

Como ter mais controle da sua vida?

* Por Christian Barbosa

Para muita gente, a palavra controle dá desespero. É comum ouvirmos afirmações como “o governo me controla” ou “meu chefe me controla” e o que se percebe é que algumas pessoas não têm, realmente, controle sobre a sua própria vida. Elas entram em um modo de operação de descontrole total, no ritmo daquela famosa música: “deixa a vida me levar”.

O problema acontece quando vai deixando levar e, ao chegar “lá”, percebe que está aonde não queria ir – e fica insatisfeito. É fundamental termos o controle de tudo: dos nossos sonhos, problemas, destinos, objetivos e de toda a nossa vida, afinal, é isso que nos aproxima dos objetivos. Quem controla, por exemplo, a sua preguiça, consegue vencer um pouco mais a procrastinação. Quem controla a vontade de comer doce consegue mais sucesso na dieta.

Mas engana-se quem acha que controle é simples de se conseguir. É preciso ter disciplina constante. Você pode começar controlando o seu dia e as atividades dele. Muita gente espera as atividades surgirem, ficam perdidas e começam a fazer o que mais está gerando pressão. Em vez de se comportar dessa maneira, entre no modo de operação “eu controlo o que vou fazer”. E a melhor forma de ter controle das suas tarefas é registrar tudo: você pode usar uma ferramenta, aplicativo, quadro branco, celular, um software ou agenda de papel.

Quando você tem registros que te permitem saber exatamente o que precisa ser executado, sua capacidade de controle sobre as suas operações e sobre a sua produtividade aumenta. Mas é importante considerar que isso não vai acontecer o tempo todo. Desejar ter o controle de 100% das nossas ações pode nos deixar frustrado quando não conseguirmos, mas é possível, sim, controlarmos boa parte do nosso tempo.

Uma rotina com mais controle e planejamento gera liberdade. Com organização você tem mais tempo livre para escolher as atividades que praticará, o que te permite preencher o seu dia com mais coisas importantes, que te proporcionarão alegria. É isso que você quer? Então comece hoje a assumir o controle da sua vida. Busque sempre planejar os três próximos dias para que sejam o mais produtivos possível. Os resultados serão muito positivos.

Acho uma frase de Peter Drucker muito bacana: você não consegue gerenciar aquilo que não consegue medir. Isso vale para dinheiro, tempo, relacionamentos e tudo em nossa vida. Reflita: você perdeu o controle em algum aspecto da sua vida? As finanças? O seu peso? O seu tempo? Quando você identifica as coisas que estão em descontrole, a sua capacidade de entender alternativas para assumir o controle da situação aumenta muito. Que tal fazer uma autoavaliação?

“E a jangada voltou só”

Paiva Netto

Nas belas paragens de Itapuã, na Bahia, vê-se ao longe uma jangada. Silenciosa, vai sumindo no horizonte, conduzida por um simpático ancião de cabeça toda branca, sereno, a cantar uma melodia que parece acompanhar o ritmo das ondas:

“A jangada saiu/ Com Chico Ferreira/ E Bento.../ A jangada voltou só...
“Com certeza foi, lá fora,/ algum pé-de-vento.../ A jangada voltou só.../ Chico era o boi do rancho/ Nas festas de Natá/ Não se ensaiava o rancho/ Sem com Chico se contá/ E agora que não tem Chico/ Que graça que pode ter?.../ Se Chico foi na jangada.../ E a jangada voltou só...”

“A jangada saiu...
“Bento cantando modas/ Muita figura fez/ Bento tinha bom peito/ E pra cantar não tinha vez/ As moças de Jaguaripe/ Choraram de fazer dó/ Seu Bento foi na jangada/ E a jangada voltou só...”

Essa é uma das imagens que sempre na Alma guardarei do famoso cantor, poeta, compositor e violonista baiano Dorival Caymmi, que voltou à Pátria Espiritual em 16 de agosto de 2008, na cidade do Rio de Janeiro. Mais vivo do que nunca, pois os mortos não morrem, passa a fazer parte de um time de estrelas que já contava com a presença de Jorge Amado, Carmen Miranda, Tom Jobim, Cartola, Herivelto Martins e Dalva de Oliveira (saudosos pais do amigo Pery Ribeiro), além de tantos outros valores inestimáveis da cultura brasileira. Aliás, Pery e também Nonato Buzar, ambos também hoje na Pátria da Verdade, estiveram no cemitério São João Batista, para homenagear o grande ícone da música nacional.

