

AUTOCONHECIMENTO

De grão em grão



Nenhuma grande construção é feita da noite para o dia. Assim também é na vida: são os esforços diários e constantes que nos levam a alcançar (bons) resultados por Patrícia Affonso

Se qualquer uma de nós refletir agora sobre a própria vida certamente irá identificar áreas que precisam de ajustes. Ou, quem sabe, constatar que o desejo de mudança planejado no início do ano foi abandonado ao longo dos meses. Por que tendemos a não concretizar os nossos propósitos? Em boa parte dos casos o problema está em pensar que, para serem válidas, as transformações devem partir de atitudes grandiosas — daí, são mesmo difíceis de serem executadas, né? O segredo para chegar lá e, mais do que isso, sustentar os resultados satisfatórios, está na máxima “de-

vagar e sempre”. Pelo menos é no que acredita o *coach* motivacional Eduardo Zugaib (SP), que propõe no livro *A Revolução do Pouquinho – Pequenas Atitudes Provocam Grandes Transformações* (DVS Editora) exercitarmos a capacidade de colocar em prática, diariamente, os pilares para a conquista de uma vida mais realizada. Porém, sem nutrir expectativas inatingíveis. “Melhorando um pouco por dia, após alguns meses, teremos feito uma verdadeira revolução nas nossas vidas”, sugere Eduardo. A seguir, listamos algumas dessas bases que impulsionam a transformação positiva. Comece já!

Um pouquinho de... **RESILIÊNCIA**

Mudar, voluntária ou involuntariamente, faz parte da vida. “Em todos os processos há fases que não saem como planejamos. Mudanças implicam escolhas, perdas e despedidas de coisas que ficarão para trás para que o novo possa chegar”, diz a psicóloga Sâmara Jorge (SP). Mas vivenciar essas situações não é fácil, e é aí que entra em cena uma habilidade valorizada em todos os campos, inclusive no profissional: a resiliência. Trata-se da capacidade de se adaptar a situações novas ou adversas. “Ser resiliente não é deixar de sofrer. Ao contrário, é ter consciência do sofrimento e, no entanto, superá-lo e se reerguer, apesar das dificuldades ou das marcas deixadas”, pontua Sâmara.

➡ **PONTO DE PARTIDA:** preste atenção à forma como você reage aos imprevistos e às más notícias. Depois tente colocar em prática o controle emocional, evitando reações exageradas, vitimização, ataques de ira... Quando os sentimentos se assentarem, olhe para a dificuldade como uma chance de se fortalecer e aprimorar o seu modo de ação. E siga adiante!

Um pouquinho de... **BOM HUMOR**

Já reparou como tendemos a burocratizar o nosso dia a dia, ou seja, deixá-lo duro e engessado? O antídoto para esse hábito é rir mais, inclusive de si mesma. “Isso ajuda a nos tornar mais flexíveis e capazes de assimilar o mundo à nossa volta, além de trabalhá-lo positivamente a nosso favor”, garante Eduardo. Isso sem falar que a sisudez nos deixa a um palmo do mau humor, vilão que dificulta as relações. “Quando ele aparece, atinge não apenas a nós mas também afasta as pessoas que podem nos auxiliar”, diz Sâmara.

➡ **PONTO DE PARTIDA:** comece a se cercar de pessoas leves. A energia é contagiante, portanto cuide daquela que a rodeia! Outra dica é livrar-se da obrigação de sustentar uma imagem, completamente irreal, de ser uma pessoa infalível. Só assim dá para rir dos próprios tropeços — depois de solucioná-los e aprender com eles, é claro! Dê menos importância a si e às situações. Preocupe-se menos para viver mais!

Um pouquinho de... **CORAÇÃO**

Com a velocidade em que as coisas acontecem hoje e o acúmulo de obrigações, não é raro ligarmos o piloto automático interno e irmos empurrando um dia após o outro, sem nos darmos conta daquilo que realizamos ou jogamos para escanteio. O resultado? Muitas vezes levamos uma vida que não desejamos. “Esse distanciamento da nossa essência pode nos fazer sentir



despersonalizadas, afastadas da nossa identidade, e causar doenças físicas e psíquicas”, observa Marina Reis Botelho (MG), professora de psicologia do Centro Universitário Newton Paiva.

➡ **PONTO DE PARTIDA:** Eduardo Zugaib destaca um perigo que acabamos ignorando: quando não decidimos algo, alguém escolhe por nós; afinal, o tempo não para. Então tome as rédeas da sua vida! “O processo, que ajuda a construir uma decisão, por mais racional que seja, termina num momento que é puro coração”, diz. Mais: nunca abandone o seu processo de autoconhecimento. Guarde momentos para ouvir e entender a si mesma. “Observe as pequenas coisas que fazem sentido, o que a agrada ou incomoda. Com essas informações vamos ficando mais capazes de agir em prol do nosso bem-estar”, orienta Marina.

Um pouquinho de... **PRODUTIVIDADE**

As demandas do dia a dia são tantas que não dá tempo de se dedicar a si mesma, aos amigos..., o que gera insatisfação e cansaço. “Para quebrar esse padrão, temos que gerenciar bem a nossa rotina”, garante Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade da empresa Triad PS.

➡ **PONTO DE PARTIDA:** organize-se! “Pesquisas mostram que uma pessoa perde até 45 minutos do dia procurando dados que não lembra onde arqui-

vou”, diz o expert. Ele sugere criar um mapa padronizado com as suas informações (onde fica cada coisa e como é armazenada) e aplicá-lo em todos os ambientes que precisam ser arrumados. “Assim, você poupa tempo e ameniza o stress.” Outras dicas: planeje o seu dia com antecedência e evite a procrastinação. “Você pode adiar uma atividade de vez em quando, mas isso não deve virar um hábito”, afirma.

Um pouquinho de... **AMBIÇÃO**

Para dar sentido à vida, contamos com os sonhos e o desejo de realizá-los. É nesse contexto que figura a ambição, espécie de combustível que nos motiva a alcançar essa realização. “Ela está ligada à vontade de conquistar algo e à obstinação para buscar esse propósito”, diz Marina. Mas, antes que você questione, saiba que ambição é diferente de ganância. “A primeira vai fazê-la operar mudanças com humildade lúcida do seu estado atual e consciência das metas que deverá atingir para chegar ao seu objetivo. Já a segunda a colocará num plano de ações empreendidas a qualquer custo, puxando tapetes, inferiorizando ou destruindo quem encontrar pelo caminho”, conta Eduardo.

➡ **PONTO DE PARTIDA:** alimente o desejo de evoluir com clareza de aonde quer chegar. Então estabeleça os seus propósitos e divida-os em metas reais e alcançáveis. Revise esses passos, de tempos em tempos, para avaliar como está progredindo e fazer os ajustes necessários.