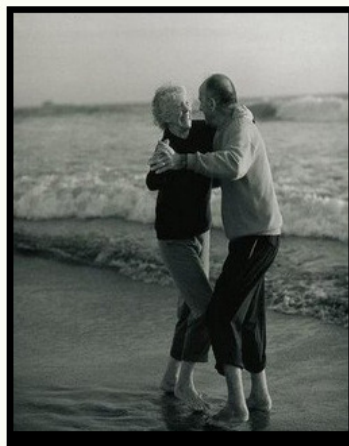




Seção : **Mundo Ela - Saúde** - 12/12/2009 00:29

## **VOCÊ AINDA É REALMENTE JOVEM?**



*"ser jovem enquanto velha,  
velha enquanto jovem"*

***Quando uma pessoa vive de verdade  
todos os outros também vivem"***

Você acha que a vida está passando rápido demais? Não tem tido tempo para aproveitar as coisas que você gosta? Faz tempo que não tira um tempo para você? E aquele livro que você queria ler, ficou para depois? Não fique preocupado se você disse sim a pelo menos uma das perguntas acima, você não é o único.

Essa sensação de que a vida está passando e você não está aproveitando está se tornando cada vez mais comum. Isso reflete a falta que faz atividades importantes no seu tempo.

Importante é algo que irá trazer um benefício real para você a curto, médio ou longo prazo. Pode ser uma atividade de lazer, intelectual, emocional, social, espiritual, familiar, profissional, etc. O que pode ser importante para você, pode não ser para mim. Não importa o que é que você irá fazer, importa o efeito que isso vai causar para você.

Quer ouvir uma música? Ver um filme? Dar um grito? Dar um abraço? Dizer que ama alguém? Ler uma piada? Fazer uma massagem? Tomar um drink? Ler aquele artigo interessante?

O que você pode fazer de importante por você agora? Que tal parar por 3 minutos e fazer algo simples, mas importante para você?

Sabe o que é pior disso tudo? É que viver o importante é tão óbvio, tão simples e prazeroso de fazer, mas sempre é negligenciado, adiado em função da última urgência ou da nova circunstância.

Você não precisa administrar seu tempo! Você precisa administrar a importância na sua vida! Você já está cheio de urgências e circunstâncias, mas faltam momentos importantes para curtir.

É comum ouvir as pessoas falarem que depois dos 20 anos o tempo voa! Eu não me conformo com essa frase. Em outras palavras esse chavão quer dizer: "quando eu era jovem curtia a vida e agora sou um escravo das urgências."

É fácil lembrar da juventude, afinal foram tantos momentos importantes. A vontade de descobrir o mundo, a impulsividade, a paixão, as baladas com os amigos, os livros, as músicas. Resumindo: você estava feliz, alegre e vivo!

O que mudou? Você deixou a rigidez da responsabilidade envelhecer a sua juventude? Os problemas controlarem sua alegria? A gordura estragar sua saúde? A urgência sobrepujar a importância?

Eu não vou deixar o jovem que habita em meu ser envelhecer! Simplesmente eu não aceito essa condição. Quando eu for idoso (e isso chegará para todos, graças a Deus!), nunca direi que sou "velho". Falei para todos que sou um jovem reciclado! Eu vou manter a importância da chama da juventude acesa para todo o sempre.

Olhe para a sua agenda da próxima semana. Tem algum dia livre? Que tal agendar um compromisso inédito e especial: reunião com Meu Jovem! — uma hora deve ser suficiente para começar. Durante essa hora, fuja do escritório, da rotina, da urgência e faça algo importante para você. curta sua juventude (com responsabilidade é claro — afinal você amadureceu!).

Pablo Picasso dizia que se demora muito tempo para se ficar jovem. Se isso for verdade, então você está na infância e começando a entrar na juventude. Mas permita-se crescer na escola da importância para viver a velhice do resultado.

Faltam poucas semanas para 2010, o que você vai fazer de importante por você esse ano? Ainda dá tempo! Você tem muitos horários para a reunião com o jovem dentro de você!