melhor neste processo. Esta capacidade é rara: contemplar e refletir com a consciência. Observe a reação das pessoas que estão envolvidas. Procure tirar suas conclusões se elas se comportam bem ou se estão em estado de *standby*. Uma das boas coisas na vida é se tornar um bom observador. Será fácil perceber aqueles saturados da tempestade de informações a que todos estamos sujeitos diariamente. Seja sagaz e observe as minúcias nas expressões, no modo de se comportar e nas maneiras de demonstrar o quanto estão cansadas.

É impossível você não se tornar uma pessoa mais vibrante, com uma mente mais saudável. Se você fizer este tipo de exercício, isto é, observar tudo que tem de interessante, legal, exótico, fascinante e inovador nestes lugares em que trafega, certamente isso fará sua mente passear de maneiras mais sábias, construindo bons pensamentos, sem se prender ao pessimismo

ou às críticas tão comuns no dia a dia. Perceba que existe muita gente com problemas piores que os seus, portanto, não há motivos para reclamar tanto. Seja grato por ser alguém que tem seus progressos. Diariamente, temos muitas situações diferentes acontecendo. Se você fizer este exercício durante um mês, sua mente já assume outro caminho, outra conduta. Ela começa a criar ramificações de detalhamento e parcimônia. Você assumirá outra forma de observar as pequenas coisas que acontecem ao seu redor. Sentirá o quanto somos minúsculos neste Universo e, em pouco tempo, se perguntará: o que estamos fazendo aqui? É provável que descubra a essência da sua importância neste mundo, que, mesmo sem perceber, faz muita diferença na vida de tantas pessoas.

Saiba que sua mente tem milhares e milhares de **informações agregadas** que se montam e se remontam umas sobre as outras. A forma de usar a mente e utilizá-las é você quem determina. Imagine um monte de dados onde tudo se mescla e tudo pode ter conexões, uns com os outros, uma imensa teia que forma uma rede extremamente ampla. Levar a vida como se não tivesse um motivo maior faz com que ela se pareça maçante e inofensiva. Isso é andar em ponto morto. O importante é observar, em cada lugar que você for, todos os detalhes, tudo aquilo que tem de bom e, logicamente, você vai ter uma concepção diferente de encarar tudo aquilo que está ao seu redor, vai construir uma personalidade que será mais atrativa. Vai ter diversos motivos para sorrir, para ser uma pessoa positivista e isso só lhe trará benefícios à sua vida. Faça exercícios de colocar a mente para fazer outras conexões, imaginando o que existe por trás de cada

situação, de cada pessoa.

Ser uma pessoa mais atenta torna sua mente mais ágil e rápida no gatilho.

Não permita que o desânimo tome conta da sua pessoa. Existe um colorido da vida, coisas belas que você não percebe. Acenda sua luz e se ilumine, seja qual for o momento que você esteja vivendo. Este tipo de exercício proporciona a você perceber quantas coisas boas acontecem todos os dias e para as quais não permanecemos atentos para reparar e ser gratos por tudo aquilo que conquistamos. Durante todo este livro, tivemos a oportunidade de ver que nossa mente tem a tendência a se preocupar com aquilo que existe de mais pessimista. A ideia é reverter este processo encontrando tudo aquilo que lhe faz bem e se tornar uma pessoa melhor. Logo, encontre sua criança adormecida e dê asas às suas fantasias. Deixe de observar tudo cinzento. Veja outras cores. Saboreie no ar a possibilidade de ter uma mente sensacional, que lhe ofereça informações preciosas a cada instante.

Por fim, é importante que você se sinta lisonjeado com a possibilidade de encarar tantas coisas boas diariamente. É aqui que entra aquela virtude da gratidão, ou seja, de procurar se tornar uma pessoa que não fica reclamando da vida, das pessoas, do governo, do trabalho, mas, sim, agradecendo por ter passado tantas experiências maravilhosas recentemente que lhe propiciem aprender e crescer. Valorize o que você pensa e não se deixe levar por negativismos.

Tenha em mente que a sua percepção é diferente da de todos que lhe cercam. O ideal é que você alinhe a sua percepção dos

fatos ao seu modo. Tenha forma firme de pensar e que realmente seja proveitosa para ajudar a construir e se reconstruir para uma vida melhor a cada dia.

