

Jorge Sabongi

ENTUSIASMO

Ativando sua energia interior



PREFÁCIO

Vivemos com intensidade todos os dias. Ao mesmo tempo em que resolvemos nossos expedientes, também somos acometidos por uma série de mudanças de humor. São muitos assuntos para administrarmos. Temos que nos dividir em vários papéis sociais e tudo acontece ao mesmo tempo: trabalho, família, locomoção, contratempos, compras de alimentos, algo que falta, prazos e o estresse torna-se crônico. A verdade é que o tempo passa e ficamos cada vez mais tensos, procurando o elo perdido, com aquele sentimento de inadequação. “Afim, quando vou arrumar de fato toda esta bagunça?” Quando menos esperamos, estamos nos descuidando da aparência, desmotivados e tendo a sensação que esta situação de pânico irá piorar cada vez mais. Se não agirmos, certamente iremos nos deprimir em pouco tempo.

Se pensarmos bem, tudo tem uma saída possível (ou várias!), mas nestas condições de elevada ansiedade e euforia que somos levados a viver diariamente, fica difícil entender por onde começar, até que possamos encontrar uma saída razoável.

Tudo isso pode mudar com apenas uma palavra inicial: “ação”.

Mas por onde começar? Temos aqui um mapa que irá descortinar uma nova realidade e que poderá nos causar muito alívio.

Assumir o comando do ENTUSIASMO é uma nova possibilidade para este século que explode em tecnologia e informação.

Acima de tudo, é compreender como trafega a sua motivação e como ela determina por quanto tempo iremos sentir a vibração interior, a pulsação que nos enaltece e nos faz sorrir com satisfação.

A comunicação atual de tantas atrocidades acontecendo no mundo tem roubado nossa energia de viver. Mexe com nossa autoestima, causa-nos frustrações indesejadas e nos faz sentir constantemente como se estivéssemos “ficando para trás”, desatualizados por completo e sem chances de acompanhar toda a avalanche de notícias que se multiplicam exponencialmente em poucas horas. Se mantivermos este tipo de conduta de raciocínio destrutiva, fatalmente iremos perecer em tristeza constante.

Não se trata de fórmulas mágicas ou receitas de felicidade. São

direcionamentos precisos que irão fazer a grande diferença na sua estrutura de critérios e como vê as coisas acontecendo ao seu redor.

Começamos lhe oferecendo no primeiro capítulo, uma saída para tudo que parece insuperável: “Não podemos evitar a tristeza, mas podemos ter uma certeza: nós somos capazes de definir quanto tempo queremos que ela esteja dentro de nós”. Passado este período, podemos “reverter” e mudar o rumo da sensação.

Ideias geniais são cumulativas de várias correntes de pensamento que se fundiram e tornaram nossas vidas melhor. Um exemplo disso é o mundo antes e depois do conceito de inteligências múltiplas (Howard Gardner – a partir de 1980) e também da inteligência emocional (Daniel Goleman – a partir de meados da década de 1990). Quantas ideias novas se acumularam de lá para cá, formando várias bases do conhecimento atual? Temos também o avanço da neurociência, brilhantemente exposto por Antonio Damásio nas últimas décadas e que amplia cada vez mais o autoconhecimento. Não existe certo ou errado, mas sim aquilo que remonta e que pode transformar e amplificar o que foi um dia, uma ideia original.

Este é um livro de reconstrução pessoal e principalmente, emocional.

Ele tem a intenção de iniciar todo um processo de reflexões saudáveis para as próximas décadas. Propõe o estudo de hábitos salutares, através da autodisciplina e determinação de suas vontades, tocando em pontos extremamente relevantes, relativos à autoimagem, rotinas negativas, razões estas, de muitas de suas preocupações e noites mal dormidas. Que venham muitas ideias mais para auxiliar a construir o homem que desejamos neste Século XXI.

Nos faz pensar, refletir com serenidade e tomar decisões que podem mudar o rumo dos absurdos que geralmente, nos desestabilizam. Em poucos dias, temos condições de nos sentir mais calmos, pois descobriremos a palavra milagrosa: “reversão”.

Portanto, a ideia é virar a chave, mudar seu contexto de participação nas relações sociais. Levá-lo à estabilidade, orientando em cada capítulo, algumas retóricas que são verdadeiras preciosidades sobre sua vivência nos próximos anos. Estas “jóias do saber” têm um conteúdo que prometem estruturar seu pensamento e lhe colocar no comando de suas atitudes e sensações. Faremos um estudo aprofundado visando ordenar e ampliar o seu

autoconhecimento. Isso mesmo: irá olhar para dentro de si e perceber como tudo pode acontecer diferente, quando percebe que sempre existe um ângulo mais favorável ou que a maioria daquilo que nos iludimos, normalmente não acontecerá de fato.

Ativaremos sua energia interior de tal forma que ao iniciar esta viagem você sentirá que é um caminho sem volta. Sim, sua vida irá mudar para melhor. Sentirá mais segurança em todas as áreas e com todos que lhe cercam. Ampliará seus conhecimentos de forma significativa, não permitindo que seu entusiasmo seja abalado por situações corriqueiras e desmotivadoras. O que sua mente produz internamente é o resultado de como você observa e reage. As situações que lhe são apresentadas não são as emoções. Quem determina a emoção que existe em cada evento é o seu pensamento e ele não pode estar corrompido, minando sua alegria interior. Felizmente vivemos em tempos em que podemos reestruturar tudo com melhores palavras. O poder está em suas mãos. Quando sentir-se realmente no comando, uma nova vitalidade tonificará seu bom humor e seu sorriso. Para isso é necessário “aprender a ser”. Estudar-se para se gostar.

Aqueles que se tornam reféns das abstrações de um cérebro autossabotador, sabem como é difícil tentar encontrar motivação e ouvir dentro si que não é capaz de mudar, não há saída ou tudo está perdido. Francamente, esta não é uma inteligência que possibilita ir ao encontro da sabedoria que todos nós um dia almejamos.

Como e onde são produzidas as emoções? O que muda quando descobrimos como ativar nosso aparelho emocional e como podemos agir para encontrar um ponto de equilíbrio que nos fará observar o mundo e as pessoas de forma mais equilibrada, mais humana.

Sua satisfação e realização estão mais perto do que imagina: dentro de você! Aprenda como revolver tudo o que está desgastado e promova uma faxina na alma. O pessimismo leva à fraqueza. Comece a descobrir o que é realmente importante na vida.

É hora de nos apaixonarmos mais por nós mesmos. Compreender que para isso, precisamos nos despir de um personagem que talvez não tenhamos a menor simpatia. Reeducar nossas virtudes e exaltar nossos valores humanos. Entender melhor porque tantos relacionamentos fracassam antes mesmo de começar.

Acima de tudo entrar em contato com o sexto sentido: a consciência. Entender que precisamos do diálogo interior para calibrar nossas atitudes, refinar nossos gostos e conter nossos desejos de consumo, êxtase e vaidade. Sim, vivemos em um mundo no qual precisamos estar sempre praticando a melhor maneira de nos orientar e motivar.

O cinema tem o poder de nos fazer sonhar. Hollywood é uma fábrica de sonhos. Oscar Wilde dizia que “a vida imita a arte muito mais do que a arte imita a vida”. Por vezes, nos sentimos como protagonistas de um filme e esquecemos que nós temos um belíssimo roteiro de vida que também poderia ser transformado em uma película extremamente inspiradora. Quem sabe trocando a trilha sonora? Mudando o cenário ou escolhendo um diálogo melhor, com tiradas inteligentes, cheias de imaginação e bem estruturadas?

Este roteiro irá alimentar seu ENTUSIASMO e torná-lo uma pessoa melhor.

Ative sua energia interior!

Jorge Sabongi

INTRODUÇÃO

“Vamos fazer uma viagem dentro de sua mente.”

Vamos observar e refletir tudo o que aprendeu em sua existência até hoje e colocá-lo no comando para gerir sua automotivação. Muita coisa irá mudar.

Daqui para frente, a ideia é ativar sua energia interior para torná-lo uma pessoa melhor em todos os sentidos. Prepare-se, você desconhece o poder que tem e como seu entusiasmo influi em tudo o que faz.

“Iniciamos, a partir de agora, uma viagem sem volta.”

Capítulo 1

“VIVI A MAIS LINDA DAS VIDAS”

A vida não é um peso árduo que devemos carregar.

Quantos, ao morrer, poderiam dizer “vivi a mais linda das vidas” com toda convicção?

Nossa vida é uma obra de arte. Desenhar artisticamente todos os contornos e imprimir as belíssimas cores e sombreados requer além de autoconhecimento uma sintonia constante com o momento em que vivemos. Se conseguirmos a cada dia delinear com excelência esta pintura extraordinária de nosso panorama, encontraremos sempre um ponto de equilíbrio e chegaremos à plenitude. Em outras palavras, mais e mais felicidade.

Uma obra-prima não sai das mãos de um amador. Sua tela depende de como você irá pintá-la. Seu bom gosto e refinamento em traduzir cada pincelada. Seus mais profundos sentimentos que se mesclam e encantam corações.

Viver bem é antes de tudo conhecer-se e estar bem internamente.

Todos nós temos tendência a captar e assimilar aspectos negativos todos os dias. Chega a ser engraçado. Se estamos bem encontramos um motivo para não permanecer *tão bem assim* por muito tempo. Então, reclamamos que estamos mal.

Ao mesmo tempo em que precisamos estar bem conosco, temos que lidar com tantas coisas erradas que acontecem no nosso cotidiano e que podem nos influenciar das mais infinitas formas. Como contrabalançar tudo isso?

Os tempos são difíceis e muitos obstáculos surgem diariamente na vida de todos nós. Vivemos em uma gangorra de emoções que turvam nossos humores. Precisamos entender estes obstáculos e não dar mais valor a eles do que eles merecem, mesmo naqueles dias que parece que tudo dá errado. Uma situação que nos tire do sério não pode corromper nosso dia todo e nos deixar amuados. Para isso é preciso entender melhor o funcionamento das coisas, porque as pessoas agem como agem, e porque reagem como reagem.

Em outras palavras, conhecer-se melhor e principalmente, o nosso interior.

Este livro vai surpreender você a cada capítulo, pois trabalharemos uma quantidade de ideias tão ampla que será impossível você não olhar com detalhes para dentro de você mesmo, e se tornar uma pessoa muito melhor do que quando abriu para ler esta página. A intenção quando escrevi, foi lhe oferecer um pequeno “Manual do Proprietário da Mente”. O seu pensamento estará no comando daqui para frente.

Há muitos anos observo que grande parte das pessoas é seguidora daquilo que a mídia e os meios de comunicação lhes impõem de mais enganoso. Poucas são aquelas que ouvem e questionam com si próprias se uma informação é plausível de ser verdadeira ou não. A maioria aceita tudo e não contesta nem denota um mínimo de sagacidade ou criatividade para entender por que dirigem seus comportamentos. Repetem os mesmos bordões e frases que ouvem ou leem, sem sequer pensar se aquilo de fato faz sentido ou mereça confiança. Percebo que elas não são donas de sua existência, mas sim comandadas por ideias formatadas dentro de um molde, que tem como pano de fundo interesses em criar cabeças massificadas. Pensadores fracos em linha de produção. Veja por exemplo um noticiário: 95% das notícias que assistimos não influem nada em nossa vida para melhor. Mostram um mundo que não é o nosso. Assistimos todas as matérias do começo ao fim e sofremos com isso. De certa forma, mexem com nossas emoções. Existe uma imposição em assistirmos notícias extravagantes e tolas. Crimes orquestrados e hediondos. Matérias cujo conteúdo, nem em 20 anos fariam parte de nossas vidas. Você também já deve ter observado isso.

