Resiliência:

A arte de se f... e continuar de pé

Fabio Frasson

Pindamonhangaba

2018

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Publicação

F843r Frasson, Fabio. 1978 –

Resiliência: A arte de se f... e continuar de pé. – Pindamonhangaba/SP: Clube de Autores, 2018.

147 páginas.

ISBN 978-85-67109-58-9

1. Aperfeiçoamento pessoal. 2. Resiliência I. Frasson, Fabio. II. Título.

CDD 158.1

Índice para Catálogo Sistemático:
1. Aperfeiçoamento pessoal CDD 158.1
2. Resiliência CDD 158.1

Copyright © 2018
Fabio Frasson

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, salvo com autorização, por escrito, do editor e do autor.

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Introdução.....7

Capítulo 1: A vida é assim.....15

Capítulo 2: As pedras no caminho.....27

Capítulo 3: Problemas para você.....57

Capítulo 4: A busca pela felicidade.....67

Capítulo 5: Academia da resiliência.....79

Capítulo 6: Virando o jogo.....91

Capítulo 7: Seja o autor da própria história.....115

Esse livro é dedicado a todos aqueles que não desistem de sonhar, de acreditar, de lutar, de enfrentar as adversidades, de cair e se levantar, quantas vezes for preciso, e seguir em frente...

A você, que está em busca de autoconhecimento, autodesenvolvimento, em busca de crescer e evoluir como pessoa e como profissional, e percebe a importância de tornar-se, a cada dia, mais resiliente;

A todos aqueles que contribuíram com o meu caminhar, que me ensinaram, que me desafiaram, que me fizeram refletir, aprimorar, desenvolver e, de algum modo, ser melhor do que já fui.

Dedicarei sempre, (in memoriam) aos meus padrinhos, Nire e Nando, que partiram cedo demais, mas estarão eternamente presentes em meu coração.

Agradeço a Deus pela vida, pelo amor, pela família, pelos aprendizados, por apontar o caminho, por amparar minhas quedas, por me fortalecer em cada desafio, por me reerguer, por me ensinar em cada tropeço, por me ajudar a ver um propósito, que me motiva a ser mais resiliente e a acreditar que tudo pode ser diferente, acreditar que eu posso (porque tudo posso naquele que me fortalece), que eu consigo (porque o Senhor é meu pastor e nada me faltará), e que eu mereço (porque o Espírito Santo de Deus habita em mim).

INTRODUÇÃO

Sim, a vida é f...

...feroz.

Nascemos sem pedir e, geralmente, morremos sem querer.

O que acontece no intervalo exige tanto de nós que muitos sucumbem ao desespero, ao desânimo, às frustrações, à tristeza, à autopiedade, à revolta, à raiva, à depressão e à dor.

Incontáveis são aqueles que não se permitem sonhar, sob o medo de fracassar e sofrer.

Viver é enfrentar desafios, desde o primeiro instante. O choro de um bebê, em seu primeiro impacto com a luz, com a temperatura ambiente, com o oxigênio que parece queimar as vias aéreas até os pulmões, é o prelúdio de uma jornada repleta de obstáculos, uma viagem só de ida por caminhos escuros e desconhecidos.

Aos que vencem a batalha diária, muitas vezes, é atribuído sorte. Aos que caem, fraqueza. Aos que resistem, frieza. Aos que sofrem, desprezo. Aos que enfrentam, dureza. Aos que observam, covardia.

Toda criança cai dezenas de vezes, até aprender a andar. Mas, aos poucos, nos tornamos intolerantes aos erros alheios e, com vergonha dos próprios tropeços, nem sempre nos arriscamos a dar o próximo passo. Ficamos atolados em nossos problemas, em nossas dúvidas, em nossas incertezas, em nossos medos, em nossas frustrações, em nossas angústias e em nossas descrenças.

A vida é mesmo f...

...felina.

Nascemos como um enorme livro, repleto de páginas em branco. Tudo o que somos, tivemos que aprender um dia. Tudo o que fazemos, requer habilidades desenvolvidas ao longo do tempo, com certo grau de esforço, dedicação, compreensão e erros, muitos erros.

Diz um velho ditado que "*errar é humano*". Nem quero saber quem teve a infeliz ideia de completar a frase com *"persistir no erro é burrice"*. Burrice foi acreditarmos que tudo tem que dar certo

da primeira vez. Salve, salve Thomaz Edison, o homem que descobriu 999 formas de não criar uma lâmpada elétrica, antes que seu experimento tivesse o êxito desejado.

E, por falar em experimento, lembrei-me das aulas de física, com seus inúmeros conceitos. Confesso que não compreendi muitos deles, nos tempos do ensino médio, quando ainda chamava-se *colegial*. Mas um desses conceitos tem se misturado ao nosso dia a dia, representando a capacidade de suportarmos grandes pressões, problemas, desafios de todas as ordens, mantendo a nossa dignidade, o nosso equilíbrio, a nossa capacidade de "*sacodir a poeira*" e seguir em frente:

RESILIÊNCIA,

"a propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original, após terem sido submetidos a uma deformação elástica".

Quem de nós ousaria dizer que não sente a pressão dos novos tempos, das transformações sociais, das mudanças culturais, das exigências legais, dos impostos, das finanças, dos avanços tecnológicos cada vez mais rápidos, dos riscos à empregabilidade, da concorrência predatória em todos os mercados, da busca pelos resultados (objetivos, metas, margens e outros indicadores), da "ditadura da beleza e da magreza", do *status* social, do dedo apontado em sua direção, julgando, esperando e cobrando sempre mais e mais?

Tenho certeza de que você sabe do que eu estou falando, e que a busca por respostas, por caminhos mais brandos, o trouxe até aqui.

Seja bem-vindo ao mundo dos imperfeitos, daqueles que tem problemas, dificuldades, inúmeras barreiras pelo caminho, e que buscam, incessantemente, algo que lhes alivie a alma.

Seja muito bem-vindo ao mundo real!

É..., a vida é mesmo f...
...faceira.

Bastou começar a preencher as primeiras páginas deste livro para surgirem novos desafios em meu dia a dia. Azar? Coincidência? Ou o universo testando minha capacidade de tornar-me mais resiliente?

Se você, assim como eu, acredita que tudo na vida depende do desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes, e está em busca de uma vida mais equilibrada, mais plena e mais feliz, continue comigo nos próximos capítulos.

Vamos refletir sobre **resiliência**, essa incrível competência, tão apreciada e buscada em nossos dias, e que pode ser a diferença entre ter uma vida plena, forte, cheia de realizações e alegrias, ou uma vida de angústias, triste, medíocre, entregue "ao sabor do vento", afogada pelo medo, entregue à dor, à ira e à depressão.

Vamos juntos, evoluindo sempre!

-1-
A vida é assim

É f...
...fato!

No fundo, todos nós temos o mesmo objetivo: queremos ser felizes. Queremos nos sentir bem, nos sentir amados, queridos, lembrados pelas pessoas, principalmente por aquelas que são importantes para nós. Queremos sentir prazer, satisfação, bem-estar, alegria de viver. No entanto, cada um tem sua personalidade, seu jeito, seus gostos, sua percepção, sua visão de mundo, seu *mindset*. Cada um enfrenta a vida ao seu modo. Cada um faz o que pode, com os recursos que tem.

Quando crianças, somos repletos de sonhos, expectativas, criatividade, energia e coragem. Porém, ao longo da vida, somos impactados por dificuldades, problemas, julgamentos, críticas, regras, proibições, opiniões e uma infinidade de outras situações. De modo subconsciente, somos afetados por fatores externos que enrijecem nossa criatividade, ofuscam nossos sonhos, destroem nossas expectativas, baixam nossa energia e limitam nossa coragem. Deixamos de acreditar em nós mesmos, nas pessoas ao nosso redor e nas possibilidades. Tornamo-nos pessoas

inseguras, ansiosas, angustiadas e medrosas. O pior é que, geralmente, não temos consciência disso. Afinal, aquilo que foi construído, pouco a pouco, de modo inconsciente, dentro de nós, forma nosso conjunto de crenças e valores.