Se 10 pessoas olham o mesmo fato, cada uma terá a sua percepção. Cada uma vai olhar, à sua maneira, aquilo que está diante de si. Então, tenha sempre guardado que você tem a sua própria percepção das coisas. Ela não é a melhor e nem é a pior, mas é sua percepção. Desista de ser perfeito e criticar tudo à sua volta o tempo todo. Sua mente é personalizada e tem as suas características. Ninguém neste mundo o entende melhor do que você mesmo. O importante é cada vez mais sofisticar esta percepção para que ela seja extremamente perspicaz e que traga bons proveitos para unir a outras conexões neurais. Conserte, a cada momento, aquilo que não está bem definido nos seus pensamentos. Em pouco tempo, sentirá que sua teia de informações está se organizando.

Ative sua percepção dos fatos e tudo aquilo que está à sua volta.

Note como sua mente pode se conectar também com fatos anteriores que já lhe aconteceram, com situações que vão se interligando umas às outras. Sua movimentação interna pode ser transformadora dependendo de como conduz seus pensamentos.

Nós já vimos que tudo aquilo que está ligado a um fator emocional nos enleva. A memória de curto prazo não tem fatores emocionais. Exatamente por isso não fica registrado. Perde-se no momento seguinte. Tudo aquilo que arranha nosso emocional fica guardado para sempre na mente, com riqueza de

detalhes. É justamente por isso que nós temos que colocar a "intenção" naquilo que queremos desempenhar. Quando temos este propósito, movimentamos nossa emoção. Lembre-se: as atividades mecânicas são desprovidas de emoção.

A verdade é que todos nós temos que buscar inspiração para nossa alma. Isso nos dá vontade de viver, de realizar e esta inspiração está em toda parte, em todos os lugares por onde você passar, basta definir melhor sua forma de ver e sentir. A maneira como você olha pode lhe inspirar, como também lhe desanimar.

"Teu mundo é espelho de você. A beleza está nos olhos de quem vê, assim como, muitas vezes, a maldade que enxergamos está apenas em nossos olhos. O mundo é o que você enxerga, mas principalmente o que você quer enxergar e o que você quer fazer dele."

Augusto Branco

Tudo aquilo que nós praticamos, treinamos incansavelmente, nós estamos aprendendo cada dia mais. Podemos não sentir os efeitos tão amplos como gostaríamos, mas estamos progredindo. Entenda que o aprendizado de qualquer modalidade tem algumas fases que vão se somando, até chegar à maestria:

1. **Aprendizado bruto** (aprende-se apenas o superficial – só o básico);
2. **Aprendizado detalhado** (atento às peculiaridades, tarefas, fases, momentos específicos);
3. **Aprendizado de sintonia fina** (é a harmonia que revela a existência de talento ou não);

4. **Aprendizado da coragem** (é o requinte de ousadia que pode ser utilizado naturalmente);
5. **Aprendizado de aperfeiçoamento** (é o refinamento de todas as fases anteriores).

Mantenha o rumo e tenha a devida paciência para ir galgando cada uma destas fases.

Praticar muito é o primeiro passo para você ser grande naquilo que mais gosta e que está dentro das suas aptidões. A repetição contínua nos faz chegar próximos à perfeição. À medida que passamos para cada fase seguinte, os progressos são menos perceptíveis porque envolvem novas destrezas, mas estão acontecendo. Exatamente por isso que alguém que está aprendendo a tocar um instrumento chega a um determinado momento que tem a sensação de não estar evoluindo, pois os resultados deixam de ser perceptíveis e, então, desiste. É importante perceber que, depois de algum tempo, o desenvolvimento passa a ser mais lento, mas está acontecendo. Isso vale para tudo: dança, canto, técnicas, ciências e todas as disciplinas que exigem treino para adquirir melhor performance.

É natural do ser humano nunca estar satisfeito com tudo aquilo que já conquistou. Temos uma necessidade de criar novos desafios, caso contrário, passamos a achar que tudo é enfadonho. Querer mais não é apenas ambição. É precisar sentir que não se está parado, longe de qualquer prosperidade. São os grandes desafios que nos engrandecem. Pessoas acomodadas tentam fazer apenas o mínimo. Para elas, tudo funciona até chegar ao nível do “está bom até aqui” (geralmente a Fase 1). O

dinamismo é próprio das pessoas criativas. A mente não para. A ânsia de aprender é crescente.