Estas pessoas também se deixam levar por tudo que é sensacionalista e exagerado. É fácil perceber que tudo que é de mais extravagante, também é propagado, visto e seguido por milhões de pessoas. Elas levam uma vida em que são dirigidas a pensar e repetir tudo, como se fossem amestradas. Tudo que é esquisito, chocante e ordinário vende em termos de audiência. O consumo é inflado através destes artifícios. Desde comerciais de TV, programas de variedades, ideias difundidas por novelas, vídeos medíocres e imagens de idiotices na Internet. Não são conhecimentos que exaltam a inteligência, mas que induzem ao vício da banalização geral.

Lembro-me também de um amigo que, nas conversas em grupo, repetia as mesmas “frases feitas” que eu costumava observar nas revistas

masculinas. Seu vocabulário era o vocabulário das revistas, em outras palavras: pobre. As ideias não tinham nada de elegante, eram tendenciosas e qualquer um que tivesse um mínimo de bom senso, perceberia que ele pregava a superioridade masculina. As mesmas tolices e falsas percepções que a revista impunha aos seus leitores, ele verbalizava sem questionar nada. Suas falas eram um prolongamento dos artigos publicados, sem nada novo. Detalhe principal: ele era um empresário bem-sucedido.

Em outra situação, na época de faculdade eu costumava perceber a frustração de alguns professores que ao ministrar suas aulas, pediam para os alunos perguntarem algo ou darem continuidade às ideias que estavam sendo apresentadas. Todos acenavam com a cabeça como se tivessem entendido tudo e o silêncio pairava. O olhar do professor denotava uma pergunta interior: “o que eu estou fazendo aqui?”. As aulas acabavam sendo monólogos. As cabeças que precisavam se tornar pensantes nos anos seguintes não pensavam, pelo contrário, calavam e embotavam. A grande maioria só fazia o suficiente para marcar presença e ganhar ponto. Nada, além disso. Poucos eram aqueles que perguntavam ou mencionavam ideias inteligentes que engrandessem uma discussão. Ao final de uma aula de administração que um professor acabara de ministrar, ele olhava para a classe e falava: “Por favor, perguntem alguma coisa, discutam comigo os temas que eu abordei... por favor, falem!”. E todos permaneciam calados. Ele pegava suas coisas e ia embora.

Porque pessoas são tão passivas quando o conhecimento bate à sua porta? Cada informação adquirida hoje se multiplica e se ramifica anos lá na frente. Inteligência é informação de qualidade usada para criar. É uma grande construção enquanto vivermos. Mesmo assim, a grande maioria prefere o silêncio, a omissão e o vício de se apegar a trivialidades que os mantêm alienados.

Apenas quem é dono de sua existência pode moldá-la. Se sua vida não está bem, é necessário melhorar a engenharia de seus próprios projetos. Maus construtores de si próprios possuem vida medíocre. Não são atentos aos acabamentos, aos detalhes. Aqueles que crescem e vencem influências nocivas, sabem que todos os dias é um novo aprendizado. Fazem ajustes aqui e ali para aperfeiçoar aquilo que querem como conforto para os próximos anos.

Entende-se como “conforto” não apenas aquilo que os bens materiais podem oferecer. Pensar dessa forma seria uma maneira míope de enxergar o mar de possibilidades. Falamos aqui de conforto mental e emocional para vivermos em equilíbrio com nossas ações e restringirmos ao máximo as possibilidades de frustração.

Construir-se requer planejamento pessoal. É rabiscar muitas páginas, riscando aqui e ali à medida que as etapas vão sendo cumpridas.

Não podemos ser ingênuos. O mundo atual, com constantes mudanças em todas as áreas, fragiliza-nos todos os dias. Nossa inteligência emocional também deve ser calibrada, para que nossas sensações sejam agradáveis e não passemos tantos dissabores por conta dos contratemplos.

Se pensarmos bem, nossos humores sofrem abalos a todo momento. Estas flutuações de humor roubam nossas crenças e fragilizam nossas esperanças. Nossa energia se esvai. Aqueles menos preparados sucumbem ao desânimo. Essa situação penaliza todos, independentemente de raça, sexo, idade, cor, religião ou classe social. É preciso aprimorar a força interior que nos habita e nos motiva: o entusiasmo.

Esqueça a questão de procurar do outro lado do continente a solução para suas dificuldades. Muitos viajam para longe em busca de respostas. Tudo o que procuramos está dentro de nós. Mais perto do que imaginamos e pode ser acessado a qualquer momento.

Podemos gerar prazer e equilíbrio todos os dias por meio de pequenos exercícios diários com nossa fonte interior. Ela alimenta nossa vontade. Sim, entusiasmo e vontade funcionam como *fontes retroalimentadoras*. Um oferece energia ao outro. Ambos favorecem a ação. Sem ela os projetos não acontecem. Não basta querer, é preciso agir.

ENTUSIASMO

VONTADE → AÇÃO

Vontade e desejo são estímulos diferentes. A vontade tem uma força a mais: ela impulsiona o pensamento a tomar ação. A ação concretiza o sucesso da empreitada. Já o desejo está ligado a sonhos e fantasias

momentâneos (falaremos detalhadamente sobre isso mais adiante).

A mente é seu bem mais valioso. Podemos perder tudo na vida, mas a qualidade intelectual do que angariamos ao longo de nossa existência permanece. Se revolver seus pensamentos, perceberá que tudo está guardado aí dentro, com riqueza de detalhes. Ninguém tira ou rouba.

Com a mente alinhada, tudo pode ser reconstruído melhor que antes. É uma questão de paciência e estratégia.

Por trás de todo o aparente negativismo do mundo, existe um espaço dentro de nós, extremamente rico e talvez inexplorado, que espera ansiosamente ser lapidado. Melhor ainda, podemos usufruir dele sempre e viver plenamente mais satisfações e alegrias do que imaginamos.

Nossas aflições diárias geram preocupações cada vez maiores. Tendemos a nos achar impotentes diante de tantas coisas erradas. Isso acaba gerando bloqueios: ansiedade, medos, frustrações, vergonha, insegurança, sentimentos de inferioridade, inveja, rejeição, preconceitos, entre tantos outros, que turvam nossa percepção de diversos aspectos da vida. As consequências dessas barreiras psicológicas são: fragilidade na autoestima, autocrítica exacerbada, impaciência, excesso de controle, insatisfação, arrogância e tantos outros fatores negativos.

A superação de bloqueios é fundamental. Possibilita que tenhamos visão clara e equilíbrio para decidir saídas mais promissoras. Permitir o acúmulo desses sentimentos favorece a criação de mais e mais distúrbios. Como em um castelo de cartas, tudo começa a ruir e perdemos o controle da situação. Em pouco tempo estamos nos apegando a coisas do passado e achando que tudo o que vivemos anteriormente era melhor. O momento atual passa a não ter sentido.

Viver o futuro e esquecer o presente não é salutar. Viver do passado não faz o menor sentido: tudo o que passou, passou. Realisticamente, o passado só nos serve para análise histórica, estudo do que foi bom e do que foi ruim, e como podemos melhorar daqui para frente. O pretérito pode nos oferecer recordações dos bons momentos, das alegrias e das lições de vida. As sensações de dor devem sempre ser atenuadas. O melhor que temos a fazer é descolorir na mente estas lembranças. Remoer angústias não nos traz sabor. Portanto, devemos evitar este excesso de nostalgia.

É o presente, o agora que importa. Nossas escolhas facilitarão e melhorarão nosso futuro a ponto de nos orgulharmos cada vez mais de nós mesmos. Paralelamente, fortalecemos nossa autoestima. Quando percebemos que tomamos atitudes que nos permitem confiar mais em nós mesmos, vemos renovada nossa confiança. Sentimo-nos mais seguros. O conceito de felicidade não está ligado ao gozo do prazer em tempo integral. Mesmo porque, *ninguém* tem esse tipo de privilégio.

Por um instante esqueça a vontade desenfreada de querer estar em todos os lugares do mundo, a necessidade de *status*, a sede do poder, as posições sociais, a paixão pelo consumismo, a ânsia da popularidade, as frivolidades estéticas e os desejos impossíveis e utópicos. Somos insuflados diariamente pela mídia e pelas redes sociais a conviver com esses carrascos da vaidade. Isso nos deixa aflitos, ansiosos, eufóricos ou deprimidos. São cobranças subliminares para sermos e agirmos muitas vezes contra nossa vontade.

Será que precisamos realmente conviver com tudo isso?

Todos os dias passamos por flutuações de humor que transitam dentro de nosso corpo todo (sim, os humores trafegam dentro de nós!). Ao mesmo tempo em que nos encontramos serenos e alegres, acontecem situações que podem alterar nossas sensações de uma hora para outra. O resultado é que estamos felizes em alguns momentos e preocupados, tensos e melancólicos em outros. É importante entender que todos nós temos alegrias e tristezas em nossas vidas. Temos que conviver com isso. Faz parte de nossa natureza. Mas uma coisa é importante deixar claro: 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.

Felizmente, temos ao nosso dispor uma *descarga vibratória positiva*, basta acioná-la e torná-la hábito. Tudo o que procuramos está dentro de nossas mentes, não há necessidade de ir tão longe para encontrar. A convivência diária com a motivação genuína e a intimidade em como acessar o melhor de nosso entusiasmo podem mudar os resultados, induzindo-nos a novas escolhas que determinarão um futuro melhor.

Quem conhece sua forma de se motivar encontra formas de reverter sensações negativas.

Quando alcançamos uma familiarização equilibrada com o domínio de nosso entusiasmo, nossa mente assume a dianteira e envia os comandos.

Nosso aparelho emocional torna-se imbuído de uma força que jamais imaginariamos possuir. Acendemos a centelha de satisfação e realização pessoal. Várias questões aflitivas deixam de fazer sentido, tais como solidão, negativismo, fantasmas e medos, desânimo, incertezas, comodismo, falta de objetivos e desesperança.

Incorporamos, ao mesmo tempo, muitas características positivas como pró-atividade, disciplina, poder de decisão, lógica, espontaneidade, vibração, persistência, atenção, gratidão pelas conquistas adquiridas. Sentimo-nos fortalecidos e, por consequência, tornamo-nos mais criativos ao avivarmos nossas competências. Mesmo diante das adversidades revigoramos nossas sensações e saímos ilesos. Começa então, a fazer sentido para nós a frase que, antes, parecia um exagero: “Vivi a mais linda das vidas”.

Capítulo 2

O ENTUSIASMO É NOSSO MAIOR ALIADO

Ninguém permanece entusiasmado 24 horas por dia. Ninguém!

O entusiasmo é uma inspiração divina, vigor, um estado de excitação da alma. Ele motiva você interiormente, atrai e contagia quem lhe rodeia. É ele quem suscita a paixão pela vida, o fervor em assumir uma situação e vivenciá-la. Quem não o possui distancia as pessoas.

“O entusiasmo é o fermento que faz com que as tuas esperanças brilhem até as estrelas. O entusiasmo é o brilho nos teus olhos, o balanço da tua marcha. O aperto da tua mão, o aumento irresistível da vontade e da energia para executar as tuas ideias.”

Henry Ford

A ideia deste livro é produzir em você a **centelha** que o fará entrar num processo de reconstrução pessoal diário. Sim, você vai mudar sua vida para melhor. Seu entusiasmo será reeducado e consciente. Para isso teremos que promover o **autoconhecimento** a fim de que você possa entender como tudo se processa internamente. A maneira como trafega seu **pensamento**, como isso influi nos seus **humores** e principalmente, como **reverter** isso para que você ative sua energia interior e seja mais feliz.

Complementarmente, outros pilares também vão alicerçar esta sustentação, pois farão parte desta nova aquisição de conhecimentos que vamos abordar: a **inteligência**, as **virtudes**, os **valores** e sua **autoestima**.

Vamos imaginar de forma simples esta estrutura:



É um processo, portanto os resultados surgem através das ações que vamos lhe orientar para empreender. Pode ter a certeza que será mais rápido do que imagina.