O modo como distinguimos o bom e o ruim, o justo e o injusto, o correto e o incorreto, o ético e o antiético, o que é moral e o que é imoral, depende da forma como aprendemos a ver, avaliar, analisar, comparar, julgar; depende dos valores que foram construídos dentro de nós, que funcionam como filtros da realidade, como régua, como padrões, como um conjunto de leis internas que determinam como as coisas devem ser. Assim, moldamos nossa **percepção** sobre as coisas, a vida, as pessoas e, principalmente, sobre nós mesmos. Construímos certezas, mesmo sem fundamentos reais. Definimos o que é possível e o que é impossível, com base em opiniões, em impressões, em sensações. Vivemos dentro de moldes, limites como uma caixa de vidro embaçado, que não nos permite ver além.

Como contestar a nós mesmos? Como o cérebro pode questionar-se? Como *pensar* que o nosso *modo de pensar* pode não estar certo? Nossos pensamentos são nossas certezas. Se não temos certeza sobre o que pensamos, criamos um loop

infinito, como alguém que procura um caminho, dando voltas em torno de uma praça.

Da mesma forma são os resultados que alcançamos na vida. Somos seres insatisfeitos por natureza; queremos sempre algo que não temos, uma vida diferente da qual levamos. No entanto, é a forma de pensar, os "filtros da realidade" que mencionei anteriormente, que moldam o que sentimos, as nossas decisões, as nossas atitudes, a forma como nos comportamos, e, por consequência, os nossos resultados. Assim, os mesmos pensamentos, geram os mesmos sentimentos, que produzem as mesmas decisões e atitudes, os mesmos comportamentos, e, por fim, os mesmos resultados.

Há uma famosa frase, de autor desconhecido, atribuída a Albert Einstein, que simplifica tudo isso:

"Insanidade é continuar fazendo sempre as mesmas coisas e esperar resultados diferentes".

Nessa ciranda maluca, como um cachorro que corre atrás do próprio rabo, rodopiamos por anos e anos, querendo o inalcançável, e chegamos a perder o rumo. Sem saber que caminho seguir, o que fazer, como atingir nosso objetivo maior, passamos a vida frustrados pelo que não temos, pelo que não fizemos e pelo que não somos.

Você já brincou de girar? Você roda, roda, roda e, quando para, mal consegue ficar em pé, quanto mais andar em uma direção correta. É assim que muita gente passa a vida. Não sabe onde está, não sabe aonde ir, nem, tão pouco, como chegar lá. O resultado é a frustração, o desânimo, o pessimismo, a falta de perspectivas, a falta de coragem, de iniciativa, de proatividade.

Quantas pessoas você conhece, que reclamam da vida que levam, do trabalho que fazem, do lugar onde moram? Que almejam uma casa melhor, um carro melhor, um emprego melhor? Que reclamam que não têm dinheiro para comprar uma roupa bacana, pra jantar num bom restaurante, pra viajar nos fins de semana? Que sequer param pra pensar no futuro, pois não tem perspectivas de que a vida possa melhorar? Que não acreditam mais em sucesso? Que desistem ou não se permitem sonhar, por falta de esperança, por medo de se frustrar ainda mais? Que, por tudo isso, acabam se

acomodando e não buscam sua realização pessoal e profissional? Que terminam o domingo, entediados, lembrando que “tudo começa de novo” na segunda-feira?

Infelizmente, as consequências de uma vida assim tem sido desastrosas para muitas pessoas. O impacto sobre sua saúde emocional desencadeia complicações em sua saúde física e mental. Com o emocional abalado, o físico comprometido e a mente perturbada, cansada, desnorteada, seus resultados, em todas as áreas da vida, acabam sendo abalados. Sua saúde financeira se destrói, repercutindo na vida social e familiar. Talvez você seja uma dessas pessoas, talvez não. Mas, tenho certeza de que está cercado de gente assim.

Quantas histórias você já ouviu, viveu ou presenciou, de pessoas que entram em depressão e vivem à base de remédios controlados? Ansiedade, insônia, gastrite, úlcera, síndrome do pânico e uma infinidade de outros problemas, têm sido cada vez mais comuns. E tudo começa no emocional.

É f...fato! A vida não é um jardim de flores. Há muitas coisas, fora do nosso controle, que afetam nossa realidade. Fatores externos, alheios à nossa vontade, que, nem sempre podemos prever, e que

mudam os nossos rumos. Coisas que fazemos por necessidade, por obrigação, por conveniência, por não enxergarmos outro caminho ou outra opção.

A vida de uma criança, por exemplo, pode ser muito difícil. Sabe pouco (ou quase nada) sobre o mundo. Depende dos outros para ter o que vestir, o que comer, cuidar de seus machucados e enfermidades. Não sabe como lidar com os problemas, com a falta de paciência, com os conflitos na escola. Não pode escolher aonde vai, nem sai de casa sem permissão. Tem que seguir ordens e ouvir críticas de todos, sem direito à reclamação. Toda criança quer crescer, para livrar-se do peso de não poder nada, e tornar-se um adolescente para ter mais "liberdade".

O tempo passa, a adolescência chega e, nem sempre, chegam os sonhos da infância. Hormônios "à flor da pele", espinhas, desejo de aceitação e busca de autoafirmação. Humor oscilante, da alegria à depressão. Um constante medo de rejeição. Liberdade vigiada, liberdade limitada. Eles querem alçar voos, ganhar o mundo, morar sozinhos, sem ter que dar satisfação a ninguém, mas não aprenderam, sequer, a tirar o lixo do banheiro ou a pendurar a toalha molhada no varal. Ir à escola, há tempos, se tornou um hábito; reclamar disso também. É certo que foi ficando mais

difícil, mais complexo, com mais e mais disciplinas, provas, testes, pressões, medo de um vestibular que "logo" terá que fazer, mesmo que ainda esteja na 8ª série do ginásio (ups..., estou ficando velho; eu quis dizer 9º ano do ensino fundamental). "*Essa vida é uma droga*", é o que muitos dizem. Não veem a hora chegar aos 18 anos e "*não ter que dar satisfação*" da vida pra ninguém.

O tempo passa, chegam os 18, a faculdade, o voto obrigatório, o mercado de trabalho (não necessariamente nessa mesma ordem). A tão esperada liberdade já não parece tão doce. Os professores são um "saco", o chefe é um "saco", as pessoas são um "saco". O trabalho é uma droga e o salário é ridículo. Só dá pra umas cervejas no bar, ao lado da faculdade, a balada no fim de semana e o resto no posto de gasolina. E o pior é que os "velhos" continuam querendo satisfação, saber aonde vão, que horas voltam, essas coisas. É f... fácil não!

Os anos voam cada vez mais rápidos. A esteira dos 30 corre em velocidade de atleta. A busca pela realização profissional, muitas vezes interceptada por uma demissão ou pela quebra de um negócio próprio, montado com suor e lágrimas, a construção de uma nova família, as dificuldades financeiras, pressão e mais pressão de um mercado cada vez mais competitivo, disputado, exigente, traz

a saudade da adolescência, quando a escola era a "única" preocupação.

O dia a dia de um trabalhador comum, numa empresa privada, por exemplo, pode ser repleto de atividades burocráticas, entediantes, cansativas ou estressantes, que são executadas para cumprir "ordens" e garantir o emprego e o salário.

A barreira dos 40 é um marco psicológico. A "idade do lobo" começa a mostrar que a juventude ficou para trás. O tão sonhado sucesso profissional nem sempre é uma realidade. A vida financeira, geralmente é estável, mas, para muitos, tão estável quanto um paciente em coma, ou seja, no nível mínimo necessário. Daí para adiante, voltar aos 30, aos 18 ou à infância seria um sonho de qualquer um, como se tudo tivesse sido um jardim de flores. Os espinhos? Já nem lembram mais.

Chegam os 50, passam os 60 e, depois disso, pra que fazer conta? A idade é do "condor", com dor aqui, com dor ali... A aposentadoria vira realidade, mas nem sempre resolve alguma coisa. Que falta fazem os problemas do trabalho!

Não sei que problemas você tem enfrentado. Não sei quais foram as dificuldades que o trouxeram até aqui. Talvez você seja um pai ou uma mãe, que sofre por não conseguir dar uma boa

escola para os seus filhos; talvez esteja desempregado há meses, sem ideia de como vai pagar as contas no final do mês ou colocar comida na mesa; talvez esteja trabalhando em algo que não traz satisfação, num ambiente desagradável, cumprindo tarefas que não fazem sentido pra você, ao lado de pessoas das quais você não gosta, sendo pressionado, humilhado, cobrado demais; talvez esteja levando uma vida sem graça, sem perspectivas, sem motivação; ou ainda, talvez tenha perdido alguém muito amado e que tanta falta ainda faz em sua vida.