Não confundir "sede de aprendizado" com "querer aprender tudo com resultados imediatos". O segundo caso prende-se às ilusões e desejos momentâneos. A desistência, neste caso, é certa.

"Perder tempo em aprender coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas interessantes."

Carlos Drummond de Andrade

Um dos melhores remédios para manter o cérebro ativo é aprender novas habilidades – isso faz bem para a mente, para a alma, pois nos faz sentir vivos e ativos, felizes por estar aprendendo algo novo e diferente por agregar algumas qualidades à nossa vida.

A partir de agora, tome sempre a iniciativa de anotar tudo que tiver como ideia ou inspiração, mas anote na hora que surgir a ideia. Não deixe para depois. Permaneça atento. Se não tiver nada em vista no momento, procure cavar e encontrar o que lhe desperta prazer. Comece a capacitar-se mais e mais. Ao descobrir algumas novas atrações, sua mente ficará mais acesa, automaticamente virão outros gostos em pouco tempo. Mantenha o foco e determine-se em aprender bem cada modalidade. Prime por fazer tudo com concentração. Uma coisa por vez.

Comece a perceber tudo aquilo que está à sua volta e que lhe coloca em fluxo. Aquilo que lhe faz bem e que você não se importa de permanecer horas desempenhando. E vá fundo nesta intenção de fazer o que gosta. Este é seu real talento. Treine

sempre mais.

Não é o fato de ter tantos assuntos e uma velocidade de informação tão grande que faz com que nós tenhamos que nos aprofundar em tudo ao mesmo tempo e aprender tão rapidamente milhares de assuntos. Não podemos exigir de nós mesmos resultados instantâneos como acontece na atualidade. Lembre-se que você não fará "TUDO" o que existe no planeta. Assim como não são todas as notícias que valem para você e sua vida ou em um restaurante com 200 pratos diferentes para provar, você não conseguirá todos em uma única refeição. Sempre terá que haver escolha.

Identificar e livrar-se de tudo aquilo que significa besteirol já é um grande avanço em termos de aumentar sua agilidade de pensamento. Viver preso à cultura inútil apenas tomará espaço vago na sua mente. Descarte-a toda vez que perceber que está refém deste tipo de informação.

A velocidade da informação é muito maior do que nosso aprendizado e aproveitamento daquilo que conseguimos assimilar. Não aprendemos algo sem dedicação. Algumas práticas exigem que renunciemos a outras. A dedicação ensina que devemos abrir mão de algumas coisas durante certo tempo para alcançar resultados. Cada território intelectual tem um tipo de dedicação específica, um tipo de tempo para poder assimilar. Exatamente por isso é preciso fazer estas escolhas mencionadas. Não dá para fazer um aprendizado instantâneo, relâmpago em tantas coisas ao mesmo tempo e achar que se tornará *expert* na grande maioria. Tudo leva tempo, tudo tem um processo, vários caminhos, temos que encontrar quais são as novas

possibilidades. O fato de querer tudo ao mesmo tempo e angariar conhecimentos de forma acelerada é um engano. Nem tudo traz resultados favoráveis. Depende de cada ser humano descobrir aquilo que realmente lhe apetece. Aquilo que está ao seu alcance no momento. Tudo tem um tempo para acontecer. Basta **perseverar**. Adquira este hábito. Seja obstinado naquilo que quer.

Quanto mais fácil vivermos com aquilo que realizamos e descobrirmos que temos vocação, nós teremos mais capacidade de ter uma vivência plena e, principalmente, envelhecer melhor, percebendo que, ao longo da vida, realizamos muitas coisas bem interessantes. Se não estamos contentes com aquilo que fazemos hoje, é importante que encontremos algo que nos dignifique 10, 15, 20 anos depois, para que nos dê suporte e aceitemos o fato de ter feito o melhor que pudemos, em várias épocas de nossa vida. É importante chegar à idade avançada consciente de que tivemos uma existência maravilhosa e que cada minuto foi válido. É o melhor prêmio que poderíamos almejar.