ENTUSIASMO: esta centelha vai motivar você. É apenas uma fagulha, mas tem poder para ativar todas as suas funções corporais, colocando-as à disposição para vibrarem como nunca. Este arrebatamento pode levar à criação, ação e reação. Traz contentamento, dedicação ardorosa e sensação de prazer incomum.

O entusiasmo é para a alma o que a oxigenação é para o corpo. Em nosso organismo, tudo é interligado, um órgão influi em outro (coração, pulmão, fígado, pâncreas, estômago, rins, bexiga, intestinos...). Experimente um exercício rápido: inspire e expire profundamente três vezes. Você acabou de oxigenar as vísceras e experimentará uma sensação de bem-estar por alguns segundos.

Ser entusiasmado faz emergir intensidade na fala e na escrita. É visível alguém que contagia e outros que simplesmente falam. Aquele que acessa essa centelha atrai multidões, torna-se magnânimo, conquista pelo carisma e pela sinceridade.

Embora seja um excelente combustível emocional, não é constante, é passageiro, evapora-se alguns instantes depois, bem antes que se perceba.

Enquanto presente, a sensação é agradável e nos sentimos firmes e determinados. Quando se vai, sentimos que nosso alento esmoreceu um pouco. Mas temos a condição de mantê-lo o suficiente conosco e, se necessário, acessá-lo novamente. Basta querer e poderemos induzi-lo prolongando um pouco mais a sensação.

Imagine que você terá de falar a uma plateia imensa. Alguns de vocês logo vão dizer: “esse não sou eu”. Pode não parecer, mas falar em público é mais simples do que parece, requer prática e superação da timidez. Existe todo um preparo para falar de maneira entusiasmada.

Se utilizar sua voz do momento, dificilmente encontrará imediatamente a entonação adequada, não fará vibrar seus ouvintes. Para empolgar quem o ouve, ative seu entusiasmo e sinta a vibração crescer (existe uma diferença em falar no microfone um “Boa noite!” e um “Boooa Noiteeee!”). Qual é o mais vibrante?). Crie melhor impostação, mas evite o exagero. Perceba, durante o discurso, que sua comunicação torna-se mais eloquente e incisiva. Agora, imprima a correta emissão da voz. Fale com calma, respirando. Perceberá logo sua vontade e brilho interior. A plateia também irá perceber.

Da mesma forma, a escrita também recebe a benção do entusiasmo. Um roteiro bem elaborado origina filmes em que se nota a inspiração do autor. Percebemos o *sabor* na escrita de quem a faz com paixão.

O entusiasmo, apesar de intangível, torna-se um amigo leal, sempre presente para oferecer energia sobressalente.

Se conseguir administrá-lo, terá ondas de equilíbrio emocional e segurança para pensar e utilizar sua sensibilidade com calma e com cuidado na medida do possível. Não importa a ocasião. Você nunca se sentirá sozinho. A sensação de prazer ficará cada vez mais acessível.

Tenha uma certeza: inicialmente você provoca o entusiasmo em seu interior. Na posse dele, satisfaz-se por alguns instantes, pois está mudando sua conduta mental. O suficiente para ter lufadas de inspiração e ideias geniais. Sua motivação atizará o vigor. À medida que você consegue fazer isso com mais frequência, mais e mais vezes, torna-se um hábito e esta sensação do entusiasmo se fortalece a ponto de prolongar o tempo de permanência. O que antes eram alguns segundos, agora se prolonga por mais tempo e pode ser acessado rapidamente com uma simples mudança na conduta do pensamento. A consequência disso é que exerce um poder de

estabilidade em suas ações, pois sua segurança aumenta.

Diante disso, independentemente das situações que vão tentar alterar seu humor, seu entusiasmo passa a exercer uma presença firme e suficiente para estimular, amplificar e restaurar seu momento, sem que você seja tomado pelas oscilações indesejadas.

Mesmo que sinta uma carência de energia superior é possível chegar a esta revitalização.

Tenha em mente: “se tiver uma única brasa em tudo que faz na vida, poderá acender uma fogueira inteira novamente”. Logo, seu estado de ânimo depende de seu interior. Sócrates já dizia: “conhece-te a ti mesmo”. Acrescente-se a isso “o mais que puder”.

Fazendo uma alusão, imagine que você tem em mãos uma caixa de fósforos. Cada palito é uma centelha que vai inflamar suas sensações por curto espaço de tempo. Se estiver molhado, não irá funcionar. Se quebrar ao acender, idem. Se riscá-lo de forma natural, sem euforia e seguramente, ele lhe proporcionará o fogo, a ardência. Manter a pequena chama por mais tempo que os poucos segundos que costuma durar, testa seu poder de equilíbrio. Depois que o palito queimar inteiro, restará decidir se acende outro. A dúvida é: “valerá a pena acender mais um?”.

Oscar Wilde já dizia que: “Você jamais pode repetir uma emoção”. Pois bem, riscado o fósforo, já foi sua fagulha de emoção. Aproveite para ampliá-la o suficiente para oferecer a carga necessária de êxtase. O tempo de vida útil da chama logo irá se expirar. Você aproveitou para utilizá-lo bem? Houve satisfação? Quantos segundos duraram?

Responda rápido: acender vários palitos irá manter o fogo indefinidamente? A resposta é não. Mas você tem a chave da combustão. Sabe como acendê-la. Resta saber determinar o momento apropriado. A manutenção da chama. Não vale a pena viciar em acender palitos todo o tempo. A queima deles deve ser usada com sabedoria e sobriedade. Só assim você terá garantidos vários momentos de deleite.

Perceba que tantos falam em felicidade. Muitos dizem “viver em busca da felicidade”. Ninguém é feliz o tempo todo. Mesmo assim, todos acreditam ser felizes como são. Felicidade é também um conceito subjetivo, cada um encontra o que lhe faz bem. A partir do que a sensação lhe causar, pode-se

julgar feliz. Repare que dura por alguns segundos. Se pensarmos bem, as melhores coisas da vida têm duração passageira. Um mero momento é o suficiente.

Da mesma forma que uma relação sexual saudável possa lhe oferecer alguns segundos de extremo prazer, é importante ter em mente que qualquer sensação *vem e vai*, mesmo nas diversas ondas que acontecem durante o ato amoroso. É como a fama: nunca se contenta com uma única pessoa, não fica permanentemente com você. Quando se percebe, ela já se foi. Quem tem fama deve pensar que está de posse de algo extremamente volátil e que não irá durar muito.

A felicidade é um estado de espírito transitório. Ela vai ocorrer com muito mais frequência se você souber alinhar todos os pilares que alicerçam o entusiasmo.

A tristeza também é transitória, se assim você desejar. Não há necessidade de ampliá-la além de um curto período. O ideal é dar-lhe um prazo para deixar de angustiar seu pensamento e conseqüentemente, seu corpo físico. É uma questão de escolha.

Tudo que gera picos fenomenais, também gera quedas abissais.

Imagine ganhar na loteria. Por instantes, você terá picos de alegria momentâneos, sentirá sua cabeça “ferver” com tantas hipóteses. Resta saber como será a sensação e as atitudes depois que a excitação baixar. A notícia da vitória é o auge, mas deixar a euforia dominar os gastos prenuncia má administração e pode gerar a ruína. É uma questão de se preparar intelectualmente.

Pessoas sentem-se desmotivadas por inúmeros motivos. O dia a dia nos fornece farto material para ficarmos tristes ou eufóricos. Talvez alguns tenham trilhado caminhos incertos. Resta saber se você sabe aproveitar as oportunidades que a vida lhe oferece. Manter a serenidade diante de fatos desanimadores é uma arte, um balé bem orquestrado dentro da mente. A partir disso, seu ponto de vista ganha outra dimensão. Mesmo nas marés mais difíceis, é possível encontrar bom humor e alegria. Não esmorecer. Não desistir por nada. O que parece como perdido pode mudar para melhor.

É realmente possível conhecer quais são seus limites e aceitar a ideia de que, até diante de fatos mais desagradáveis, seu fluído positivo funciona

bem. Então, sorria. Não existem motivos para viver estados permanentes de tensão.

Entenda que não é o fato de criar *precisão técnica* que vai tornar a vida mais previsível ou controlada. Na verdade, não temos controle sobre o andamento da maioria das coisas. Nem das pessoas! Tudo é imprevisível e pode mudar em segundos. Por mais que pensemos estar no comando das atividades, um pequeno desalinho pode fazer ruir o que parecia certo. O fogo do palito apagará tão rápido quanto acendeu.

Tudo o que não temos prática, nos faz sentir perdidos e nos causa incerteza. Quando não temos a segurança necessária, a tendência é nos retrair. Ao invés de agir, ficamos na espreita. Exatamente por este motivo, proponho praticar seu pensamento e seu autoconhecimento. Eles vão despertar sua energia interior. Você vai partir para o ataque de forma extremamente salutar diante das questões que lhe afligirem. Sabendo mais de si mesmo e de suas reações tudo se tornará mais fácil. Suas atitudes e comportamentos mudarão e conseqüentemente, sua autoestima ganhará proporções saudáveis. Estar consciente é saber que se está agindo com sabedoria.

“Não declares que as estrelas estão mortas só porque o céu está nublado.”

Sabedoria Árabe

Neste momento, é necessário ativar sua energia interior. Se pensarmos em diversos bordões: “nada é para sempre”, “tudo tem um tempo de vida útil”, “quando uma porta se fecha, outras portas se abrem”, teremos uma ferramenta inicial para perceber que devemos construir nosso interior para manter acesa a chama. O segredo é sempre manter acesa “a brasa”. Ela voltará a arder para reanimar a fogueira.

E quando os palitos acabarem? As boas leituras agregam autoconhecimento e dão estoque infindável de novas caixas de fósforos. Elas reconstróem seu interior e renovam seu positivismo e poder de decisão. Portanto, o segredo está nas leituras sadias, que mantêm seu entusiasmo em efervescência.

Na tentativa de manterem-se eufóricos em tempo integral, há aqueles que agendam dezenas de compromissos diários, tentam administrar todas as responsabilidades, mas se esgotam e se estressam. Acreditam que tudo é urgente. Mencionam que as atividades não podem ser monótonas e que precisam permanecer acesas. Correm atrás de uma ilusão que costumam chamar de “sucesso”. Caem em um círculo vicioso de celeridade: tudo tem que ser resolvido *a toque de caixa*. Agilidade e determinação. Nada que denote calma ou contentamento, os aspectos que precisam de um pouco mais de atenção ou sutileza é considerado enfadonho. Para eles, é preciso sempre agitar mais. Em vez de servirem como motores do entusiasmo, essas práticas são válvulas de escape para preencher a sensação de vazio interior. Indicam solidão e incapacidade para parar e refletir.

A consciência nos faz pensar e analisar. Viver em estado constante de euforia se torna um vício. A pessoa acredita que precisa estar o tempo todo agitada, ligada e conectada. Isso se torna uma persuasão forçada dos próprios limites. Além de ser inútil, esgota-nos física e emocionalmente. Um dos primeiros sintomas é a insônia: como a cobrança, sobre nós mesmos, aumenta, dormir para descansar se torna um desperdício.

Euforia não é sinônimo de entusiasmo, este é para o indivíduo se manter enlevado, mas sem extremos. É acreditar que tudo tem um prazo para ser resolvido.

Busquemos, pois, ferramentas para respirar e viver. Suprimir ao máximo a possibilidade de oscilações de picos e quedas diários, mantendo-se numa margem de equilíbrio. O sucesso real está dentro de cada um de nós. É necessário lapidar a percepção dos detalhes da vida e observar isso com sabedoria.

Temos à disposição grandes doses de poesia e diversão em nossas inúmeras ações. Não somos máquinas nem feitos para resolver tudo por atacado e de forma apressada. A felicidade também está no saber contemplar.

Convém refletir um pouco todas as manhãs: para onde corremos tanto? Será que utilizamos a tecnologia a nosso favor ou somos escravos dela?