Seja qual for a sua realidade, não importa se você é rico ou pobre, homem ou mulher, empregado ou empregador. Não importa sua religião, seu time do coração, nem, tão pouco, sua profissão.

É f... fato:

Sempre haverá pedras em seu caminho!

-2-
As pedras no caminho

Vida f...
...fácil? Não!

Cada um de nós tem histórias e mais histórias para contar, que ilustram quão duras são as trilhas nessa cordilheira que chamamos de vida.

Pequenos acidentes, o medo do desconhecido, as amizades desfeitas, os relacionamentos problemáticos, as frustrações, a falta de saúde, a perda de entes queridos, as transformações na adolescência, as pressões do mercado de trabalho, a concorrência, a falta de dinheiro, longas horas no trabalho, o desemprego, a violência, os grandes acidentes e as grandes tragédias, a falta de perspectivas..., uma lista interminável de pequenas e grandes pedras que encontramos pelo caminho.

Nesse capítulo, vamos ver diversas situações, com as quais nos deparamos no dia a dia, que demonstram a necessidade de desenvolvermos a capacidade de **resiliência**, ou seja, resistir, suportar as pressões, retomar o equilíbrio e seguir em frente.

A vida é f...
...finita!

Quantos entes queridos você perdeu? Quantos amigos, parentes, familiares, pessoas realmente amadas já deixaram esse mundo? Esse é um tema delicado, não é?! Algo que não gostamos de pensar, de lembrar, de falar e, muito menos, de sentir.

Somente quem passa por esses momentos, tão dolorosos, é capaz de entender a tristeza e o sofrimento de quem é obrigado a se despedir, definitivamente, de alguém.

Segundo o pesquisador do instituto americano *Population Reference Bureau*, Carl Haub, que estuda fenômenos populacionais, estima-se que mais de 106 bilhões de pessoas já tenham vivido em nosso planeta[1]. Ou seja, cerca de 100 bilhões de pessoas já morreram. Ainda assim, mesmo sabendo que a morte é inevitável, a dor da perda é avassaladora.

---

[1] https://super.abril.com.br/comportamento/quantas-pessoas-ja-viveram-no-planeta-terra/

Algum tempo atrás, perdi alguém muito especial. Meu tio, meu padrinho, meu amigo, o "ouvido confidente" da adolescência, o companheiro, o contador de histórias e piadas, o incentivador, o parceiro de muitas histórias. Ele esteve comigo em mais de 30 corridas de rua, em diversas cidades, torcendo, vibrando e fotografando. Bastava eu avisar a data da próxima corrida e ele dizia: "*tamo junto, véio*".

Quando ele partiu desta vida, minha prima, filha dele, fez uma postagem numa rede social, com um trecho de uma música do compositor Édson Trindade, gravada por Tim Maia em 1998, que expressa, com exatidão, o sentimento que deixou:

"Não sei porque você se foi. Quantas saudades eu senti.
E de tristezas vou viver. E aquele adeus, não pude dar.
Você marcou em minha vida.
Viveu, morreu na minha história.
Chego a ter medo do futuro,
e da solidão, que em minha porta bate.

E eu, gostava tanto de você,

gostava tanto de você.".

O tio Fernandinho ou tio Nando faleceu em 02 de agosto de 2016. Ainda hoje, quando corro, lembro-me da voz dele, dizendo "*vai lá campeão*". Uma saudade que ainda dói, uma presença que ainda sinto, uma ausência que jamais se acabará. As corridas nunca mais foram iguais, depois que ele se foi.

A dor causada pela morte de alguém amado leva muitos à depressão. Há aqueles que se apegam aos objetos que eram da pessoa falecida. Outros não conseguem mais dormir na mesma casa ou na mesma cidade, e mudam-se para outro lugar. Casais que perdem filhos e acabam divorciados por não aguentar a vida em família, com a ausência deles. Muitos ficam amargurados, param de comer, perdem a vontade e a alegria de viver e cometem suicídio.

A vida é mesmo f... finita!

A vida é f...
...fugaz!

Quantas vezes você já se pegou dizendo que a semana voou, que o mês está voando, que o ano está passando rápido demais? Estamos tão ocupados, correndo de um lado para o outro, que nem percebemos o tempo passar. Parece até que o réveillon, o carnaval e a páscoa aconteceram na semana anterior ao feriado de Tiradentes. Se bobear, curtimos o inverno no dia das crianças, esperando que o bom velhinho desça pela chaminé, trazendo um novo ano de presente.

Você acorda, trabalha, dorme, acorda, trabalha, e repete, diariamente, a mesma rotina. Nos intervalos, estuda, cuida da casa, dos filhos, do cachorro, paga contas e mais contas. E, assim, a vida vai passando e você nem se dá conta.

Quanto tempo, em média, você consegue dormir, por noite? Segundo pesquisa divulgada em outubro de 2016 pela revista *Super Interessante*[2], os brasileiros estão na lista dos que menos dormem, à frente apenas dos singapurenses e dos japoneses.

---

[2] https://super.abril.com.br/saude/brasil-e-um-dos-paises-que-dorme-menos/

Se você é como a média dos brasileiros, deve dormir pouco mais de 7 horas por dia. Se for como eu, não fica mais do que 6h30 no travesseiro. Talvez, ainda, seja como muitos trabalhadores das grandes cidades, que levantam às 3h ou 4h da madrugada, passam horas a caminho do trabalho, enfrentam um dia inteiro de labuta, e retornam por mais longas horas no trânsito, não tendo mais do que 4 ou 5 horas de sono por noite.

Nova pesquisa, publicada pela *Academia Brasileira de Neurologia (ABN)*[3], em 2017, confirma que 60% dos brasileiros dormem de 4 a 6 horas por dia.

Viver ou sobreviver? Como enfrentar a rotina, a correria diária, com tantos desafios, tantas pedras pelo caminho, e ainda ter energia para construir a vida que você deseja?

---

[3] https://pebmed.com.br/60-dos-brasileiros-dormem-entre-4-e-6-horas-por-dia/

A vida é f...
...ferrenha!

Em 2007, eu e minha esposa trabalhávamos em um hotel fazenda, na cidade de Taubaté-SP. Ela, durante o dia, e eu, de madrugada. Trabalhávamos, praticamente, todos os finais de semana e feriados, períodos em que o hotel era ainda mais movimentado. As várias premiações de "Melhor Hotel Fazenda do Brasil", concedidas por uma famosa revista de viagens, fazia *bombar* o setor de reservas. Eu entrava às 22 ou 23h00 e saía depois das 7h00. Quando chegava "em" casa, geralmente, minha esposa já tinha saído para trabalhar. Levava a filha pequena até a casa da avó e seguia para o hotel. Nós nos víamos pouco, saíamos quase nunca. Amigos? Só no hotel. Festinhas de aniversário ou encontros familiares? Eu sempre estava de fora, pois o horário de trabalho não permitia essas saídas. O trabalho era intenso, principalmente nas temporadas de férias, além dos finais de semana e feriados. Eu fazia auditoria na recepção, conferia lançamento por lançamento, diária por diária, comanda por comanda; umas 500 por noite. E, tudo isso, em pé, junto ao balcão da

recepção. Às vezes, era possível sentar um pouco na sala de internet, que ficava ao lado, de onde dava pra ver se algum hóspede chegava para ser atendido, e conferir os relatórios, apoiando sobre a bancada. Mas, na maior parte do tempo, isso não era possível.

Na busca por uma vida mais equilibrada, resolvermos montar um negócio, na esperança de que, dentro de algum tempo, pudéssemos deixar aquela rotina maluca. Abrimos uma locadora de DVDs.

A vida ficou ainda mais ferrenha!

Eu saía às 7h do hotel, ia para casa, deitava lá pelas 8h, dormia até 13h, corria pra locadora, saía de lá às 20h e voltava para casa, para me preparar para mais uma madrugada no hotel.

Minha esposa estava grávida da nossa caçula e também sofria com essa correria toda. Trabalhou até o dia do parto e, logo que pôde, estava de volta na locadora, com nossa recém-nascida no carrinho.

Quando encerrou a licença-maternidade, tudo ficou ainda mais maluco. Ela foi transferida do setor de reservas para a recepção do hotel, setor que ela não gostava, trabalhando cada dia em um horário diferente. Eu continuava na dupla jornada,

madrugada no hotel e, à tarde, na locadora. Agora, eram duas crianças pra cuidar e levar para a casa da avó, e dois trabalhos pra dar conta.