Se você conseguiu muitos progressos em sua vida, deve haver muitas pessoas que acreditam que isso foi sorte ou sempre foi sua condição. Elas desconhecem os esforços que fez. As noites em que se preocupou. As dores de cabeça por tentar, tentar e ter que mudar algo no meio do percurso. Os finais de semana em que abdicou de passeios e outros tipos de lazer. Na verdade, as pessoas tendem a achar que nascemos com uma capacidade extra quando conseguimos algo além da média. Elas não sabem, na verdade, como funciona uma "construção" de longo prazo.

Poucas são as pessoas que se fiam neste sentido. É mais fácil ir

se entregando aos desejos à medida que vão aparecendo do que investir com determinação, veemência e força de vontade naquilo que vai demorar algum tempo para aparecerem os resultados.

Procure observar isso. De cada 100 pessoas, uma porcentagem mínima se preocupa com o investimento e a qualidade da sua mente. Uma média de 5%. Outros 15% querem aprender, só que falta definir o que exatamente querem. Os 80% restantes estão presos aos devaneios. A grande maioria é levada pela correnteza do "trabalhar para pagar contas e comprar algo". A existência é muito mais do que isso. É preciso enxergar nossas metas com longevidade.

Muita gente cuida de suas mentes como se fosse morrer no final do mês, ou seja, com medo do amanhã.

Houve uma época em minha vida, lá pelos meus 18 anos de idade, que eu tinha muito medo de morrer. Todos os dias eu acordava tendo impressão que faltava um dia a menos para minha morte e como poderia ser triste e doloroso tal evento. Estava desanimado em função disso. Não tinha vontade de fazer nada de grande envergadura. Apenas vivia um dia após o outro. Conheci uma pessoa simples, que trabalhava na mesma empresa que eu. Sua função era ser motorista do diretor. Era um senhor moreno, baixo, gordinho, sempre cheirando a talco e com o uniforme impecável de quem dirigia um Rolls-Royce. Chamava-se Rubens. Seu apelido era "Badú". Se existia um sujeito bem-humorado neste mundo, este sujeito era o Badú. Em um dia, enquanto aguardava para ser chamado para cumprir suas funções de motorista executivo, em uma conversa informal,

comentei com ele sobre a minha temeridade com relação à morte. Disse-lhe que não sabia se era algum tipo de premonição, mas isso me afligia muito. Ele, na mais pura simplicidade, respondeu com seu modesto linguajar: **"Vou te dizer uma coisa, xará! (ele chamava todo mundo de "xará"). Todos nós**, **um dia**, **vamos morrer. Ninguém vai ficar aqui para sempre** não**, ou vai? Só que não podemos viver em função disso, pensando nisso o tempo todo. A vida tem muita coisa mais importante para pensar. Então, já que não tem remédio, manda a morte lá para o fim da fila. Um dia**, **ela vai chegar mesmo, mas**, **se depender de você**, **deixa para resolver a situação dela por último... e vai vivendo cada dia da sua vida da melhor maneira que puder. Sem fazer mal para ninguém, procurando sempre ser alguém do bem. O dia que acontecer, você já terá feito muita coisa boa. Até lá, deixa ela lá no fim da fila mesmo, nem pensa nela".**

Foram sábias as palavras do Badú. Daquele dia em diante, nunca mais pensei na possibilidade de morrer tão cedo. Passaram-se mais de 40 anos e eu continuo aqui. Já imaginou se eu passasse este tempo todo preocupado se iria "morrer amanhã", o quanto eu teria vivido angustiado todos estes anos? É muito bom não sofrer por antecipação: resta muito mais tempo para você se dedicar ao que realmente interessa. Para que tanta ansiedade? Ainda mais para morrer? Não tem cabimento, não é mesmo?

"Para quê preocuparmo-nos com a morte?
A vida tem tantos problemas que temos de resolver primeiro."

Confúcio

Pare e pense: “Se eu morresse hoje, estaria contente com tudo que realizei na vida? Até o momento em que vivi, estaria satisfeito? Ficaria tranquilo por saber que procurei fazer o melhor de mim a cada dia? E que procurei angariar conhecimentos para que eu vivesse melhor e pudesse oferecer melhores condições para as pessoas que estão ao meu redor?”.