Capítulo 3

A ADMINISTRAÇÃO DO ENTUSIASMO

Quantas pessoas você conhece que começam uma atividade e não vão até o final? No meio do caminho param e não conseguem concluir o que começaram. O que acontece com elas, que ao primeiro sinal de dificuldades, esmorecem?

Já deve ter acontecido com você também. Todos podem sofrer desse mal.

Muitas vezes, sentimos um ímpeto repentino de começar a fazer algo novo e ficamos verdadeiramente animados em chegar aos resultados: “quero aprender a tocar um instrumento”. Movido por um **impulso**, você se sente motivado a comprar o tal instrumento do seu desejo e já quer praticar. Matricula-se em uma escola e começa as primeiras aulas. Se fechar os olhos, até já consegue ver a sua imagem tocando belas canções fluentemente. Sua fantasia se amplia e seu imaginário cria um ânimo incomum o qual você acha que nunca irá acabar.

Ocorre que para aprender a tocar bem um instrumento o efeito não surte de imediato. Envolve tempo, disposição e comprometimento com você mesmo. Certamente, muitos momentos solitários. É necessário saber que você poderá se desanimar no meio do percurso. Precisa se perguntar se está disposto a ir até o fim e se determinar a não desistir.

Um dia ao acordar, seu pensamento conclui que está muito difícil chegar a este objetivo que você gostaria, e que o caminho será longo demais se quiser aprender para valer. Repentinamente, sem saber o porquê, sua sensação muda e você esmorece. Fica desanimado e então, chega à conclusão que não está disposto a gastar tantas horas mais praticando. Começa a faltar às aulas, e encosta o instrumento. Você está desistindo de aprender. Acabou a motivação.

Isso pode acontecer com inúmeras atividades.

O que aconteceu, afinal? Porque tanta gente não conclui aquilo que começa em várias ocasiões em suas vidas? A resposta é simples:

Existe uma diferença entre motivação e entusiasmo.

A sutil diferença entre a motivação e o entusiasmo é que a motivação nos faz sonhar e acreditar que podemos. O entusiasmo nos permite realizar coisas que nem havíamos sonhado.

Ana Fraga - Ivaiporã

Apesar de a motivação animar nossa ação, para termos prosperidade, é necessário entusiasmo. A motivação muitas vezes é frágil e nem sempre vence barreiras. Ela é um ímpeto que pode ser passageiro.

Não vamos nos ater às motivações ruins (ódio, intolerância, vingança, concorrência, inveja, fama, disseminar medo...). Sabemos que elas não são privilégios de vilões dos filmes de aventura e existem na vida real.

Aliás, antes de continuarmos, em sua opinião o “dinheiro” é uma motivação boa ou ruim? O que essa motivação desperta em você (tente excluir: desejo, ambição, ganância e poder)?

A motivação é uma influência que nos estimula (para o bem ou para o mal), mas perde força diante de algo que a contraria. Como exemplo: ficamos felizes e motivados com um elogio ou um aumento de salário, mas a motivação perde força quando levamos uma bronca ou recebemos a fatura de cartão de crédito que denota que gastamos além do aumento que recebemos.

Diante dos fatos, temos tendência a nos concentrar mais nos aspectos negativos do que nos positivos. Isso nos faz esmorecer. É uma barreira que precisamos vencer. Repare que também costumamos olhar mais para os aspectos da tristeza do que da alegria (observe como as notícias negativas têm maior penetração do que aquelas que causam sensação de contentamento). A motivação é frágil. Ao primeiro obstáculo, ela se dissipa, altera nosso humor e nos desanima. Com isso, se você tiver apenas motivação dificilmente conseguirá alçar grandes voos.

O que motiva alguém a ir para a praia, por exemplo? Tomar banho no mar, saborear a culinária praieira e descansar em uma rede. Animado com essa ideia, a pessoa pega seu carro, vai ao litoral, mesmo com neblina e trânsito caótico. Ao chegar à praia, percebe que ela está interditada, os restaurantes estão vazios e chove sem parar. Para não esmorecer, é preciso

saber lidar com imprevistos, sem perder o rumo e o ritmo.

Digamos que a motivação é o palito de fósforo que vai acender seu entusiasmo.

O **entusiasmo** é mais forte, pois tem um componente que o embala e o fortalece. Chama-se **força de vontade**. Este elemento produz uma energia interior que não mede os esforços para ver concretizados os resultados, mesmo que demorem para aparecer, como é o caso de tocar fluentemente um instrumento.

Com a força de vontade, você sabe que lá na frente poderá tocar bem, e que todo esforço é válido no presente. Ela não permitirá que você desista.

Há pessoas que reclamam que sua força de vontade não é suficiente.

É interessante você conhecer como lida com sua força de vontade. Ela é ativa e potente ou tende a derrapar diante dos acidentes de percalço? Se ela não tem vigor, você precisará cultivar um “diretor exigente e decidido” dentro de sua mente que se chama **determinação**. Quanto mais forte for sua determinação, mais inabalável será sua força de vontade.

Por ser uma força interior, podemos mantê-la por mais tempo, a ponto de estabilizá-la. A força de vontade se incumbem de abrandar e passar por cima de situações de menor importância. O que conta é conquistar o objetivo.

“A minha vontade é forte, porém minha disposição de obedecer-lhe é fraca.”

Carlos Drummond de Andrade

Da próxima vez que sentir-se animado a iniciar uma atividade, pergunte-se se isso é uma motivação repentina ou se ela exaltou seu entusiasmo (movido pela força de vontade) e está disposto a manter este ímpeto até o final.

Você perceberá que as motivações são geradas pelos incentivos e estão ligadas às necessidades, desde as mais simples (sede que pede água, fome que pede alimentos, fadiga que pede sono...) como também, as necessidades emocionais (afeto, autoestima, status, realização, entrega...). Variam de pessoa para pessoa e também na sua intensidade. As motivações para uns

pode ser motivo de extrema energia, enquanto que para outros não são tão fortes assim.

Situações externas estão fora de nosso controle. Muitas delas caminham em uma dinâmica que não temos como interferir. Tendemos a nos desanimar com frequência se não ativarmos a força de vontade. Podemos buscar manter o equilíbrio e tentar afastar a negatividade. Em qualquer situação, é conveniente *não pensar no pior antes que ele realmente aconteça*. Trata-se de uma fórmula inteligente de se poupar.

Imagine que uma pessoa querida foi ao hospital e recebeu diagnóstico preocupante, não podemos deduzir o insucesso do tratamento e a fatalidade da doença. Isso deve ser a última coisa para se pensar. A morte pode acontecer a qualquer ser humano, até mesmo virando uma esquina.

Evitar pensar no pior acaba sendo um teste de paciência e coragem. Sofrer por antecipação é uma atitude masoquista. Não existe essa necessidade. Somente quando houver certeza do pior é que deveremos pensar nas possibilidades. Isso não é frieza, mas sim presença de espírito e equilíbrio. Sofrimento não é para carregarmos conosco correntemente, e principalmente, alimentá-lo.

Ninguém está isento de notícias calamitosas. Devemos ter em mente que tanto o entusiasmo quanto a decepção devem ser administrados. A motivação também deve ser vista com moderação. Você quer ir para a praia, mas lembre-se: tudo pode acontecer.

No caso das decepções, elas colocam em jogo o seu amor próprio. Tudo dependerá da predisposição para o negativismo, da autovalorização, da adaptação e da recuperação para decidir e alterar o rumo das atividades. A capacidade improvisação também deve fazer parte dos bens intelectuais (quando aliada à intuição, há um par perfeito de habilidades para garantir segurança).

Num momento você recebe um convite para participar de um programa televisivo de grande audiência. Ao chegar à emissora, fica sabendo que sua aparição foi cancelada por falta de tempo no programa. Fica profundamente decepcionado. É aqui que o entusiasmo deve ser utilizado para manter o equilíbrio.

Reagir à mercê do momento, alternando humores e se entregando ao

pior, torna frágil sua conduta além de turvar seu raciocínio. Retira sua objetividade e senso crítico.

O **entusiasmo interno** envolve sentimentos e são mais complexos porque nos fazem chegar a alguma conclusão positiva e segura. É ele que alimenta o equilíbrio e conduz à estabilidade emocional.

O entusiasmo depende de treino do diálogo interior. É um exercício a se aprender e aperfeiçoar. Por si só, ele alia diversas aptidões necessárias ao convívio social, moral, educacional e demais complementos de vida.

Desenvolver **entusiasmo de forma consciente** requer observar as oscilações do humor, com a finalidade de se buscar o ajuste. Como lidar com o riso? Conseguimos desenvolver bom humor com fluidez inteligente, sem sermos ácidos? E como são as mudanças desses humores? Quando algo não dá certo, de que maneira reagimos?

Muita gente comenta que gostaria de efetuar mudanças em sua vida, para aperfeiçoar o comportamento, adaptar-se melhor aos relacionamentos, aprimorar o contato consigo mesmo, otimizar os compromissos assumidos.

É difícil promover mudanças em nós mesmos se não nos conhecemos nem sabemos como reagimos às situações delicadas.

Para começar, observe como flui seu pensamento diante das adversidades. Quando há uma situação delicada e desagradável, como flui seu pensamento? Você se vê como extrovertido ou introvertido? Como é a sua iniciativa? Quais são seus valores em relação a respeito, família, honestidade, prazer, sabedoria, saúde, dinheiro, amizade, fama, etc.? Como flui sua força de vontade? De que maneira você alimenta e melhora a autoestima? A resposta estará ligada ao temperamento, isto é, ao caráter, ao comportamento e à personalidade.

Perceba que a melhora do seu entusiasmo é de dentro para fora. Depende só de você. Exatamente como você funciona com você mesmo. Se existem vários conflitos internos, eles precisam ser resolvidos, um por um. Não é ganhando uma herança que iremos mudar o que há tantos anos não funciona bem em nossa vida, e principalmente, dentro de nós. Podemos até pagar uma porção de contas com ela. Mas tenderemos a ter uma vida medíocre se de tempos em tempos não promovermos uma faxina em nossa forma de pensar.

Não importa sua idade. Todos podem treinar e se sofisticar para ser alguém melhor. Construir-se como uma pessoa carismática lhe trará mais confiança e afinará seus pensamentos. Trata-se de desenvolver o autoconhecimento. Isso não acontece de imediato, deve-se praticar todos os dias, durante a vida toda. Os resultados levam um tempo para serem percebidos. Para auxiliar nesse processo, sugiro que você assuma uma frase de compromisso para tudo o que se propuser a estudar e a entender: **“ainda vou ser bom nisso”**. Sem esse autodesafio, haverá desistência e, em pouco tempo, tudo voltará à estaca zero.

Sabedor dessas premissas iniciais, assumo o controle das suas emoções. Muita coisa vai mudar até o final deste livro. Para tanto, é necessário comprometimento.

Faça-se algumas perguntas, mesmo aquelas que possam irritá-lo. Este é o início do processo de mudança: compreender-se e aceitar-se.

ALGUMAS PERGUNTAS PARA REFLETIR:

- Como costumo reagir diante de uma crítica?
- Costumo me adaptar a todo tipo de ambiente e consigo adequar minha linguagem?
- Aquilo que falam de mim, influi na minha rotina, a ponto de me perturbar emocionalmente?
- Como posso melhorar meus pensamentos?
- Como posso melhorar minha concentração, para ter uma vida mais saudável?
- Sou uma pessoa flexível ou rígida?
- Como posso diminuir minha insegurança?
- Faço questão de oferecer minhas ideias?
- Estou aberto a novas possibilidades?
- Sinto ciúmes de tudo e de todos?
- Acredito que as pessoas vivem querendo me passar para trás?
- Como lido com meu pessimismo?
- Confio naquilo que faço com total segurança ou sou indeciso nas horas em que preciso reagir com rapidez de raciocínio?