A vida, muitas vezes, é f... ...frustrante!

Por várias razões, acabamos fechando a locadora, cerca de 1 ano depois. O dinheiro que juntamos, os sonhos que construímos, o futuro que idealizamos, tudo foi pelo ralo. Olhar aquelas centenas de DVDs na sala da nossa casa, as prateleiras e o balcão de vidro, ainda novinhos, sendo colocados à venda na internet a *preço de banana...*, foi triste. Voltamos à "*estaca zero*".

A falta de perspectivas voltou a tomar conta de nós. A vida que levávamos não era saudável para o nosso relacionamento, para a criação das meninas, nem para a vida social e familiar.

Incentivei minha esposa a fazer uma faculdade, para realimentar os sonhos. Mas a rotina voltou a ficar alucinante: casa, filhos, trabalho,

faculdade... Essa rotina maluca a deixou à beira da depressão. Lembro-me das vezes em que ela ia trabalhar, chorando, e eu sentia meu coração apertado, por vê-a tão triste.

Quanto a mim, o desgaste das madrugadas foi intensificando. Nos poucos dias de baixo movimento, eu terminava a auditoria e andava pela recepção, de um lado para o outro, esperando o turno acabar. Várias vezes, perdi a consciência e atravessei o salão dormindo. Quando me dava conta, estava parado, em pé, de frente para a parede ou para a porta de vidro. E, se não bastasse o desgaste, trabalhar longas horas, em pé, trouxeram outros problemas. As dores foram inevitáveis. Um *esporão de calcâneo* no pé esquerdo e *fascite plantar* nos dois pés tornaram minhas madrugadas ainda mais difíceis. A dor nos pés era desconcertante. Quantas vezes eu chorei, enquanto conferia as contas dos hóspedes, com dores no corpo, cansaço, sono, saudade da família, desejo de ter uma vida equilibrada e mais leve, e a total falta de esperança de que isso pudesse acontecer...

Tempos depois, decidimos que minha esposa sairia do hotel e, mais uma vez, nos lançaríamos ao empreendedorismo. Abrimos uma representação de uma empresa de cosméticos, cujo foco era a venda por catálogo. O modelo de negócio

requeria um ponto comercial, uma loja aberta ao público, nos padrões preconizados pela marca que representávamos. Como o capital disponível era curto, alugamos um ponto em uma galeria pouco movimentada, com um valor que eu pudesse pagar com meu salário do hotel, e nos dedicamos à captação de revendedoras.

Os produtos eram de boa qualidade, as revendedoras estavam animadas e nós também. Elas apresentavam o catálogo e amostras dos produtos aos amigos, que faziam as encomendas. Vinham até à loja, retiravam a mercadoria, assinando um pedido, com prazo de alguns dias para efetuar o pagamento. Esse prazo era necessário para que pudessem entregar os produtos aos compradores, receber e retornar à loja com o dinheiro. A comissão delas era boa e a nossa margem também. Mas essa animação durou pouco. Logo veio a inadimplência. Algumas revendedoras não retornaram para efetuar o pagamento, mesmo após o protesto das notas promissórias.

Com o capital de giro comprometido, ou recomprávamos mercadorias ou investíamos na divulgação e captação de revendedoras. A venda a varejo, direto na loja, era pequena, já que o ponto comercial tinha pouco movimento.

Mais uma vez, nosso dinheiro foi jogado fora. Os milhares de reais investidos em móveis, feitos sob medida, nos padrões da marca de cosméticos, a reforma do ponto, os produtos, os materiais de divulgação, tudo foi perdido. Mais um golpe, mais decepção, mais frustração.

Quantas histórias como essa você já viu, ouviu ou vivenciou? Pessoas comuns, vidas comuns, buscando algo melhor, lutando para pagar as contas e dar dignidade à sua família, mas, por diversas razões, acabam naufragando, perdendo tudo, inclusive a esperança.

Por quantas decepções você já passou? Quantas situações frustrantes já ocorreram em sua vida? Bem..., se você é um ser humano normal, provavelmente, tenha muita história pra contar.

As frustrações fazem parte da nossa vida, desde que nascemos, já que as coisas, muitas vezes, não saem como esperamos. Criamos expectativas, construímos sonhos, confiamos nas pessoas, apostamos alto e, como num castelo de cartas, de repente, tudo desmorona.

Você já foi demitido? Quem já passou por isso, sabe a sensação de não sentir o chão sob os pés. Num momento, você está trabalhando, atendendo clientes, fazendo ligações, relatórios,

propostas e, de repente, surge a encarregada do RH, com aquela cara de "*sinto muito*" e... boommm! Você já era! Você junta suas coisas, vai até a sala do adeus, assina a sentença e sai, andando pelas ruas, sem saber se bate de porta em porta, à procura de um novo emprego, ou se vai pra casa, pra dormir, torcendo por um pesadelo mais leve.

No início de 1998, comecei a trabalhar como contato publicitário em uma rede de rádios, formada por uma emissora FM e outra AM, na cidade de Taubaté/SP. Eu visitava empresas, oferecendo espaço para propaganda nas rádios (que alcançavam várias cidades da região), criava campanhas publicitárias e cuidava da veiculação das propagandas.

Eu era jovem, inexperiente e muito tímido. Aquele trabalho não era fácil pra mim, mas eu fui aprendendo, aos poucos.

No final daquele ano, as coisas não iam muito bem para a empresa. Mudanças na programação traziam insegurança ao time comercial. Foi, então, que recebi um convite para trabalhar em outra rede de comunicação, formada por quatro emissoras de rádio e uma empresa de outdoors.

Comecei na unidade de Pindamonhangaba/SP, em janeiro de 1999. Em novembro do mesmo ano, fui convidado a integrar o time de São José dos Campos/SP, principal cidade da região. Cheguei criando muitas expectativas, por minha formação em publicidade e propaganda, e direcionado a qualificar o atendimento às agências de publicidade e grandes anunciantes. Já no primeiro mês, fui o terceiro colocado, de toda a rede, em valor de contratos. Os horizontes se abriram para mim naquele ano.

Apesar dos bons resultados, eu continuava sendo aquele cara tímido. Visitar empresas não era fácil para mim.

Cerca de um ano depois, meus resultados já não eram dos melhores, mas recebi uma nova proposta: integrar a equipe de mídia visual (painéis e outdoors), na unidade de Taubaté.

Estávamos entrando nesse mercado, que já era bastante concorrido. Eu e meus colegas de equipe, enfrentávamos grandes dificuldades.

No início de 2001, eu estava preparando a agenda de visitas do dia, quando a encarregada do RH surgiu na enorme sala comercial, com aquela cara de "*sinto muito*" e... boommm! Já era! Juntei minhas coisas, fui até a sala do adeus, assinei a

sentença e saí, andando pelas ruas, sem saber se batia de porta em porta, à procura de um novo emprego, ou se ia pra casa, pra dormir, torcendo por um pesadelo mais leve.

A caminho de casa, muitos pensamentos e sentimentos se misturavam: preocupação, incerteza, vergonha, medo, tristeza, decepção..., frustração.

No início de 2002, eu estava formado em comunicação social, com habilitação em publicidade e propaganda e pós-graduado em gestão de marketing, mas estava desempregado. Eu estava tão frustrado, que me autointitulava um "publiciOTÁRIO", ao invés de "publicitário". Mas, eu não podia ficar assim por muito tempo.

Resolvi abrir uma agência para trabalhar com consultoria de marketing e propaganda. Comprei uma mesa, um computador, uma impressora, um scanner, um fax e montei um escritório na minha casa.

Comecei a fazer o que eu tinha aprendido como contato publicitário: andar pelas ruas, batendo de empresa em empresa, tentando fechar

um contrato. Eu era jovem (tinha 23 anos), com "carinha de bebê" e tímido. Muitos empresários que eu visitava pareciam não acreditar que aquele "moleque" fosse capaz de ajudá-los. Outros, simplesmente, pareciam mais *quebrados* do que eu. Fui colecionando "nãos": "*não tenho dinheiro pra isso*", "*não posso agora*", "*não quero*", "*não acredito em propaganda*", "não", "não", "não"... De "não" em "não", o tempo passava, minha confiança diminuía, minhas preocupações aumentavam e o sentimento de frustração se fazia ainda mais presente.