Normalmente, pensamos demais no futuro e acabamos não dando valor ao presente. O que é o seu presente? Quanto vale o seu presente? O que é necessário para que a sua satisfação com aquilo que faz e o que já realizou seja considerada ótima neste momento?

Conseguir estabelecer concentração é um hábito que precisa ser cultivado. Não dá para fazermos qualquer atividade e estarmos presentes em outro espaço mental, isto é, vagueando, não fazendo conexões, procurando outros assuntos e rememorando outras opções. O homem não nasceu para pensar duas coisas ou mais ao mesmo tempo.

Esta mesma sociedade do imediatismo não aproveita cada instante de crescimento. Passa-se a sensação de que nada ainda é o suficiente. Ela está sempre querendo mais, a ponto de fazer com que cada pessoa pense que nunca consegue realizar seus sonhos. À medida que realizamos nossos sonhos, acreditamos que o momento está ótimo e estamos felizes naquele momento, mas, passado algum tempo, nos achamos infelizes novamente e o ciclo começa tudo de novo.

Essa dinâmica que o cérebro promove é exatamente fruto de

uma força que a sociedade e o mundo atual exercem sobre todos nós: uma forma de viver baseados em uma busca insaciável pelo sucesso.

O fato é que vivemos em uma sociedade em que, mesmo aqueles que possuem tudo, continuam alimentando o desejo de ter mais, permanentemente. Este tipo de mentalidade não nos concede tempo para aproveitar aquilo que angariamos. Não valoriza a alegria e satisfação pelas conquistas que obtemos, mas sim a procura por mais e mais sucesso. Fugir da ostentação pode ser uma boa saída. Sucesso, todos nós temos todos os dias, nas pequenas coisas, quando nos empenhamos. A pessoa pode ter sucesso em uma carreira, mas sua vida emocional pode estar em completa desordem. O importante é sentir que somos **bem-sucedidos, pois**, em **tudo o que fazemos, procuramos dar o nosso melhor e, na maioria das vezes, conseguimos. Isso melhora nossa autoestima, autoconfiança e autossegurança.**

No decorrer de nossas vidas, temos diversas oportunidades. Elas surgem independentemente da idade que temos. Quando somos jovens, deixamos passar muitas destas oportunidades pela própria inexperiência. Não estamos atentos ou simplesmente não acreditamos que nos traga algum proveito. Na verdade, sempre acabamos esperando pela oportunidade seguinte. À medida que o tempo passa, a quantidade destas oportunidades escasseia, mas elas existem. Não importa a sua idade: mantenha seus propósitos de renovar-se. Nada melhor que chegar à idade avançada cheio de propósitos. Pesquise, busque novos interesses intelectuais. Sempre é tempo de renovar o histórico da própria mente.

"A batalha é quase sempre ganha na mente.
É pela renovação de nossa mente que nosso caráter e comportamento se transformam."
John Stott

Para criar, parta do princípio que toda ideia inicial pode ser insensata, incomum num primeiro momento, mas que, após aperfeiçoá-la, pode ganhar corpo e mudar completamente de figura. O mais importante é continuar mantendo a mente ativa.

O caminho para superação de frustrações é o autoconhecimento, principalmente, é aceitar-se e exercer um poder de aprender a perdoar-se. É preciso avaliar em que circunstância estava em determinado momento que tomamos ou deixamos de ter tal atitude. Mudar o foco e compreender que se tornou passado e que o que vale é o que faremos agora, no momento presente. Temos que ter o bom senso de entender o que faz parte de águas passadas. O que vale no "livro da sua vida" são as páginas que está escrevendo hoje, aquelas de que realmente se orgulha de abraçar. O que deixou de acreditar em um determinado instante, seja por imaturidade, distração ou fraqueza do momento, não tem mais a menor importância. Se olhar para trás, cuide de lembrar as suas grandes realizações. Esqueça o arrependimento, ele já foi.

"Uma mente nobre tem vergonha de não se arrepender."
Alexander Pope

Qualquer arrependimento determina novas escolhas, mais equilibradas, mais justas e mais sábias.