- Se me sinto cobrado de alguma forma, qual é minha reação?
- O que preciso mudar de imediato para ser uma pessoa melhor?

Há diversas outras perguntas que podem auxiliar na busca por soluções e pensamentos mais inteligentes. Fazer perguntas de qualidade a si mesmo é o primeiro passo para o autoconhecimento. “Pensamento confuso é sinal de conduta imprópria”: essa é uma conclusão que deve estar bem delineada em nossa mente.

Administrar e resolver problemas faz parte da vida. Os problemas aparecem e devemos solucioná-los. Todo ser humano deveria refletir e entender como reage a situações de pressão. Quando aprendemos como lidar com esses casos, sentimos mais segurança em nós mesmos, fortalecemos nosso senso de equilíbrio e angariamos experiência para reagir bem ou acima das expectativas.

Experiência é o nome que damos ao aprendizado advindo dos erros cometidos no passado. Ela vem com o tempo e se aprimora por meio das reavaliações e correções das falhas anteriores, as quais são evitadas. É dessa forma que todos crescemos e nos desenvolvemos como seres humanos. Relegar isso seria nos colocarmos na posição de donos da verdade. Afinal, quem não erra? Quem somos nós para ditar regras e determinar o que pode e o que não pode ser feito? A arte de viver apresenta inúmeras vertentes. Todas são prazerosas desde que revelem a liberdade da sensação de divertir-se, acima de tudo.

Viver tenso e irritado não funciona em nenhuma situação. Pelo contrário, tira seu foco e turva sua visão.

E se você descobrisse que pode “**reverter**” seus humores facilmente e transformar a sua vida num imenso divertimento? Saiba que, por intermédio da sua consciência, é possível mudar sua percepção da maneira que desejar, visando minimizar seu desânimo, estresse, atitudes pessimistas ou qualquer tipo de sofrimento. Em pouco tempo, o peso que sobrecarrega suas costas diminuirá.

Guarde bem esta palavra: **REVERSÃO**. Ela vai mudar tudo.

Segundo o dicionário Michaelis, significa:

REVERSÃO = Ato ou efeito de reverter; regresso ao estado inicial.

Para que este efeito admirável comece a fazer parte de sua vida, é preciso se conscientizar da necessidade de se promover mudanças internas.

Como isso pode começar a ser realizado?

Resta-nos estudar e determinar quais as ferramentas poderemos utilizar para que nosso entusiasmo permaneça, oferecendo mais prazer e satisfação. Não só isso: a certeza de que, quando quisermos, ele poderá ser acessado e pinçado para manter nosso equilíbrio psíquico.

Determine para você mesmo que tudo o que é nocivo e que atormente seu pensamento tenha um “prazo de validade”. Tudo que lhe aflige. É hora de fazer uma faxina mental. Dar um basta de uma vez por todas, em tudo que tira seu sono. Revitalize-se!

Da mesma forma que ninguém pode roubar sua inteligência, porque é você quem a conserva dentro de sua cabeça, pode também, extinguir aquilo que lhe faz mal e eliminar qualquer angústia, sem ter momentos de aflição. Basta **não atribuir importância às emoções mais do que é devido**. Qualquer contrariedade que temos na mente pode ser *varrida* com um comando da sua consciência. Não é difícil reverter uma sensação desagradável, se você se dispuser a fazê-lo.

Aconteceu algo que lhe incomoda? Não fique se torturando. Dê um prazo: cinco minutos? Dez? Uma hora? Pense que quer REVERTER a sensação. Ative seu bom humor e procure observar por outro ângulo a situação como um todo. Evite turvar seus pensamentos. Nada se resolve se a sua mente estiver efervescente. Inicialmente, respire e procure pensar com calma. Sempre é possível encontrar saídas e alternativas. Se as ideias não parecem promissoras neste momento, procure dar um passeio para depois pensar com calma. Vá a um parque, respire um pouco de natureza. Ao caminhar, pense em outras coisas, de preferência saudáveis, para refrescar seus pensamentos. Lembre-se que na fluência de sua memória existem muitas coisas boas guardadas. Acesse-as e mude os ares. Deixe de martelar algo ruim que já durou demais. Para que manter um peso morto que só lhe traz sensações pesadas e dor?

Acha justo manter por mais tempo? Não alongue o prazo para permanecer infeliz.

No decorrer deste livro você irá se conhecer melhor internamente. Muita

coisa que agora parece complexa ficará mais clara na sua mente. Será bem mais fácil criar outras maneiras de reverter sensações aflitivas.

Daqui para frente algo só vai lhe machucar se você permitir isso. Você está no comando de seu pensamento. Portanto, assuma a sua posição já!

Está ligado ao querer, ao desejar, ao intento que se tem em fazer algo motivado pela vontade. Tudo dependerá da energia e determinação que irá impor a si mesmo. Se a sua vontade é fraca ela deverá se fortalecer.

Existem pessoas que nunca acessaram seu entusiasmo. Fatalmente, são infelizes na maior parte do tempo, mas não sabem o por quê. Mal se conhecem, nada parece bom ou aprazível, nunca pensaram em sofisticar sua sensibilidade. Quase não percebem como funcionam seus cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Têm sensações superficiais com tudo o que fazem.

Sinceramente, não dá para ser feliz assim.

Vamos falar de sensações.

Sensações podem ser sofisticadas. Cada uma tem sua dose de beleza, poesia e encanto. O caminho aqui é observar como é a anatomia de cada sensação, dar a devida importância a cada momento, evitar exageros e devaneios fúteis e compreender como elas se processam dentro de nós. Pense nisso com carinho. Treine e sofisticue seus cinco sentidos, não utilize-os como se fossem aplicativos ou acessórios comuns. Você se surpreenderá com o resultado.

1. O **paladar** suscita o prazer pelo gosto. Existem muitos gostos além dos que você já está habituado. Se você pudesse viver sete vidas seguidas não seria suficiente para provar metade do que existe à disposição no mundo. Sempre é tempo de conhecer novos sabores, principalmente quando se trata de especiarias e pratos novos. Não é o quão exótico é um prato, mas a riqueza e a sutileza de sabores que o tornam único.
2. Também existem muitas músicas e estilos musicais os quais seu prazer ainda não alcançou através da plena **audição**. Pesquise os sons que lhe trazem deleite. Quais os instrumentos soam melhor ao seu ouvido e falam diretamente com seu coração. Quais as sonoridades que lhe agradam e quais aquelas que não lhe oferecem prazer.
3. Observe mais o mundo. Não se atenha apenas as notícias dos telejornais

e da mídia. Sua **visão** merece paisagens, cores e brilhos diferentes. Concentre-se nos detalhes que seus olhos podem observar. Ao entrar nos lugares, observe tudo o que for possível. O que é o “belo” para você?

4. Procure fragrâncias que lhe inspirem o **olfato**: seja na natureza, nos alimentos, nos tecidos ou onde mais puder encontrar novidades. Nossas sensações são ativadas por aromas e são estes aromas que mantêm nossas melhores lembranças.

5. Pratique seu **tato** no contato com sua pele, nas diversas superfícies, no toque de um lençol de seda. Observe as texturas, a temperatura, e aquilo que mais lhe agrada no contato em seu corpo. Descubra exatamente o que existe naquela roupa velha que você se nega a jogar fora, pois adora as sensações que ela lhe proporciona.

A versatilidade de seus cinco sentidos também influi no seu entusiasmo. É sempre uma experiência enriquecedora.

Quem não gosta de camarão? O estalido de um camarão fritando, seu aroma, seu sabor ao prová-lo. Só nesta frase utilizamos com mais atenção três dos nossos sentidos (audição, olfato e paladar). Tudo tem um toque de magia, que pode ser enriquecido, mudando o perfil e o ângulo de visão. É uma questão de perspectiva.

Compreenda que sua vida pode ser muito melhor se você tomar gosto por sofisticar suas sensações.

Precisamos ter melhor desempenho mental para compreender e interpretar as situações a que somos submetidos. A mente precisa trafegar por novas estradas e nós somos aqueles que pavimentarão os caminhos.

Desenvolver o autoconhecimento é o primeiro passo para começar a administrar nosso entusiasmo. Requer exercitar várias novas modalidades de impressões e atitudes, não apenas de sua pessoa, mas de tudo que está ao seu redor. Não ficaremos apenas na teoria. Falaremos com mais detalhes sobre motivação e entusiasmo adiante.

Vamos iniciar um aprendizado paulatino. A partir dos próximos capítulos, colocaremos em prática alguns procedimentos. Você irá se surpreender com os resultados.

Capítulo 4

“AS MELHORES COISAS DO MUNDO”

Para descobrir e vivenciar uma vida mais saudável é preciso tirar a máscara fantasiosa que muitas vezes criamos para nós mesmos, através do que somos submetidos pela mídia. Não somos os personagens das novelas, dos filmes ou dos programas televisivos. Nossa vida merece que desfrutemos o melhor, sem falsas ilusões com gostos e escolhas.

Por questões financeiras, tudo que é produzido acaba sendo vendido em série. Logo se padronizam os gostos e em alguns anos temos toda uma geração rezando a mesma cartilha de comportamentos, preferências, vocabulário, marcas e aquisições. Poucos são aqueles que aprendem a pensar por si só. A maioria é dirigida para consumir aquilo que é fortemente divulgado como sendo o modismo do momento, a realidade que vivemos.

Isso gera grandes frustrações, culpa e sensação de inadequação em tudo que faz.

Quando temos intimidade com nosso interior, sentimos nossa voz interna, nossa consciência tentando nos balizar, para encontrarmos mais prazer e desfrutarmos as coisas que realmente achamos boas na vida.

Para crescer, é necessário amar-se acima de tudo. Sentir-se bem consigo mesmo. Aliaremos diversos estudos para auxiliar no seu desenvolvimento. Promoveremos uma verdadeira limpeza em suas *calhas emocionais* para que identifique e encontre seus pontos que representam um entrave às suas melhorias. Para tal, é preciso canalizar uma série de esforços, visando encontrar qual o caminho que seus pensamentos percorrem dentro de si.

Estabeleceremos, a partir daqui, 3 condições:

1. Você procurará não sentir solidão quando encontrar-se só; verá isso como uma possibilidade de elaborar suas reflexões e organizar seu interior. Chega de tantos assuntos bagunçados dentro da sua mente; lembre-se, “Você é sua melhor companhia e pode fazer a grande diferença”;

2. Você entrará, a partir de agora, num processo de reconstrução pessoal e para tal terá que promover seu autoconhecimento. Queremos que aproveite ao máximo as orientações que iremos passar;
3. Você se determinará a assumir novos hábitos, como deixar de se comparar a outras pessoas, criar expectativas alucinadas para aquilo que ainda não aconteceu, assumir a autoaceitação, conhecer melhor como lida com seus humores, revisar suas virtudes e valores e ter a certeza que será alguém melhor todos os dias daqui para frente. As ferramentas serão oferecidas nas próximas páginas.

Cada ser humano tem suas preferências em tudo o que faz. Dificilmente podemos encontrar alguém com os mesmos gostos, mesmos hábitos, mesmo caráter, valores e virtudes. Somos todos muito complexos e diferentes. Representamos um gigantesco mosaico com muitas cores e desenhos dos mais variados. Nenhum destes desenhos é igual ao outro.

Nem tudo o que é adorável para uns também causa a mesma impressão para outros. É preciso aprender a conviver com as diferenças. É base dos relacionamentos exercitar a empatia e perceber como cada pessoa que faz parte de nosso meio reage diante das coisas.

Quando nos familiarizamos com as variações de sensações internas, percebemos que a vida é mais fácil de ser vivida do que imaginávamos. Enquanto nosso pensamento ainda é uma incógnita, tudo parece meio difícil de solucionar. Se gostamos de nós mesmos, precisamos entender como funcionamos na intimidade. O prazer de nos descobrir é imenso e se estamos convivendo com aquilo que realmente queremos, isto é, nos tornar um ser humano melhor, seremos únicos.