Vidas cruzadas
Em diversas oportunidades, inclusive neste espaço, comentei o fato de esse extraordinário músico ter sido decisivo na aproximação de meus pais, escolhido por eles como padrinho de casamento. Passei a infância e a mocidade ouvindo e cantando Caymmi lá em casa.

A dedicatória que recebi da amável Stella, neta dele, em sua obra Dorival Caymmi – O mar e o tempo, fala-nos dessa amizade: “Querido Paiva Netto, a história de teu pai se cruza com a de meu avô. Que você curta muito o meu livro, beijos, Stella”.

Ainda nessa biografia, há o seguinte registro da autora: “(...) o jornalista e radialista Alziro Zarur (1914-1979) – futuro fundador da Legião da Boa Vontade – escreveu uma nota em que afirmava, com certo exagero, que, ‘se não houvesse balangandãs, torço de seda, e se não houvesse Dorival Caymmi, não haveria Carmen Miranda nem seu sucesso nos Estados Unidos”.

Na necrópole, fiz questão de levar minha solidariedade aos filhos do inesquecível Caymmi: Dori, Danilo e Nana. Ao abraçar carinhosamente a querida Nana, pedi a Deus que enviasse também as melhores vibrações de fraternidade aos demais familiares de nosso amigo: sua amada esposa, dona Stella Maris, os netos e bisnetos do exemplar casal.

A jangada “voltou só”, mas Caymmi prossegue navegando pelos mares do universo. E os bons Espíritos, nossos Anjos Guardiães, se incumbirão sempre de bem cuidar dele no Céu.

Lembrança de Getúlio Vargas
No meu livro Crônicas e Entrevistas, da Editora Elevação (2000), conto que, em 24 de agosto de 1954, era eu um adolescente. Saía sempre cedo para estudar. Naquele dia, de súbito, uma professora, com os olhos esbugalhados, irrompe sala adentro. Chorosa, grita: “Aconteceu uma coisa horrível! Getúlio se suicidou!”

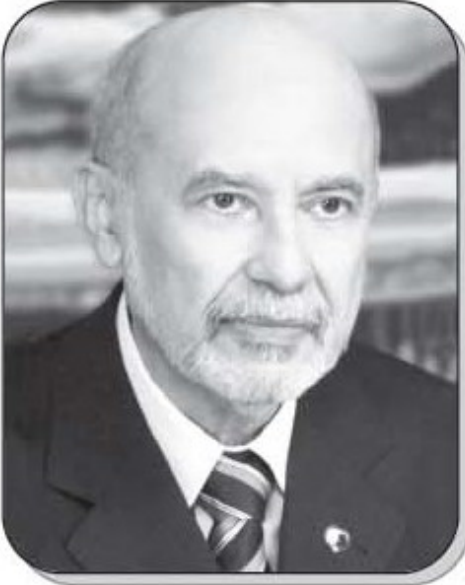
Um raio caiu sobre todos nós, meninos e meninas que estudávamos. As classes foram dispensadas. No país, salvo as exceções de praxe, paixões e baixezas políticas provisoriamente esquecidas. Os homens lembraram-se de que são humanos. Fui andando pela Dias da Cruz, no bairro carioca do Méier, enquanto pensava, como pensava um menino de 13 anos naquele tempo... Havia uma indescritível angústia no ar. Aquela rua tão bela quedava sombria, apesar da claridade matutina. Era a consternação das Almas...

Tudo passa. Mas o povo permanece.
Quantas vezes a população expressa mais refinado sentimento do que os seus condutores! Muitos rostos apareceram chorando pelas calçadas. E eu pensava, como pensava um menino de 13 anos naquele tempo... Que será do meu país daqui pra frente?!

Depois de vários minutos meditando sobre a tristeza geral e a dor da família Vargas, olhei para o alto e disse de mim para comigo mesmo: Por mais cruel que seja o sofrimento, a vida continua!... Por mais importante que seja um homem, não é maior do que a sua pátria. Tudo passa. Mas o povo permanece (...).

Transcorridos alguns dias, uns debochados surgiram com uma brincadeira fora de hora: “Essa droga de país só tem um jeito! Vamos provocar uma guerra com os estrangeiros... Ai eles vêm, ganham, e estarão resolvidos os nossos problemas...”. Cinismo puro! Ainda bem que a elite de uma nação é o seu povo.