Não existe idade para adquirir conhecimentos. Todo o tempo é fundamental para expandirmos nossa mente. Tudo o que aprendemos um dia será utilizado de alguma forma na vida. Faz bem para o ser humano sentir que ele aprende algo que pode ajudá-lo a viver melhor. É importante, em tudo isso, observar que sempre existe muito mais além daquilo que nos é ofertado em termos de conhecimento. Sempre que possível, temos que buscar novos conhecimentos e abrir novos espaços. Os algoritmos do Google nos oferecem os assuntos que são pertinentes àquilo que pesquisamos. Suas preferências já estão registradas há muito tempo. Basta observar que seus assuntos mais recentes aparecem imediatamente, sem muitas pesquisas. O importante é sentir que não podemos viver apenas com aquilo que aprendemos na escola, precisamos pesquisar cada vez mais para abrir este leque. Não ter apenas meia dúzia de assuntos sempre abertos à nossa disposição. Podemos ter dezenas, centenas de assuntos e, mesmo assim, ampliar este leque mais ainda, pois nossa mente é ilimitada para ganhar conhecimentos. E são estes conhecimentos amplos que nos trarão prazer e satisfação.

Em cada época de nossa vida, nós temos um processo de aprendizado, por um determinado tempo, em cada área, temos valores humanos determinados, e estes valores praticamente nos direcionam para os assuntos que queremos aprender. Para o cérebro, à medida que nós impomos novos conhecimentos, se criam novos veios. Eles tendem a se ramificar. Não param mais.

Comece a anotar sobre tudo o que quer aprender e faça acontecer. Leve para a ação.

A partir do momento em que assumimos nova postura com os compromissos mentais, sentimo-nos confiantes, pois sabemos que temos um **diretor interior** ativo, competente e que nossa mente pode se sentir mais confiante, pois a consciência sempre irá alicerçá-la.

Sejam quais forem as correções necessárias, sua mente terá condições de promover.

O autogerenciamento propicia o equilíbrio de suas emoções, coloca sua mente numa condição proativa, e não reativa. Liderar a si mesmo é uma arte.

Entenda todos os dias como se processa o seu entusiasmo e não o deixe arrefecer. Podemos nos tornar seres inabaláveis e extremamente resilientes quando temos esta capacidade. É preciso sempre seguir em frente sem olhar para os lados nem para trás. Traçar novos planos e construir novos caminhos.

"A vida é a soma de todas as suas escolhas."
Albert Camus

No mais, ouse muito. Utilize a ousadia para fortalecer seus conhecimentos, criar novos veios, estreitar os laços de convivência, tornar-se uma pessoa carismática em que todos confiam, pois seus hábitos e atitudes denotam credibilidade.

Não podemos ficar no desespero de acreditar que não estamos conseguindo acompanhar esta era de informação. Mesmo porque, à medida que vamos desenvolvendo determinados assuntos, novos temas, vamos ganhando novas ramificações e uma possibilidade maior de ligação de pontos daquilo que nós já temos como conhecimento e experiência. Tudo aquilo que

aprendemos vai se ampliando e agregando ao nosso jeito de ser. O que faz com que tenhamos vontade e constância em aprender uma matéria durante um determinado tempo é saber que este conhecimento será de grande serventia algum dia.

Ao fechar este livro..., não acredite que ele fará milagres sozinho. Ele não tem vida própria. Quem tem vida própria é você. E sua condição de se tornar forte lhe dá direção. Que ele seja uma luz assim como os dois volumes anteriores ("Entusiasmo" e "Requintes de Genialidade"). Podemos dizer que passeamos por uma ampla gama de possibilidades passíveis de motivá-lo a tornar-se alguém melhor. Cada ação conta muito. E esta ação deverá ser empreendida sempre, mesmo que acorde sem vontade, mesmo que esteja chovendo, que sua energia esteja baixa, que sua cabeça esteja virada ao contrário por algum contratempo. É preciso empreender.

"Quem conhece a sua ignorância revela a mais profunda sapiência. Quem ignora a sua ignorância vive na mais profunda ilusão."

Lao-Tsé

Se você fizer a diferença para uma única pessoa neste mundo, sua vida já terá valido a pena ser vivida.