O hábito de sonhar é extremamente positivo e devemos nos lembrar dele todos os dias. Sonhar reaviva nosso entusiasmo interior e nos oferece objetivos palpáveis, principalmente quando planejamos as diretrizes para atingir metas. Mas é preciso ter os pés na realidade. Evitar devaneios excessivos.

Vamos fazer um breve exercício: procure definir, em sua opinião, quais são “As 10 Melhores Coisas do Mundo”. Anote e mantenha sempre visível estes itens.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Estas preferências são aquelas que você realmente gosta de ter, estar, fazer ou realizar. Elas lhe oferecem vigor pessoal. Anote em uma pequena folha de papel e mantenha em sua agenda. Lembre-se sempre delas.

Falando sobre “As Melhores Coisas do Mundo”, pense se neste momento, estão todas ao seu alcance. Se sim, você realmente é uma pessoa realizada e muito próspera. Amplie então seu leque de sonhos para realizar mais. Sempre dentro de uma possibilidade viável. A ideia não é cercear suas ambições, mas colocá-las dentro de uma realidade que não seja falsa como o mundo de celebridades.

Procure entender como conseguiria atingi-las e em quanto tempo. Lembre-se que a cada cinco anos, normalmente, mudamos nossos valores. Faça este mesmo exercício a cada cinco anos. Experimente comparar com os anos anteriores cada vez que fizer.

QUE TIPO DE PESSOA SOU EU?

Temos muito a observar no quesito *comportamento* ao nosso redor. Exercitar nosso poder de adaptação nos mais diferentes meios sociais, melhora nosso convívio e nos torna mais flexíveis e tolerantes. Observe as ações e as reações com quem você convive. Elas determinam formas eficazes de entender as pessoas que temos por perto. À medida que treinamos este tipo de convívio, desenvolvemos também nossa percepção de que nem todos têm propensão ao crescimento. Falta-lhe carisma. Todo mundo aprecia estar

ao lado de pessoas carismáticas.

Pessoas têm diversos perfis de convivência. Algumas convivem bem com tudo e todos. Outras se sabotam através de suas atitudes diárias, por não controlarem seus impulsos, humores e traços de personalidade traiçoeiros que dificultam a convivência saudável. Muitas delas enfrentam tantos problemas de convivência que se tornam prisioneiras de suas atitudes impensadas e seus sentimentos atrapalhados.

Você conhece pessoas assim...

✓ Versáteis

✓ Adormecidas

✓ Amargas e Rudes

✓ Delirantes

✓ Céticas

✓ Acomodadas

Vamos a um breve perfil de cada caso:

Pessoas Versáteis

A capacidade de *ser versátil* é uma habilidade que merece atenção. Pessoas versáteis sorriem sempre, de forma sincera mesmo diante das dificuldades. Possuem elevada autoestima. Não economizam na solicitude e esbanjam simpatia. Falam o necessário. Evitam se tornar bajuladoras. Digerem com tranquilidade os assuntos que necessitam maior cuidado e habilidade. Possuem vocação para liderança. Mantêm-se alegres e entusiasmadas a maior parte do tempo. Confiam em si e passam esta confiança para aqueles que as rodeiam. Estão sempre procurando aprender algo novo ou alguma nova habilidade. Não se deixam abater com o mau humor. Destratar pessoas não faz parte de seu estilo. São bem estruturadas e respeitam todos que fazem parte de seu círculo social. Pelo contrário, são agregadoras por seu temperamento e forma tranquila de levar as coisas. São criativas e sempre buscam mais conhecimento. Foram sempre muito estimuladas e se estimularam a avançar além do horizonte. Buscam objetivos e têm força de vontade para desempenhar o que for necessário, visando suas metas. Pensam rápido, agem rápido e aprendem com muita facilidade tudo que se propõem a fazer. Geralmente são os profissionais mais bem pagos do

mercado em todas as áreas. Por serem tão exímios em quase tudo que fazem, acabam viciando-se no trabalho que desempenham e muitas vezes, esquecem-se de como lidar com suas sensações internas.

Pessoas Adormecidas

São aquelas que ainda não descobriram o potencial que possuem dentro de si. Vêm e vão para o seu trabalho diário esperando que algo diferente aconteça. Ainda não compreenderam que para se chegar a algum lugar é necessário ter metas e traçar os caminhos destas metas. Não se pega um táxi sem saber para onde vai. É preciso ter em mente o destino (objetivo) e se possível, um traçado do percurso em mente. Vivem de forma regrada, evitam cometer extravagâncias e lhes falta ousadia para buscar algo novo. Geralmente são inseguras e vão levando o dia a dia em condição de espera para o dia seguinte. Gostariam de tentar novos horizontes, porém não sabem por onde começar. Acham que seus recursos financeiros são sempre insuficientes, logo não tentam nada novo. Falta-lhes autoconhecimento e o próprio conhecimento de fato, de como funcionam as estruturas. Leem pouco, pesquisam pouco e são atoladas em amenidades que tomam grande parte de seu tempo. Levam uma vida “comum”, sem grandes oscilações. Eventualmente, encontram um livro da moda, daqueles descartáveis que apresentam receitas milagrosas de tudo e tentam fazer como manda a bula. Passado algum tempo, não progridem e voltam à estaca zero. Conhecem pouco a fluência de suas emoções. Tudo tem um caráter mediano, inclusive seu entusiasmo. Vivem das motivações externas, pois internamente reinam sempre alguns conflitos existenciais com suas ideias sem resolução. Não se aprofundam nos conhecimentos. E no dia seguinte vão para o trabalho para começar tudo de novo.

Pessoas Amargas e Rudes

Procure não se desiludir com pessoas amargas. Elas sempre existiram e vão permanecer. Pessoas assim têm dificuldades de adaptação em tudo o que fazem. São insatisfeitas e frustradas quase em tempo integral, cultuam a inveja e arrogância, são negativas e grosseiras, pois vivem a vida dos outros. Mal sabem administrar suas dificuldades. Estão sempre endividadas. Praticam a filosofia que, para uns ganharem, outros devem perder. Passam

mal quando alguém se dá bem. A própria vida incumbe-se de lhes ensinar, com amargos remédios, outros mecanismos de sobrevivência. Estas pessoas rudes precisam de mais tempo de maturação para se observarem internamente. Dificilmente elas motivam a si mesmas. Se existir motivações, elas provavelmente veem de maneira externa (algo relacionado a dinheiro, encontrar uma celebridade, ou participar de uma entrevista em um canal de TV, assistir um espetáculo esportivo de seu time, ou ainda, ganhar algo inesperado). Mesmo assim, não existe certeza se elas conseguirão grandes realizações no longo prazo. São turronas. Dificilmente aceitam sugestões. Acreditam que sabem tudo. A teimosia crônica tende a prolongar o período de sofrimento. Falta-lhes refinamento para viver em sociedade. São os tradicionais “eu nasci assim, eu cresci assim, vou ser sempre assim...”. É duvidoso acreditar se uma existência inteira será suficiente para mudar seu perfil. Pessoas assim são difíceis de manterem-se motivadas. Tem humores inconstantes e não medem esforços para entrarem em desentendimentos com alguém.

Pessoas Delirantes

Vivem de ilusões e seus sonhos de grandeza. Elas têm uma visão distorcida da realidade. Acreditam em tudo que veem e tem senso crítico distorcido. Sua vida gira em torno de festas, bebidas, sexualidade, e da imagem que tentam passar ao mundo. São aquelas que vivem os personagens da TV ou do cinema. Em sua mente vivem a realidade de alguém famoso. São inconsequentes e falam e fazem tudo que lhes vem à cabeça. Amanhã será outro dia. Acreditam que sempre ganham menos do que merecem. Sentem necessidade de dar opinião em tudo, mesmo tendo um conhecimento totalmente superficial. Sua vida é permeada por ilusões, necessidade de aceitação, *status* e reconhecimento. Não param em nenhum trabalho e muito menos concluem o que começam. Da mesma forma que se motivam para começar algum projeto, param tudo quando caem no desânimo. Acreditam que têm um grande talento e que a qualquer momento podem ser descobertas ou algo milagroso vai revelar ao mundo a celebridade que é (em seus delírios!). Permanentemente vivem frustrados, inseguros, pois não possuem consistência para chegar a lugar algum ou lidar com seus próprios fantasmas internos. Pessoas assim têm total desconhecimento que

podem encontrar uma imensidão de possibilidades dentro de si. Estão sintonizadas nas aparências.

Pessoas Céticas (descrentes)

Temos também aqueles que acreditam que a vida sempre lhes foi mal-agraçada. Não acreditam nas pessoas e em mais nada. Só acreditam no que veem e está ao seu alcance. São as tradicionais moscas mortas. Vivem em total estado de apatia. Nada as motiva ou as comove. Não se enaltecem com nada e muito menos se movem. Num primeiro momento aparentam ser insensíveis, mas é visível que possuem alguns botões internos que nunca foram apertados. São presas aos seus dogmas. No fundo acham que foram os escolhidos para realizar algo que nem eles mesmos sabem o que é. Apresentam seus sentimentos basicamente esmaecidos. Adquiriram um passaporte neste mundo para apenas “contemplar a vida” e criticar tudo e todos. Participar está fora de questão.

Pessoas Acomodadas

Estas pessoas dificilmente tentam mecanismos para trabalhar sua evolução e autoestímulo. Realizam pouco. Preferem um programa de TV e um sofá. Com expressão sempre desconfiada e cabisbaixa, aparentam ter perdido a paixão e energia por tudo e por todos, em algum lugar de sua própria história. Não demonstram nenhum entusiasmo (nem interno, nem externo). Mas tem um detalhe importante: estas pessoas aprenderam a pensar nos problemas. Elas digladiam-se com suas ideias emaranhadas, sempre sem solução final. Só não encontram saídas palpáveis. Para estas pessoas é necessário primeiramente um tratamento terapêutico, visando melhorar sua convivência e equilíbrio com o meio em que vivem e o quanto têm possibilidades de realizar. Vencida esta etapa, devem começar a desenvolver seu conhecimento interior praticando suas sensações. Se algo lhes altera o humor, geralmente não sabem como reverter tal situação. Para elas, a sugestão primeira é a mudança de conduta, em outras palavras, como agir e reagir participando das situações e com as pessoas. Em seguida, começar a alinhar seus pensamentos para mudanças de atitudes mais salutares. Exercícios que promovam a criatividade. Livros que os direcionem para inteligência social são bem favoráveis. A boa notícia é que existem

mecanismos para mudar seus estados de espírito. Resta saber e querer acessá-los. O homem procura por tantos conhecimentos, mas sabe tão pouco sobre si mesmo. Pense nestas pessoas como necessitando de uma “chave de reversão” adequada. Encontram-se acuadas em seu próprio mundo e não sabem como reverter. A pergunta é: como mudar um perfil de quem desconfia de tudo e mantém-se inerte diante de tudo?

Desde pequenos, aprendemos a ir para a escola e aprender, certo?

Ocorre que a escola ensina a educação.

A autoeducação é a lição de casa que muitas vezes nós não fazíamos. É a pesquisa que tínhamos horror em fazer. É o ler os livros sem ninguém mandar, mas sim porque temos prazer em angariar conhecimento para a vida e nos deslumbrar com nosso imaginário.

Praticar *autoeducação* é a saída. Esta é a chave para ampliar sobremaneira a inteligência. Mas a autoeducação depende única e exclusivamente da pessoa. Ninguém mais. Ela mesma terá que descobrir em seu interior o que faz avivar sua paixão pela vida e pedir mais informação para seu cérebro. Com esta chave, acessará as condições para perceber que não basta ser uma cabeça pensante sem ação. É preciso praticar e usar a criatividade. Grandes ideias surgem ao vento. Da mesma forma que chegam, voam também com o vento. Poucos são aqueles que anotam para começar a desenvolvê-las e colocá-las em prática no momento oportuno.