Cerca de 6 meses depois, os poucos contratos que eu tinha conseguido não pagavam as contas. Eu precisava fazer alguma coisa. Foi aí que surgiu a possibilidade de trabalhar na recepção de um bom hotel da cidade, no período noturno. Pensei: "trabalho à noite no hotel, durmo de manhã e trabalho na agência à tarde; quando as coisas na agência se firmarem, eu saio do hotel". Parecia uma boa saída, mas não foi bem assim.

Eu não trabalhava só à noite no hotel. Meus horários variavam todos os dias.

Dormir apenas 4 ou 5 horas não era suficiente. Eu sentia sono o tempo todo.

Trabalhar meio período na agência era pouco tempo para visitar clientes, elaborar

propostas, buscar novos contratos, criar propagandas, contatar fornecedores, dentre outras atividades.

Foi o começo do fim da agência, que mal tinha começado. O começo do fim ou o fim do começo? Sei lá! Só sei que não consegui conciliar as coisas e eu precisava do salário do hotel. Agora eu era um “publiciOTÁRIO” falido. Mais frustração!

Eu segui a vida no hotel. O salário era baixo, mas era garantido. Um hotel no estilo colonial, muito bonito, que recebia muitos executivos, pessoas de diversas áreas, que prestavam serviço para as empresas da região. Aos finais de semana, muitas famílias se hospedavam para desfrutar da bela área de lazer.

Sempre fui dedicado, sério e responsável. Isso me ajudou e, rapidamente, fui promovido à chefia do setor. Pouco depois, uma mudança na gerência do hotel colocou em risco meu novo cargo, mas consegui conquistar a sua confiança e continuei trabalhando.

Tornei-me o braço direito do gerente, substituindo-o em folgas e férias. Trabalhamos juntos por cerca de 4 anos. Fui incentivado a cursar uma pós-graduação em administração hoteleira, para especializar-me e seguir essa nova carreira.

Pouco depois de ingressar no curso, ocorreu uma nova mudança no hotel. Um desentendimento com um dos sócios provocou a saída do gerente, e uma grande instabilidade foi gerada para todos nós.

O novo gerente chegou promovendo mudanças. Várias pessoas foram dispensadas. Os chefes de setor foram, aos poucos, substituídos por pessoas de sua confiança; pessoas com quem já tinha trabalhado. Pensei que eu seria demitido, quando fui chamado para uma conversa. Ao invés disso, fui transferido para o setor de reservas. No início, me senti rebaixado. Dizia que tinha sido colocado no "banco de reservas". Mas fui me adaptando. Os horários eram melhores e eu trabalhava sentado, ao contrário da recepção.

Foi construída uma sala grande, integrando os setores comerciais: reservas (eu), o gerente geral e a encarregada de eventos. Trabalhamos juntos por cerca de 1 ano, sem nem uma razão para acreditar que, ao retornar das

férias, no início de 2007, minha rescisão estivesse pronta, sem explicação, sem conversa, sem nenhuma palavra ou justificativa, mesmo que apenas diplomática.

Além de trabalharmos juntos, na mesma sala, cursávamos pós-graduação na mesma instituição e íamos juntos para o curso. Nenhuma palavra que desabonasse o meu trabalho ou mostrasse sinais de mudança. Senti como se tivesse recebido uma facada nas costas. Um misto de decepção e mais frustração!

A vida é f...
...frenética!

O famoso escritor brasileiro, Augusto Cury, classifica a ansiedade como “o mal do século”. Autor de dezenas de livros, publicados em mais de 70 países, ele aborda, por exemplo, a questão do excesso de informação, ao qual somos bombardeados, todos os dias, sem que possamos absorver.

Se você nasceu até o início da década de 1980, provavelmente, concluiu o ensino médio sem o

auxílio da internet. Deve ter passado horas consultando enciclopédias como a *Barsa* ou a *Larousse Cultural* para fazer seus trabalhos, e copiado dezenas de lousas com matéria para as provas. As distrações vinham dos colegas bagunceiros, geralmente posicionados, estrategicamente, no fundo da sala. Nenhum aparelho eletrônico sobre a mesa, nos bolsos ou na palma da mão. Wi-fi? Não! Bolinhas de papel, no máximo, atiradas de um lado para o outro.

Hoje, a criançada estuda (ou finge que estuda), respondendo mensagens no *WhatsApp*, postando *status* no *Facebook* e fotos no *Instagram*, com fone em um dos ouvidos, escutando um funk, com a tv ligada, enquanto faz pesquisas no "tio" *Google*. É tanta informação que, só de imaginar, meu cérebro *bugou*, como eles dizem. Quase não consegui terminar este parágrafo.

Uma olhada rápida nos livros da minha filha de 10 anos de idade me deixa ainda mais atordoado. Afinal, o tempo não para e a produção de conteúdo também não. Aí, é preciso começar cada vez mais cedo. Será que essa galerinha dá conta?

Segundo pesquisas, atualmente, o volume de conhecimento da humanidade dobra a cada 3 anos. A partir de 2020, dobrará a cada 73 dias.

Em um mundo que muda tão rapidamente, os avanços tecnológicos se tornam obsoletos poucos meses depois de seu lançamento; novas profissões são criadas e outras são extintas, todos os anos; a globalização e o mundo digital promovem a concorrência entre empresas de países diametralmente opostos no globo terrestre.

Saber "desenhar" o nome, um dia foi um diferencial. Hoje, mal chega a ser um analfabetismo funcional.

Estudar até o último ano do colegial já foi considerado como "terminar os estudos". Hoje, é o mínimo necessário.

Um diploma universitário, do chamado "ensino superior", pendurado na parede da sala, era garantia de emprego, bom salário, uma vida tranquila e estável. Pobres universitários de hoje, estão apenas dando um pontapé inicial em suas carreiras que, provavelmente, acabem seguindo outros rumos, seja pela falta de oportunidades na área ou por novas oportunidades e interesses.

Segundo o economista e professor da USP – Universidade de São Paulo, Hélio Zylberstajn, o número total de graduados no país é superior ao que o mercado brasileiro pode suportar. O último Censo do Ensino Superior, realizado em 2014, já apontava

que um milhão de pessoas saíram das salas de aula.[4]

Segundo o site Correio 24h, "*entre 2015 e 2016, passou de 9% para 11% o percentual de candidatos que buscaram oportunidades fora da área original. Já a fatia de profissionais que enviam o currículo tanto para vagas dentro quanto fora do ramo original cresceu de 63% para 69%.*"[5]

Toda essa instabilidade e falta de previsibilidade tem levado muitas pessoas aos consultórios, na busca por auxílio médico ou psicológico. Ansiedade, angústia, insônia, falta de concentração, baixa autoestima, perda de libido, síndrome do pânico, depressão, dor de cabeça, enxaqueca, dores pelo corpo, problemas de pele, gastrite, úlcera e câncer são pedriscos, pedras e pedregulhos lançados na trajetória de muitos de nós.

---

[4] https://www.bbc.com/portuguese/brasil-37867638

[5] https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/cresce-numero-de-profissionais-em-busca-de-emprego-fora-da-sua-area/

Vida f...
...fútil!

Eu sempre pensei na palavra fútil como um adjetivo que representasse alguém com valores tolos, que se preocupasse em demasia com a aparência, com o status social, com bens materiais de pouca utilidade..., enfim, alguém que desse muito valor a coisas inúteis.

Bem, uma breve pesquisa ao dicionário mostra que eu não estava errado, mas tinha uma visão incompleta.

Fútil é sim um adjetivo que representa algo sem importância, sem mérito, inútil ou superficial. É sinônimo de banal, insignificante, oco, vão, vazio, bobo, desnecessário, frívolo, ridículo, tolo, inconsistente e pueril.

Portanto, aquele que leva uma vida vazia, sem produtividade, que não contribui com a família, com a comunidade, com a sociedade, que não gera e não agrega valor, tem uma vida fútil.

Aquele que apenas sobrevive tem uma vida fútil.

Aquele que não constrói no presente algo que possa tornar o futuro melhor tem uma vida fútil.

Muitas pessoas levam uma vida fútil porque não acreditam que ela possa ser melhor. Não acreditam que tenham capacidade de fazer melhor. Não acreditam que tenham condições de construir algo de valor, de serem bem sucedidas profissionalmente, de ganharem mais dinheiro. Não acreditam que um pobre possa enriquecer, que um "ignorante" possa ser "doutor", que um "bico" possa se tornar um empreendimento de sucesso, que seja possível romper barreiras econômicas, culturais e sociais por meio do seu esforço e dedicação.