Se sua mente tiver **expediente**, sua condição principal será administrá-la tranquilamente, pois ela ganhará uma forma de agir natural, terá iniciativa, será corajosa e magnífica.

Lembre-se sempre: você é um ser único; jamais haverá alguém igual a você. Discipline a sua mente!

CONTINUA:

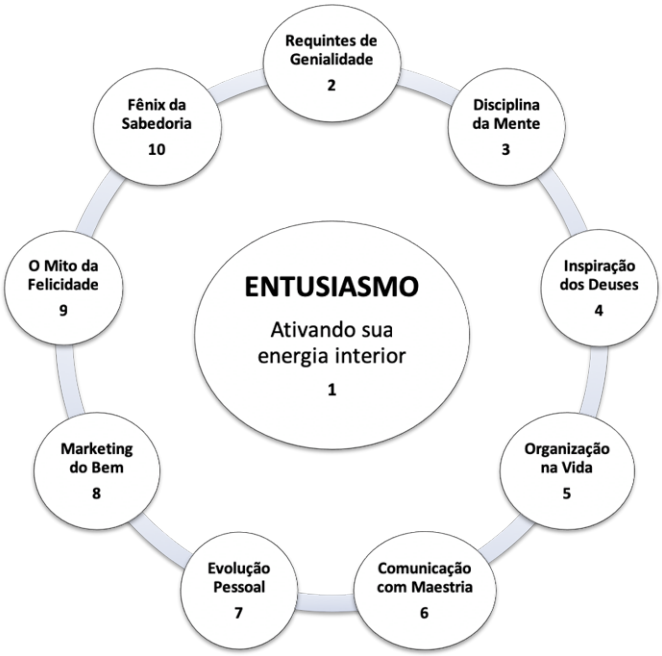
Livro 4 - "INSPIRAÇÃO DOS DEUSES –

Agarre o raio e transforme-o!"

Decalogia

“Sabedoria para o Século XXI: Expansão da Mente”

Jorge Sabongi



Dez livros atemporais de desenvolvimento e reconstrução pessoal e inspiração.

Um legado para as próximas gerações.

Sobre o autor

Jorge Sabongi é Economista (FACESP-SP 1982) e homem de marketing.

Proprietário da tradicional Khan el Khalili - A Casa da Arte da Dança do Ventre, desde 1982, é também Administrador de Empresas com formação em Hotelaria e Alimentos & Bebidas.

Ministra palestras, “workshops” e cursos por todo o Brasil. O “Curso de Direção e Preparação Artística” tem auxiliado e motivado o desempenho de milhares de talentos por todo o país.

Com experiência de quatro décadas nas relações sociais, promove a sensibilização das emoções para melhor acessibilidade em cena de seus alunos em suas performances.

Em 2010, publicou o livro “Direção e Preparação Artística” que ofereceu novos contextos cênicos para artistas nas mais variadas áreas, principalmente na dança, haja vista o surgimento de novas habilidades, geralmente ligadas às relações humanas.

Sua experiência na área de comunicação é fruto da prática diária e leitura. Possui uma vasta biblioteca, sobre os mais variados temas e disciplinas, para suas pesquisas e elaboração das aulas.

Sumário

APRESENTAÇÃO
PREFÁCIO
CAPÍTULO 1 - O cérebro é o protagonista
Capítulo 2 - O excesso de atribuições mentais
A revelação da tv
Capítulo 3 - A necessidade de eliminar as inutilidades
Encontrar a dosagem da gangorra
Capítulo 4 - A disciplina é a razão à frente da emoção
Capítulo 5 - Começando a reeducação da mente
Capítulo 6 - Os quatro estágios da dedicação
A distração e seus efeitos
Capítulo 7 - A concentração é a chave para seus resultados
Capítulo 8 - Como tornar a concentração um hábito
Desafios para começar a obter concentração
Quando sua concentração estiver treinada
O estado de fluxo
Capítulo 9 - O fortalecimento da mente
Capítulo 10 - O lado sombrio da mente
Capítulo 11 - O seu arsenal de experiências de vida
Tudo que envolve emoção a memória retém para sempre
Capítulo 12 - Qual é o valor da sua memória?
A necessidade do autogerenciamento
Capítulo 13 - Entra em cena o diretor interior