É o mesmo que ter uma Ferrari na garagem e não ter combustível. De que adianta? Estas pessoas precisam acreditar que podem ir além, mas para isso necessitam provar para elas mesmas que podem vencer a apatia, a preguiça, a ilusão, a crença, os vícios, as amarguras e o pensamento preguiçoso. E desta forma, procurar entender quais são seus dons, possibilidades de melhorias e “as melhores coisas no mundo” no seu entender.

PESSOAS

ENTUSIASMO ADORMECIDO

PERCEPÇÃO DE SEU PERFIL

TRABALHAR A FLEXIBILIDADE

COMO AGIR E REAGIR DIANTE DE TUDO

CONHECER-SE MELHOR

DESCOBRIR “AS MELHORES COISAS DO MUNDO”

ENCONTRAR “CHAVES” DE REVERSÃO

PRATICAR O ENTUSIASMO CONSCIENTE

ADMINISTRAR SEU PENSAMENTO

VIVER MELHOR COM SUA MENTE

Vamos fazer uma reviravolta para que você seja uma pessoa melhor a cada dia e esteja consciente de que pode alcançar muitas vezes a felicidade.

A FALSA IDEIA DE ADITIVAR TUDO QUE FAZ

Lembro-me que, por volta do início dos anos 70, todos no bairro em que eu morava se conheciam. Nossa turma que se encontrava todos os finais de semana nos bailinhos em casa de família, gostava de usufruir das sensações sem alucinações. O máximo que tomavam era uma *cuba-libre* (rum com refrigerante a base de noz-de-cola). Nada excepcional. Dançávamos muito, umas seis horas, pelo menos. Todos se divertiam e iam para suas casas a uma ou duas da manhã. Não exigíamos tanto do corpo, virando as noites para chegar exaustos no dia seguinte (o cansaço da madrugada costuma ser implacável no dia seguinte). Pessoas se conheciam, começavam namoros, pares se formavam e a grande maioria sonhava com o baile da semana seguinte. Tudo era muito saudável. Raramente acontecia uma briga. Os que provocavam problemas, geralmente não eram bem-vindos nos bailes seguintes. Não havia drogas sintéticas. Aqueles que manuseavam algum tipo de fumo em especial eram visados. No bairro todo, existia apenas um grupo de cinco ou seis pessoas, maiores de idade, e que viviam isolados de todos. Não se misturavam com ninguém. Eram viciados e se encontravam para se drogar numa esquina específica durante as noites, porque era levemente escura, não tinha movimento e poucos carros circulavam. Todos sabiam quem fazia parte daquele grupo e mantinham distância. Ninguém os cumprimentava. Viviam num universo à parte.

Não precisamos ir muito longe para perceber que a vida presente mudou significativamente nos últimos 50 anos e grande parte dos jovens está viciada em drogas lícitas e ilícitas. A grande maioria sabe que causam danos irreversíveis ao funcionamento normal do corpo. Mesmo assim,

permanecem no vício. Atualmente, uma quantidade significativa de pessoas, jovens e adultos, é dependente também de anestésicos emocionais (antidepressivos, tranquilizantes, ansiolíticos, etc.) e fazem uso regular deles. Uns porque não conseguem dormir sem um comprimido que os tire de órbita, outros porque lhes falta paixão pela vida, outros ainda, porque são extremamente agitados e mal conseguem viver consigo mesmo. Tem aqueles ainda, que fazem uso por falta de um rumo pessoal, pois não conseguem superar seus próprios problemas, mas todos, de alguma forma, tornam seus organismos debilitados homeopaticamente. A verdade é que muita gente vive em função de comprimidos que prejudicam a saúde e destrói seu mecanismo emocional, exatamente o seu centro nervoso que possibilita se relacionar bem consigo e com as pessoas socialmente. O resultado de tudo isso, são pessoas isoladas vivendo na escuridão em seu próprio mundo.

Vivemos um culto à liberdade de experimentar substâncias que mascaram a realidade.

Festas são embaladas por muitas bebidas, tabaco, pílulas sintéticas e misturas dos mais variados tipos, com o intuito de aditivar ou “turbinar” as sensações, sem pensar que corroem todos internamente, provocando arrependimentos em poucas horas.

Uma bebida leve até pode ser tolerada, afinal ficar mais suave significa aliviar um pouco a tensão corriqueira. Nada mais do que sentir-se em *frequência modulada*. Não condeno quem gosta de tomar um *drink* ou outro. Uma cerveja num dia de calor, até os egípcios antigos sabiam que tinha uma sensação especial.

Infelizmente, os exageros são o *motor de arranque* da atualidade. Eles quebram barreiras e corrompem o ser humano. Principalmente nos eventos em que todos querem se sentir atrativos e soltos para arriscar todo tipo de liberdade.

Por experiência própria, a melhor forma de aproveitar algo com prazer genuíno é estar sóbrio. E você pode dizer: “Mas todos estão indo no sentido contrário! Por que só eu tenho que ser diferente?”. Pare e pense: você não é “todos” e sim, alguém especial. O embalo que todos entram não é o caminho mais saudável, em nenhum aspecto, mesmo porque nem eles sentem verdadeiramente o que estão passando quando estão sob efeito de algo

suplementar. A partir do momento que é necessário um aditivo para você exaltar suas emoções, passa a ser discutível seu conceito de diversão.

Sabemos que a “felicidade fabricada” não é sinônimo de felicidade, mas sim fuga.

Não estou aqui dizendo que o que você faz não é certo ou errado. Eu mesmo tive meus exageros em alguns momentos de minha vida. Todos têm. Felizmente, nunca quis experimentar nada que desconhecesse os efeitos. As poucas vezes que bebi muito além da conta, me arrependi muito algumas horas depois, mas à medida que me dava mal, não repetia para ver se seria diferente na vez seguinte. Percebia que o resultado era sempre o mesmo. Posso garantir que ao vivenciar “as melhores coisas do mundo”, aquelas que me deram real prazer e me fizeram sentir feliz tantas vezes, eu estava realmente sóbrio.

O ciclo recorrente de experiências que envolvem algum exagero com a tolerância do seu corpo é bem nítido:

EQUILÍBRIO – ABUSO – EUFORIA – DESLIGAMENTO **– RESSACA – DEPRESSÃO**

E isso sempre se repete de forma idêntica. Nunca muda.

Convenhamos, não é a melhor maneira de se aproveitar as coisas boas da vida.

*image
not
available*

ânimo. O que funciona para sensibilizar alguns com rapidez, para outros requer um pouco mais de empenho.

A automotivação é a maneira de criar estímulos internos em si próprio. A pessoa se antecipa aos impulsos externos e toma a iniciativa de motivar-se. Depende muito do desenvolvimento pessoal de cada um, por este motivo difere de pessoa para pessoa.

Não existe uma fórmula pronta para seres humanos, pois não são iguais entre si. Mas podemos dinamizar o entendimento dos ânimos com uma pequena classificação. Imagine três pessoas:

1. A primeira tem facilidade em assimilar um novo padrão e reverter qualquer sensação sem maiores problemas. Aprende de imediato;
2. A segunda pessoa possui um pouco de comodismo, tem dificuldades em lidar com a inércia; tudo parece confortável até chegar a um limite extremo; geralmente está adequada a uma zona de conforto que a impede de acessar com tanta facilidade seus mecanismos, mas se tiver vontade suficiente e for bem orientada neste treino, conseguirá resultados positivos. Tudo depende da sua tomada de decisão em mudar;
3. Já a terceira, possui diversas travas emocionais e apresenta resistências enraizadas. Neste caso, é preciso resolver conflitos internos, quebrar paradigmas e as orientações de um psicólogo serão extremamente favoráveis. Não quer dizer que não conseguirá. Uma calha necessita tirar as folhagens que impedem a passagem da água para poder escoar adequadamente. As orientações são exatamente a limpeza desta calha.

Vale lembrar que existem pessoas que transpiram vida e boas energias. Não estão sorrindo o tempo todo, mas em um leve sorriso denotam a paz que têm em seu interior. Sentimos sua fluidez apenas em estar perto. É como se respirassem um ar diferente do que todos nós estamos acostumados. Dificilmente se veem entediadas. Encaram tudo com naturalidade e transbordam confiança. São pessoas magnânimas. Têm um carisma difícil de descrever. Estão tão expostas as instabilidades quanto qualquer um de nós, mas aparentam uma leveza espiritual inconfundível. Que habilidades estas pessoas desenvolveram para chegar a esta condição ideal de tranquilidade, estabilidade e harmonia? Estes seres aprenderam a lidar logo cedo com seu entusiasmo, habituando-se a não exigir de si tanto esforço para

*image
not
available*

esperança de liquidar instantaneamente suas dores. O problema permanece esperando solução. É injusto com nós mesmos procurarmos dar um tempo e buscar nos tranquilizantes uma rota de fuga.

Pense por um instante, que nem tudo se resolve milagrosamente através de remédios. Geralmente, remédios podem ajustar por um lado e desajustar por outro. Logo, devem ser a última opção e sempre com acompanhamento médico. Precisamos ter em mente que alguns problemas internos podem ser sanados com um pouco mais de autoconhecimento, ou seja, algumas reflexões básicas que vão alterar o mecanismo de nossa conduta de pensamento.

Um pensamento em pane na sua estrutura pode torná-lo uma pessoa indócil e difícil. E o mundo geralmente, *torna tudo difícil para pessoas difíceis*. As situações têm um *timing* para serem resolvidas. Uma vez perdido este ritmo é provável que toda a máquina possa se corromper. Aqui falamos da sua adaptabilidade, rapidez de raciocínio, presença de espírito, agilidade, praticidade, pontualidade e segurança na tomada de decisões. Somos aquilo que pensamos e *como* pensamos. As palavras são estruturas do nosso pensamento. Seus significados estão dentro de cada pessoa. E estes significados carregam emoções. Portanto, comunicação é a chave da maioria dos problemas. Devemos nos tornar mestres na forma de traduzir adequadamente aquilo que queremos informar não exagerando no peso que damos as emoções diante das situações. É importante termos intimidade com as palavras e como elas devem ser objetivas, sensatas, positivas, poéticas, sonhadoras quando necessárias. Quanto melhor estiverem definidos e acessíveis estes aspectos, mais fácil será sua comunicação com o mundo. Os significados das coisas estão nas palavras. Aprimorando nossa semântica (significação das palavras e suas mudanças de sentido). Se atribuímos o valor adequado às emoções, dificilmente criaremos excesso de tensão para nós e aqueles que estão à nossa volta.

Pessoas seguras em suas palavras geralmente são motivadas. Elas não trabalham apenas com a frieza em suas relações e resoluções. Estão imbuídas de ardor, êxtase e vontade. As palavras alimentam, alicerçam, aproximam e resolvem nossos problemas. Saber definir as palavras certas em cada ocasião é a solução. Aqueles com vocabulário reduzido ou sem coerência de ideias objetivas terão cada vez mais dificuldades em gerir seus

*image
not
available*

Capítulo 7

AUTOCOMISERAÇÃO É UMA ARMADILHA

Por vezes nos pegamos puxando nosso próprio tapete.

Existem pessoas que, por terem excesso de imaginação, costumam fantasiar excessivamente com as situações, prejudicando sua autoconfiança. Para ilustrar, costumo contar uma história que chamo de “O Homem do macaco”. É algo mais ou menos assim:

Um sujeito estava há horas dirigindo por uma estrada asfaltada e deserta. Num determinado momento, percebe que seu pneu traseiro furou. Para o carro, abre o porta-malas e descobre que não tem macaco para trocar o estepe. Sentado há uma hora, percebe que não passa ninguém. Resolve fechar o carro e ir andando pela estrada até uma casinha que ele vê bem longe, que fica no alto de um morro.