Muitos são aqueles que acreditam em uma vida predestinada, em que é preciso aceitar as condições atuais porque "Deus quis assim" ou algo do gênero.

Não pretendo aqui entrar na esfera da religiosidade, da espiritualidade. Mesmo porque, acredito que há verdades que fogem à compreensão humana. Portanto, vamos nos ater àquilo que é humanamente possível, ok?!

É fato que muita gente leva uma vida cheia de frustrações e limitações. Os desafios, as pedras no caminho, parecem sempre maiores do que suas capacidades.

É fato também que fazer as coisas do modo como estamos acostumados, por mais difícil que seja, é mais confortável do que arriscar algo novo. Agir sabendo o resultado é mais confortável do que fazer algo incerto. Trabalhar com o que trabalhamos é mais confortável do que tentar uma nova carreira. Manter um relacionamento sem expressão, viver na "mesmice", é mais confortável do que tentar algo novo. Andar sabendo onde se está pisando é mais confortável do que arriscar-se em um caminho escuro e desconhecido. Fazer o que já sabemos é mais confortável do que buscar novos aprendizados. Viver somente para si, para atender às suas necessidades, é mais confortável do que colaborar com o outro. Enfrentar os problemas já conhecidos, o trabalho conhecido, os relacionamentos conhecidos, os caminhos conhecidos, a vida conhecida, é mais confortável do que ousar fazer diferente. Manter-se na inércia é mais confortável do que agir.

Isso é o que chamamos de ZONA DE CONFORTO. Não tem a ver com não trabalhar, com não se esforçar, com só fazer aquilo que gosta ou que é fácil. Tem a ver com fazer apenas o que já é conhecido, por mais difícil que seja, pois é mais confortável agir assim do que fazer algo diferente.

Você já deve ter ouvido falar na "*síndrome do sapo fervido*". Estudos mostram que, se colocarmos um sapo com a mesma água da lagoa em um recipiente, e começarmos a aquecer a água até que ela ferva, ele permanecerá estático, confortável, adaptando-se, acostumando-se com a temperatura, por mais difícil que seja, até a sua morte. Pois bem: tem muita gente que age da mesma forma. Vive imersa aos problemas, às dificuldades, às limitações de uma vida sem dinheiro, sem perspectivas, sem saúde, sem crescimento, sem evolução, sem felicidade, mas sente-se confortável, pois já está acostumada. Vive reclamando da vida, mas encerra a conversa, conformando-se, com uma frase típica de quem vive na zona de conforto: "*Tá ruim, mas tá bom!*".

Há uma frase de Anthony Robbins, de teor óbvio, mas muito impactante; uma grande verdade que muitos preferem ignorar porque é mais confortável:

"Se você faz o que sempre fez, obterá o que sempre obteve".

A vida é f...
...falha!

Existe um ditado popular que diz que "*a grama do vizinho é sempre mais verde*". Significa que a vida dos outros parece sempre ser melhor do que a nossa: casas, carros, viagens, emprego, dinheiro, filhos educados, relacionamentos tranquilos, muitas amizades, festas, fama, saúde,... tudo.

Você vê o vizinho reformando a casa, um amigo postando fotos no exterior, outro sendo promovido numa multinacional. Você vai ao shopping e vê os filhos do casal ao lado, quietinhos, obedientes, enquanto os seus estão correndo pelas lojas. O carro do vizinho nem caberia na sua garagem. E o jardim da casa dele, então?! A grama sempre verdinha...

É..., a vida é mesmo falha. Sentimos desejos, vontades, necessidade de tanta coisa, que acabamos nos sentindo injustiçados por ela. Perguntas como "por que eu não tenho?", "por que eu não consigo?", "por que eu não posso?", "por que eu não sou?", ficam martelando na cabeça, rasgam o coração e ferem a alma. E o pior é que, depois de tanto repetir essas perguntas, você acaba por

concluir, por acreditar, verdadeiramente, que você nada tem, nada consegue, nada pode; você é um nada!

Vou repetir o que disse no final do capítulo anterior:

Não sei que problemas você tem enfrentado. Não sei quais foram as dificuldades que o trouxeram até aqui. Mas, seja qual for a sua realidade, não importa se você é rico ou pobre, homem ou mulher, empregado ou empregador. Não importa sua religião, seu time do coração, nem, tão pouco, sua profissão. Sempre haverá pedras em seu caminho.

-3-
Problemas PARA você

Vida f...
...funcional

Você já deve ter lido ou ouvido a história que vou contar. Mas esse pequeno texto, de autor desconhecido, nos permite esboçar uma compreensão sobre os desafios que enfrentamos ao longo da vida:

Um homem estava observando, horas a fio, uma borboleta esforçando-se para sair do casulo. Ela conseguiu fazer um pequeno buraco, mas seu corpo era grande demais para passar por ali. Depois de muito tempo, ela pareceu ter perdido as forças, e ficou imóvel.

O homem, então, decidiu ajudar a borboleta; com uma tesoura, abriu o restante do casulo, e libertando-a imediatamente. Mas seu corpo estava murcho e era pequeno e tinha as asas amassadas.

O homem continuou a observá-la, esperando que, a qualquer momento, suas asas se abrissem e ela levantasse voo. Mas nada disso aconteceu; na verdade, a borboleta passou o resto da sua vida rastejando com um corpo murcho e asas encolhidas, incapaz de voar.

O que o homem – em sua gentileza e vontade de ajudar – não compreendia, era que o casulo apertado e o esforço necessário à borboleta para passar através da pequena abertura foi o modo escolhido pela natureza para exercitá-la e fortalecer suas asas.

Algumas vezes, um esforço extra é justamente o que nos prepara para o próximo obstáculo a ser enfrentado. Quem se recusa a fazer este esforço, ou quem tem uma ajuda errada, termina sem condições de vencer a batalha seguinte, e jamais consegue voar até o seu destino.

Todos nós sabemos que não é fácil enfrentar os obstáculos do dia a dia. Desde que nascemos, a vida parece uma enorme guerra, dividida em batalhas de 24 horas.

Felizmente, a cada batalha, tornamo-nos mais preparados para a etapa seguinte. Agregamos conhecimentos, percepções, experiências que vão

moldando nossas capacidades, dentre elas, a resiliência.

Acabo de lembrar de uma frase, bastante conhecida na internet, atribuída à Friedrich Nietzsche:

“Aquilo que não me mata, me fortalece!”

Se você já praticou algum esporte ou tem o hábito de frequentar academia de musculação, deve saber que nossos músculos, para “crescerem”, para se fortalecerem, precisam ser estimulados, cansados, estressados mesmo. De modo simplificado, é como se o esforço provocasse inúmeras pequenas lesões, e o corpo, ao cicatrizar, ao se regenerar, entendesse que precisa aumentar a proteção ali e criasse mais fibras, aumentando o músculo.

De modo análogo, todo o nosso desenvolvimento é assim. As experiências mais duras, os problemas, as dificuldades, os obstáculos que enfrentamos nos fortalecem. Nossa inteligência, seja ela mental, emocional, física ou espiritual, cria

mais “músculos” durante o processo de recuperação e “cicatrização”.

Você já deve ter ouvido que a maneira mais eficiente de fazer algo é fazendo. Aprendemos a dirigir, dirigindo; a jogar futebol, jogando; a andar de bicicleta, andando; a fazer contas, calculando; a escrever, escrevendo; e assim por diante. Todas as nossas capacidades são desenvolvidas, exatamente, do mesmo modo: na prática. Essa é a lógica dos programas de aprendizes, estagiários e “*treinee’s*”, por exemplo.

Aprendemos a ser pacientes, esperando.

Perdemos o medo de falar em público, falando, nos expondo, passando pela tremedeira, várias e várias vezes.

Portanto, concluímos que a nossa evolução, o nosso crescimento e o nosso fortalecimento ocorrem quando aprendemos, na prática, a superar as adversidades.

Pense nos problemas, não como algo que ocorre **EM** sua vida, mas como algo que ocorre **PARA** você, **PARA** o seu aprendizado, **PARA** o seu crescimento, **PARA** a sua evolução.