Características de um bom diretor interior
Capítulo 14 - Conhecendo seu diretor interior
O diretor interior é uma necessidade
O analfabetismo emocional
Capítulo 15 - Alertas para a mente – Correções pessoais
Capítulo 16 - Analisando alguns venenos da mente
Mentalidade pobre que não se prepara para ser bem-sucedida
Acreditar que sofre demais e que tudo dá errado só com você
Sofrer por antecipação e enlouquecer a mente
Acreditar que o amor verdadeiro não existe
Fazer o que não gosta e manter isso por longo tempo
Cultuar seu ego como um vírus que destrói sua vida
Manter o hábito de não se amar o suficiente
Viver em função do dinheiro
Alimentar-se de fofocas
Tornar-se preguiçoso e sem vontade de fazer nada
Capítulo 17 - Pessoas inteligentes e as correções da mente
A vocação para as várias inteligências
Capítulo 18 - Maestria da mente
Capítulo 19 - Dominando a força de vontade
A mente, a força de vontade e a internet
Capítulo 20 - O que o deixa tão ansioso? – expectativa e realidade
Nossa realidade muda o tempo todo
Humores se alteram – encontre o equilíbrio

Os hábitos de saúde também mudam
Capítulo 21 - Disciplinando a mente para o pensamento positivo
A convivência com pessoas negativas
Atitudes positivas e escolhas positivas
Atitudes e escolhas positivas
O que existe de bom esta manhã?
Capítulo 22 - Treino de rotinas para o cérebro
Não sabote sua inteligência
Coração e cérebro - qual é o mais importante?
Capítulo 23 - Estudos são para sempre (como estudar melhor)
Rituais para iniciar seus estudos
A sensação interior
O seu local ideal
Limpando a área
Concentração e entusiasmo juntos
Constância e "***modus operandi***"
Obrigado, minha mãe
Dar a devida importância ao que faz
O cérebro cria mapas
Descubra o horário do seu melhor rendimento
Descanse quando estiver cansado
Motivos para voltar
Chame os amigos para fazer "hora da leitura"
Capítulo 24 - Mente proativa e mente reativa – entendendo

você
A história do homem sempre foi difícil
Desenvolva seu estilo diante das situações
Capítulo 25 - Improvisação, imprevisibilidade e criatividade
Improvisação é se sentir confortável para criar e ousar
Redesenhar a mente
A armadilha recorrente de não querer mudar de fase
Virtuosidade da mente
Capítulo 26 - O papel do entusiasmo
O mundo precisa de mais entusiasmo
O entusiasmo está em você na hora que desejar
Entusiasmo nas relações conjugais
Eduque sua mente para ela acionar seu entusiasmo
Capítulo 27 - O fortalecimento da consciência
Sem consciência, sem senso crítico e “sem noção”
A consciência organiza seu repertório mental
Como acontece o processo de uma depressão
A mente alerta e esclarecida evita depressão
Capítulo 28 - Como acalmar a mente inquieta
Atmosferas contrastantes
Rituais de tranquilidade para a mente
Hábitos saudáveis que ajudam a mente
Aceitar-se é o primeiro passo para mudar
Fazer dieta requer disciplina da mente
Capítulo 29 - A essência da mente

Viver o presente desvinculado do passado e do futuro
Sentimentos conflitantes
Capítulo 30 - Ousadias da mente
Ousadia é vencer bloqueios internos
1º bloco de passos – o despertar
2º bloco de passos – criando solidez
3º bloco de passos – acelerando
4º bloco de passos – manutenção
5º bloco de passos – confiança e retorno
A mente disciplinada
Considerações finais - A mente que tem expediente
Decalogia - "Sabedoria para o Século XXI: Expansão da Mente"
Jorge Sabongi
Sobre o autor
Sobre a Viseu

Sobre a Viseu



Essa e outras obras em:

eviseu.com

facebook.com/editoraviseu

twitter.com/editoraviseu

instagram.com/editoraviseu

Contatos:

falecom@eviseu.com

Quer enviar sua obra para nossa avaliação?

originais@editoraviseu.com