No caminho ele pensa: “vou chegar lá e pedir o macaco para o dono daquela casa, ele com certeza irá me emprestar. Troco o pneu, dirijo até aqui e devolvo o macaco.”.

Alguns passos adiante ele volta a pensar: “mas se ele não quiser me emprestar o macaco? Bom, neste caso eu deixo algum dinheiro ou meu próprio relógio em garantia e tudo se resolve.”.

Mais alguns passos e ele mais uma vez elucubra: “se ele achar que sou um ladrão, não irá me emprestar o macaco e pode me receber a tiros. Tá na cara que eu não sou um bandido, só de olhar para mim ele irá perceber”.

Quase chegando e cheio de pensamentos atordoantes que ele próprio se impôs durante o caminho, foi ficando enfurecido.

Chegou, tocou a campainha da casa e, vermelho de raiva, esperou que o atendessem. Uma senhora de idade, baixinha e sorridente abriu a porta, e ele, mais do que depressa, antes de qualquer palavra, gritou para ela com o dedo em riste: “a senhora pega o seu macaco e vá para os quintos dos infernos!”.

Virou as costas, e foi embora.

Isso mesmo. Começamos a remoer problemas que ainda não resolvemos. Aquelas trivialidades pendentes, mas que acreditamos que podem virar um

*image
not
available*

Manter a iniciativa de reverter os desprazeres para algo passível de solução, sempre fortalecerá o nosso entusiasmo e aumentará a mobilidade. Pratiquemos, portanto esta atitude o quanto antes.

*image
not
available*

desconforto. Tenha consciência disso e respeite seus limites: se você não entende sobre algo, não queira convencer-se do contrário.

Aprenda, passo por passo, pelas pequenas ações, a lidar com as situações. Pense com calma como se tivesse elaborando o esquema de uma microcirurgia. Chamo de “microcirurgia” tudo que somos instados a fazer com cautela. Pode ter certeza que uma de suas profissões é a de microcirurgião social, que requer, por sua vez, a realização diária dessas intervenções operatórias (pense nesse ponto, com carinho);

4) **Sua ansiedade:** (“ansiedade”, uma palavra que dá para escrever muito sobre). No seu conceito, ela é maligna ou benigna? Bem, independentemente da conclusão, estude como você lida com ela: essa, talvez, possa ser a causa principal do desajuste de sua motivação. Vale a pena ler muito sobre ansiedade;

5) **Observar, assiduamente, como você lida com ideias positivas:** se olharmos com frieza para o dia a dia que nos cerca, desde o momento em que despertamos até a hora em que vamos dormir, seja através das notícias, dos contatos sociais em todas as áreas, seja por meio das atitudes das pessoas, do negativismo mundial, chegaremos à conclusão de que a “motivação” que este mundo nos passa, dirige-nos para uma vida patética.

Lidar com essas situações cotidianas, usando a maestria e o positivismo, é sua lição de casa para não ter tensão, dor e tanta tristeza. Faça um exercício diário de olhar de forma positiva “sua realização”, não o mundo. Tenha a certeza para si mesmo que está fazendo um trabalho consciente e correto no sentido progressista. Não pense que tudo ao seu redor está desmoronando. Construa sua forma emocional de ver o mundo, isso é um trabalho só seu: tem que ser feito de dentro para fora;

6) **Avivar boas lembranças:** nossa vida é recheada de lembranças agradáveis, mas, por uma razão estranha, temos uma propensão em esquecer as coisas boas e nos determos a tudo que de mal acontece a nossa volta. Coisas pequenas tendem a se transformar em temíveis dragões, pois o fluxo de boas lembranças tem um limite pequeno em nosso cérebro e, às vezes, optamos por nos prender a situações desagradáveis.

Porque será que o ser humano tende a lembrar com maior frequência de tudo aquilo que lhe traz dor, do que daquilo que lhe dá prazer? Se fizermos um exercício diário de lembrarmos, logo cedo, de três coisas que nos deram

*image
not
available*

água. E quem lhe garante que dentro de você também não exista um deserto?

Felicidade é um conceito motivacional. Não é tangível. Ninguém é mais feliz do que ninguém. Você é quem decide como irá se motivar, como irá ser feliz, mexendo no que tem aí dentro. Estude a respeito. Encontre seus pontos internos e tenha o prazer em se conhecer.

Acordar e desanimar é bastante fácil.

Sugiro que você vá até o espelho do seu banheiro, neste instante, e apresente-se a alguém. Esta pessoa bem interessante que vai adorar lhe conhecer, é você mesmo! Tenha a nobreza de responder: “Muito prazer!”.

Em seguida, tome um bom banho e deixe a água corrente lavar tudo!

Motivação começa por aí! Tentativa e erro: não deu certo? Tente de novo!

*image
not
available*

razão que deve imperar. Precisamos estar seguros e isso, só o autoconhecimento pode alicerçar.

Nos momentos que estive em depressão não tinha esta perspicácia. Tudo parecia turvo e sem solução.

Quando uma pessoa entra em estado depressivo sua intenção é acabar com a dor. Ela quer finalizar o quanto antes esta sensação. Não importa o meio, a intenção é não partilhar com ninguém aqueles sentimentos que tanto a afligem. Busca uma redoma e se isola do mundo. Aí sua noção de certo e errado entra em colapso. Nada faz sentido.

Sempre fui muito imediatista. Tinha pouca paciência para resolver as coisas. Queria abreviar o mais rapidamente qualquer situação, principalmente se fosse embaraçosa.

Nestas condições, havia me tornado apático e indiferente as situações que me rodeavam. Nada parecia fazer sentido. Tornei-me letárgico. Momento algum representava pressa.

Percebi que estar naquele estado em que me encontrava, insatisfeito e silencioso, era um claro sinal que deveria mudar de rumo e pesar as coisas boas que tive na vida. Demorou algum tempo para perceber que não foram poucas as alegrias e os instantes felizes. Se por um lado, obtive muitas decepções desagradáveis, por outro, os contentamentos e as satisfações superaram em gênero, número e grau. Seria injusto da minha parte não colocar em uma balança tantos divertimentos, vitórias, superações e habilidades que conquistei ao longo dos anos. A vida não foi injusta comigo em alguns momentos. Tudo isso e muito mais tinham que fazer sentido diante de qualquer trauma.

Fortalecer a autoestima foi fundamental. Durante as seções de terapia pelas quais passei, percebi que não estava me valorizando o suficiente. Meu amor próprio encontrava-se na sarjeta. Mal conseguia conversar com minha consciência. Não seria justo viver tanto para não chegar a lugar algum. Precisava mudar este panorama.

Todos têm seus potenciais, mas apenas alguns exploram. Eu teria que explorar os meus, mesmo com minha desilusão toda e o desencanto pelo mundo. Precisaria fazer um “trabalho de formiguinha”. Um exercício de paciência. Resolver uma coisa de cada vez, todos os dias. Rever cada

*image
not
available*

Dura pouco e pode arrefecer com obstáculos	Tende a fortalecer a eficácia do Entusiasmo
<ul style="list-style-type: none"> - Ganhos financeiros = \$ - Prêmios - Realização dos desejos - Reconhecimentos - Artes - Contemplação da beleza - Prazeres - Alimentos - Elogios - Estímulos - Sucesso em um evento 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciência - Humor - Vontade - Amor - Paixão - Autorealização - Inteligência - Criatividade - Reflexão - Fé - Felicidade

No caso das **motivações externas**, são geradas por algum tipo de impulso no ambiente e acontecem através de situações que independem de nossa vontade. Podemos exemplificar quando estamos envolvidos em algum evento no qual podemos conquistar êxito (uma competição, prova ou concurso). Simplesmente surgem e causam-nos uma reação espontânea e somos tomados por uma alegria momentânea (uma promoção, um ganho financeiro, um espetáculo, algo belo que encante nossos sentidos, uma mesa farta de alimentos saborosos, um elogio sincero...). Mantêm-se por um breve período e como mencionado anteriormente, esta motivação pode sofrer abalos desestimuladores no caminho como desânimo, mudança de planos ou outras motivações que aparentem ser mais promissoras. Isso não é bom porque estaremos suscetíveis a não chegar ao final de muitas empreitadas se não encontrarmos sempre um estímulo em todas as ocasiões.

Existem pessoas que precisam constantemente ser ativadas por algum tipo de incentivo. Só reagem se tiverem um “choque” que as estimule, de preferência financeiro. Elas são incapazes de se automotivar. Não tomam iniciativa, pois criaram um círculo vicioso de estímulo. Esperam que tudo venha para suas mãos para poder agir. Se acostumarmos nosso cérebro a ser “preguiçoso”, ele não fará questão de nos dar ordens precisas. Optará sempre

*image
not
available*

brando.

Tanto as motivações quanto o entusiasmo têm durabilidade reduzida em função de nossas limitações.

Simplificando, temos uma reação em cadeia circular, como um relógio:

1. ENTUSIASMO (motivação = faísca)
2. FORÇA DE VONTADE (mantém a ação)
3. AÇÃO - DETERMINAÇÃO
4. ADAPTAÇÃO E RECUPERAÇÃO (reversão)
5. CONQUISTA DE OBJETIVOS
6. CONHECIMENTOS (inteligência)
7. SATISFAÇÃO INTERIOR
8. EQUILÍBRIO
9. MELHORIA NA AUTOESTIMA
10. MELHOR ADEQUAÇÃO E PRAZER
11. PLENITUDE
12. FELICIDADE

E o círculo se reinicia cada vez mais fortalecido.

Se utilizarmos nossa força de vontade, e fizermos uso recorrente dela, ela realimenta o entusiasmo, não permitindo o esmorecimento. Aprendemos a domar nossos humores, fortalecemos nossa autoestima, pois estaremos criando canais alicerçados em nossos valores e virtudes. É uma excelente maneira de desenvolvermos nossa inteligência.

Neste sentido, podemos inferir que aqueles que não trabalham seu entusiasmo encontram dificuldades em se situar diante de tudo que fazem. Sua vontade não se agita e sua vitalidade corporal permanece passiva. Pessoas assim escolheram não acender a fogueira. Exatamente por este motivo podem viver fragilizadas com muitas situações que produzem efeitos contrários à alegria, como por exemplo, a apatia.

***“A força não provém da capacidade física.*”**

*image
not
available*

baques que possam acontecer. Trata-se de uma força que devemos cultivar em nossa mente.

Ninguém está isento de situações que venham do lado externo para nos desmotivar. Estamos bem e em um momento seguinte podemos ter uma reviravolta. Viver é um processo dinâmico. Se fosse estático não teríamos nascido.

Certa vez reclamava para um mecânico de meu primeiro carro, que não aguentava mais tantos problemas com a manutenção dele. Fora a limpeza semanal e toda parte elétrica e mecânica que vivia dando problemas, ainda tinha que me preocupar com a possibilidade dos riscos e das batidas que poderia sofrer. Isso sem contar roubo ou furto. Ele deu-me um conselho que vale para muitas situações que enfrentamos na vida: “Quer ter o carro sempre novo? Então coloque uma capa nele e guarde-o na garagem para sempre”. Em outras palavras, tudo pode acontecer se estamos “ao vivo”.

Ter um veículo significa a necessidade de ter um seguro. Para ter uma casa é necessário ter portões, portas com trancas e muros (dependendo da casa, um aparato de câmeras, cercas elétricas...), ter uma família significa ter plano de saúde para todos. Qualquer bem significativo requer uma contrapartida para mantê-lo. Para garantir que nosso entusiasmo não seja maculado por algum tipo de evento externo indesejável, devemos ter cobertura para qualquer bem emocional que porventura queiramos que não se fragilize.

E este seguro chama-se: REVERSÃO.

“A alegria e a tristeza são duas prisões; uma de ouro e outra de ferro, mas feitas igualmente para nos prender e impedir de seguir a nossa verdadeira natureza.”

Swami Vivekananda