José de Paiva Netto, jornalista, radialista e escritor.
paivannetto@lbv.org.br — www.boavontade.com



NACIONAL

Violência contra mulher

Tribunais de Justiça de todos os estados e do Distrito Federal começaram ONTEM (20) esforços concentrados para julgar casos de violência contra a mulher que tramitam nesses órgãos. O mutirão é parte da 11ª edição da Semana Justiça pela Paz em Casa, promovida há cinco anos. No total, em todas as edições, ocorreram 140 mil audiências, foram definidas 127 mil sentenças e expedidas 65 mil medidas protetivas.



Fechamento de fronteira com Venezuela



No sábado (18), moradores de Pacaraima atacaram barracas e abrigos de imigrantes venezuelanos. A comissão é formada por técnicos de pastas como Casa Civil, GSI, Defesa, Direito Humanos, Ciência e Tecnologia, Segurança Pública, Desenvolvimento Social e Relações Exteriores. Segundo Etchegoyen, a comitiva retorna a Brasília hoje (21). "São pessoas técnicas, mas com poder de decisão já delegado para as medidas que forem necessárias", afirmou o ministro.

Tesouro pagou em julho R\$ 602,43 milhões em dívidas de estados



Do total, R\$ 417,27 milhões são débitos não quitados por Minas Gerais. Além disso, a União pagou R\$ 124,13 milhões referentes a dívidas do estado do Rio de Janeiro; R\$ 55,49 milhões do Piauí e R\$ 5,53 milhões de Roraima.

Mercado mantém previsões para inflação

A estimativa para o Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) segue em 4,15%. Para 2019, também foi mantida a projeção de 4,10%. Para 2020, a estimativa é 4% e para 2021, foi ajustada de 3,93% para 3,90%.



Le Petit
STORE

Rua Paes Leme, 711 - Centro - Andradina - SP

(18) 3723-3247
99602-1011

POSTO
guaporé

QUALIDADE INSUPERÁVEL. EXPERIMENTE!

Av. Guanabara, 2524 - Fone: 3722-9970

MEGA-SENA (ACUMULOU)
Resultado Concurso 2070 (18/08/2018)

05 26 27 34 42 48

LOTOFÁCIL
Resultado Concurso 1703 (17/08/2018)

01 03 06 08 09
10 12 13 14 15
16 17 18 19 22

QUINA (ACUMULOU)
Resultado Concurso 4754 (18/08/2018)

01 11 41 47 67

LOTOMANIA (ACUMULOU)
Resultado Concurso 1893 (17/08/2018)

04 13 15 17 20
26 29 30 43 49
53 57 58 60 71
74 80 83 89 95

TIMEMANIA (ACUMULOU)
Resultado Concurso 1220 (18/08/2018)

10 18 35 46 56 69 73

RESULTADOS ANTERIORES
www.loterias.caixa.gov.br

Melissa Caroline Gonçalves Baleroni Oquiucci-ME

Sócia da Associação Brasileira de Revistas e Jornais

C.N.P.J. 05.736.431/0001-34 - Insc. Est. 170.097.928.118-ME

Impressão: Rua Orensy Rodrigues da Silva, 544 - Cep 16901-055

Rua Orensy Rodrigues da Silva, 544
Centro - CEP 16.901-003.
Fone/Fax: (18) 3722-3900 / (18) 3722-8280 / (18) 3702-7820

Proprietários e Responsáveis

Melissa C. G. Baleroni Oquiucci

Colunista Social

Roosevelt Jacobs

Diagramação

Eduardo Bonini
boninigazeta@msn.com

Não nos responsabilizamos por artigos assinados que compete exclusivamente a seus autores. Os originais e as fotos não serão devolvidos.

Jornalistas

Maria A. G. baleroni (MTB 45128/SP) Caio Shiomi (Colaborador)
Luana Carvalho Jean Oliveira (Colaborador)
Manoel Messias Helio Consolaro (Colaborador)

Departamento Comercial

Raquel Pancini - Fones: 98123-4047/99711-7503
e-mail: raquelpancini@hotmail.com.br
E-mail: jornal.da.regiao@uol.com.br

www.ojornaldaregiao.com.br