Lembrando, mais uma vez, da academia de musculação: as dificuldades que enfrentamos em

nosso dia a dia são como uma série de exercícios, elaborada para trabalhar os músculos. Na medida em que você pratica, seu corpo se adapta, se fortalece, se torna mais preparado para continuar. Com o passar das semanas, vai ficando mais fácil, menos doloroso, e você aumenta a carga, o peso dos exercícios. E novamente fica difícil, cansativo e doloroso, até que tudo se repita.

Não sei em que você acredita. Não sei se os problemas que você enfrenta estão no seu destino, se é um *karma*, se são atraídos pelo universo ou se é Deus quem os coloca em seu caminho. Mas perceba que, de uma forma ou de outra, eles tem a função de preparar você para novos desafios, lapidá-lo como a um diamante bruto.

Certa vez, li um pequeno poema, que ilustra muito bem essa questão de que os problemas acontecem **PARA** você e não **COM** você. O autor é desconhecido, mas a mensagem é propícia, bela e objetiva:

“Eu pedi forças e Deus me deu dificuldades para me fazer forte. Eu pedi sabedoria e Deus me deu problemas para resolver. Eu pedi amor e Deus me deu pessoas com problemas para ajudar. Eu pedi favores e Deus me deu oportunidades. Eu não recebi nada que pedi, mas tive tudo o que precisava.”

A vida é mesmo f... funcional!

Pense nos problemas, não como algo que ocorre EM sua vida, mas como algo que ocorre PARA você, PARA o seu aprendizado, PARA o seu crescimento, PARA a sua evolução.

-4-
A busca pela felicidade

Vida f...
...feliz

No fundo, todos nós temos o mesmo objetivo: queremos ser felizes. Queremos nos sentir bem, nos sentir amados, queridos, lembrados pelas pessoas, principalmente por aquelas que são importantes para nós. Queremos sentir prazer, satisfação, bem-estar, alegria de viver. No entanto, cada um tem sua personalidade, seu jeito, seus gostos, sua percepção, sua visão de mundo, seu *mindset*. Cada um enfrenta a vida ao seu modo. Cada um faz o que pode, com os recursos que tem.

Exatamente com essas palavras, começamos o primeiro capítulo deste livro. A repetição é proposital. Para lembrarmo-nos do que nos move, daquilo que nos faz levantar da cama todos os dias, que nos faz encarar e enfrentar os desafios, que nos faz superar os obstáculos que encontramos em nosso caminho.

Estou certo de que você não coloca o despertador para tocar quando o dia ainda está escuro só para vestir um uniforme, caminhar até uma empresa que não é sua, seguir ordens e regras que você nem sempre concorda, atender clientes

nem sempre gentis e fornecedores nem sempre honestos, desempenhar tarefas nem sempre úteis, ao lado de pessoas das quais, talvez, você nem goste, para realizar um sonho que não é seu.

Tenho certeza de que você faz tudo isso para obter recursos que possibilitem atender às suas necessidades e as necessidades da sua família; que possibilitem a realização dos seus propósitos, dos seus objetivos, dos seus sonhos, mesmo que você nunca tenha parado para pensar, exatamente, quais são.

Aquilo que faz com que você tenha energia, força de vontade e disposição, aquilo que mantém acesa a chama interna, que faz você viver, é algo só seu, é o seu motivo para ação, a sua motiv...ação.

O que faz você levantar da cama é a constante e eterna busca de todo ser humano: a felicidade!

Pode ser que isso não esteja claro pra você. Pode ser que você nem pense nisso ou que ache tudo isso uma grande bobagem. Mas estou certo de que aí dentro de você existe uma voz que clama por proteção, por sentir-se bem, por sentir-se realizada. Afinal, todos nós (mesmo aqueles que não admitem) queremos ser **bem vistos, bem quistos e bem lembrados!**

É claro que o conceito de felicidade, bem como tudo aquilo que gera essa sensação, esse estado de plenitude, varia de pessoa para pessoa. Para uns, a felicidade está em conquistar o sucesso profissional, realizar grandes viagens, tornar-se famoso, ter muito dinheiro, ser responsável por grandes feitos da humanidade. Para outros, ser feliz está nos momentos singelos, no encontro com os amigos, na companhia da família, na tranquilidade da sua casa, no conforto da sua cama, no churrasco de fim de semana, nas tardes de domingo, deitados no sofá, assistindo um filme e comendo pipoca. Ainda há aqueles para os quais a felicidade é, simplesmente, ter um prato de comida, todos os dias. Pode ser que, para você, a felicidade esteja ligada a sentir-se útil, em fazer coisas relevantes, em deixar um legado de contribuição, em ser importante para alguém.

Grande parte das pessoas relata o sonho de ter uma vida mais plena, mais alegre, mais leve, mais divertida, mais equilibrada e com mais sucesso. Vale lembrar que sucesso não está ligado, diretamente, à fama ou ao dinheiro, mas ao atingimento de objetivos, ao alcance de metas pessoais, à realização dos sonhos.

A felicidade está na sucessão de momentos que nos trazem bem-estar, alegria, tranquilidade e euforia. Mesmo que tudo isso seja diferente para mim e para você.

Felicidade é, portanto, um conjunto de sensações, de emoções, provocadas por situações diferentes para cada pessoa. Isso nos leva a concluir que cuidar das nossas emoções, da nossa saúde emocional, é fator primordial para alcançarmos a tão almejada felicidade.

Como já vimos nos capítulos anteriores, muitas são as pedras em nosso caminho. Muitos são os obstáculos, os desafios, as dificuldades que enfrentamos, enquanto buscamos o que consideramos melhor para nós. Muitas são as situações que nos fazem curvar diante da vida, como um bambu, que se curva durante a ventania. Precisamos desenvolver nossa capacidade de

resiliência para, assim como o bambu, curvar, mas não quebrar.

A vida é f...
...fruto das suas decisões!

Você sabe o que é autorresponsabilidade? Já ouviu falar em autossabotagem?

Ter autorresponsabilidade é ser protagonista da sua própria história, é assumir as rédeas da sua vida, é chamar para si a responsabilidade de fazer acontecer, é enxergar os seus resultados como consequência das suas decisões, das suas atitudes e do seu comportamento, sem “mimimi”, sem culpar o outro pelo que acontece em seu caminho.

Autossabotagem é tudo o que você faz, de modo consciente ou inconsciente, que prejudica a si mesmo, que reduz a sua capacidade de realização, que diminui suas oportunidades, que gera perda de recursos como tempo, energia, foco, força de vontade, coragem, informação, dinheiro, entre outros.

É claro que muito do que acontece em nossa vida não está sob o nosso controle. Mas a forma como lidamos com tudo isso é uma questão de escolha.

Como lembra Anthony Robbins, *"são as suas decisões e não as suas condições que determinam o seu destino*", "*é nos momentos de decisão que seu destino é traçado*". Cada uma das suas escolhas e das suas atitudes é que determinam os seus resultados.

Ter autorresponsabilidade é entender que a vida que você leva, que os resultados que você tem são frutos das suas **AÇÕES**, do seu **COMPORTAMENTO**, das suas **ATITUDES**, das suas **DECISÕES**.

A maneira que você se comporta está relacionada com as suas **CRENÇAS**, com tudo o que você acredita, o que é verdade pra você, o que faz sentido pra você, a sua **PERCEPÇÃO** sobre as coisas, o seu **MODELO MENTAL**, o seu **MINDSET**.

A sua percepção é baseada nas **INFORMAÇÕES** que foram gravadas na sua mente, reforçadas ou não pelas suas **EMOÇÕES** e **SENSAÇÕES**, e funciona como um filtro da realidade, direcionando seu **FOCO** e condicionando suas **DECISÕES**.

A sua percepção sobre si mesmo, por exemplo, o que chamamos de **AUTOIMAGEM**, **AUTOCONCEITO** e **AUTOCONHECIMENTO** é o principal filtro da sua realidade, seu ponto de partida, o que molda seu **COMPORTAMENTO**. Já ouviu a frase "Você é aquilo que acredita ser?". Você tende a se comportar da forma como acredita que você seja, a buscar aquilo que acredita que possa alcançar.

Os seus **PENSAMENTOS** e a sua **COMUNICAÇÃO** criam e reforçam suas **CRENÇAS** e provocam suas **EMOÇÕES**. E são as **EMOÇÕES** o principal combustível que gera **ENERGIA** para que você aja, em busca dos seus propósitos, dos seus sonhos, dos seus objetivos, da sua **AUTORREALIZAÇÃO**.

Acontece, porém, que toda vez que você fala, pensa ou age de modo a criar ou reforçar crenças negativas (o que chamamos de **CRENÇAS LIMITANTES** ou **CRENÇAS LIMITADORAS**), ou gerar qualquer tipo de emoção negativa, você mina sua energia, desperdiça o combustível da **AUTOCONFIANÇA**, da **FORÇA DE VONTADE**, da garra, da disposição para fazer o que tem que ser feito. Isso é **AUTOSSABOTAGEM**.

Toda vez que você adia o que é importante, o que chamamos de **PROCRASTINAÇÃO**, você também sabota os seus resultados.

Da mesma forma como isso acontece com você, também acontece com as pessoas a sua volta, com as quais você convive e que podem contribuir de forma positiva ou negativa para os seus resultados. Toda vez que você age de forma a provocar emoções negativas nas pessoas ao seu redor, você mina a energia delas, e a capacidade que elas têm de gerar resultados. Isso também é **AUTOSSABOTAGEM**.

Eu não sei quais são os seus sonhos. Não sei quais são os seus objetivos mais simples e os mais complexos. Nem, ao menos, sei se você tem clareza do que quer para a sua vida, se tem metas bem definidas, escritas no papel, ou se vai vivendo, um dia de cada vez, sem pensar no futuro. Mas, de uma coisa eu tenho certeza: você quer sentir-se bem, sentir-se feliz!

Quer melhorar seus resultados? Quer ter uma vida mais feliz? Quer sentir-se realizado? Responsabilize-se pelos seus resultados e elimine a autossabotagem da sua vida.

Curve-se diante da vida:
dê um passo para trás,
tome o impulso necessário,
salte os obstáculos
e realize os seus sonhos!

-5-
Academia da resiliência

A vida f...
...feita de histórias

“Empatia significa a **capacidade psicológica** para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em **tentar compreender sentimentos e emoções**, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo”.[6]

Desenvolver a capacidade de ser empático fortalece as relações interpessoais, aumenta a eficácia da comunicação, amplia o poder da persuasão e “humaniza” os relacionamentos.

É claro que a vida mais difícil sempre será a sua, pois é a única que você é capaz de sentir, verdadeiramente. Por maiores que sejam os problemas do outro, as dificuldades que o outro tem no dia a dia, com suas dores e perdas, ainda assim, a vida mais difícil será sempre a sua.

No entanto, perceber e respeitar a história de vida das outras pessoas potencializa a sua

---

[6] https://www.significados.com.br/empatia/

capacidade de gerar valor, produzir resultados e sentir-se feliz.

Você pode estar se perguntando sobre a razão de falar de empatia num livro que trata de resiliência. Então, vamos lá!

Ser empático requer o desenvolvimento de sua inteligência emocional. A mesma inteligência que proporciona seu equilíbrio, a sua coragem de reconhecer fraquezas e de respeitar diferenças, a sua autoconsciência e o seu autoconhecimento.

Portanto, é como falar sobre o músculo da coxa em um livro que trata sobre a potência do chute no futebol.

Quando desenvolvemos a empatia, aumentamos nossa capacidade de perceber as coisas sob a ótica do outro, reduzindo o vitimismo[7] ou qualquer outra sensação provocada pelo comportamento do outro e, consequentemente, reduzindo o impacto dos acontecimentos sobre as nossas emoções. Ao diminuir o que nos enfraquece, automaticamente nos tornamos mais fortes, mais flexíveis, mais resistentes, ou seja, mais resilientes.

---

[7] Vitimismo, é um "sentimento de ser vítima; sensação de quem está ou foi sujeito à opressão, maus-tratos, arbitrariedades, discriminação (...)" https://www.dicio.com.br/vitimismo/

Não há forma melhor de desenvolver a capacidade de se colocar no lugar do outro, do que por meio de suas histórias de vida.

Nunca subestime a dor de alguém.

E jamais superestime a sua!

A primeira escola em que eu estudei chamava-se Pantera Cor de Rosa. Uma escola pequena, eu acho. Tenho poucas lembranças daquele período. Afinal, eu devia ter uns 4 anos de idade. Mas havia uma peculiaridade: o uniforme de todos os alunos, meninos e meninas, era branco e rosa.

Hoje, é comum vermos homens usando roupa rosa, mas naquela época não era. Os meninos eram criados com azul e as meninas com o rosa.

Como eu já disse, tenho poucas lembranças daquela época. Apenas recentemente, minha irmã mais velha me contou que, muitas

vezes, ela ia me buscar na escola, que ficava alguns quarteirões de distância da nossa casa. Disse que, ao retornar para casa, a pé, algumas crianças do bairro ficavam "zoando". Eles chegavam a agredi-la por me defender.

Foi só aí que comecei a entender porque sempre tive aversão à roupa rosa. Nunca cogitei utilizar uma camisa dessa cor, por exemplo, como se isso ferisse a minha integridade, a minha dignidade. Sempre pensei que fosse por ter sido criado com a ideia de que meninos usam azul e meninas usam rosa, mas era mais profundo do que isso: um trauma na mais tenra idade, uma memória bloqueada pela minha mente para me proteger da dor daquelas recordações.

Saí daquela escola no ano seguinte. Estudei os próximos (e a maior parte dos) anos escolares em uma escola particular, chamada Externato São José.

Dentre as poucas lembranças daquela época, lembro-me de ter sido levado de moto para a escola, na primeira série do primário (que hoje seria o segundo ano do ensino fundamental). Éramos duas crianças na garupa da moto, eu e minha vizinha. Nem sei quantas vezes isso aconteceu, mas

foi divertido e, ao mesmo tempo, assustador. Ficou gravado na memória.

Da segunda série, só o que eu me lembro é de ser "zoado" por um grupo de meninas, maiores do que eu. Lembro que eu me escondia pra não ser visto por elas. Eu tinha medo de apanhar, é sério! Nem sei bem o porquê. Parece que ser tímido e quieto sempre me tornou alvo de *bulling* (só não falávamos sobre isso naquela época).

Embora estudasse em uma escola particular, a situação financeira dos meus pais não era das melhores. Acho que o que mais ouvi naquela época era a frase "*estamos apertados*". Acho que eu era a única criança que não pedia pra comprar nada, só pra não ouvir aquilo novamente. É curioso, mas eu sentia que negar as coisas aos filhos causava sofrimento aos meus pais. Então, eu preferia guardar minhas vontades.

Como a situação estava difícil, minhas irmãs já estavam em uma escola pública, perto de casa. Quando terminei a terceira série, minha mãe tentou me transferir para lá, mas não conseguiu vaga. A diretora, então, prometeu que conseguiria um lugar para mim no próximo ano.

Ao término da quarta série, não fui matriculado onde eu estudava, pois meus pais

acreditavam que eu seria transferido para a escola onde minhas irmãs estavam. No entanto, a diretora não cumpriu o prometido, e não conseguimos a vaga. Lembro que minha mãe saiu, de escola em escola, tentando fazer minha matrícula. Só conseguiu na semana anterior ao início das aulas. Fui transferido para uma escola estadual, chamada "EEPG Dirce Ap. P. Marcondes". Foi o começo do pior ano da minha infância!

Eu era novo na escola, tinha vindo de uma escola particular (visto como "filhinho de papai") e era quieto. Não sei se tinha mais algum motivo, mas virei alvo de provocações e deboches. Minha cor branca, levemente rosada, me rendeu (de cara) o apelido de pantera cor de rosa (não tinha relação com minha primeira escola, mas..., parece perseguição, né?!). Na primeira semana de aula, já fui chamado pra briga dentro da sala. Eu não queria brigar, nem sabia fazer isso, mas também não queria apanhar. O "circo" estava armado, vários alunos me empurravam pra cima do outro garoto. Eu pedi pra não empurrar, mas não adiantou. De repente, levei um "tapão" na orelha, vindo de alguém atrás de mim. Perdi o rumo. Fiquei tonto e caí. A briga acabou e fomos levados para a diretoria. Era a primeira e única vez na vida que eu tinha que dar explicações para a diretoria da escola.

As semanas e meses que vieram pela frente não foram muito diferentes. Provocações constantes, intimação para brigar na rua depois da aula, e vários outros tipos de “zoação”.

Lembro que, um dia, fui ao banheiro na hora do intervalo. Quando terminei o que tinha pra fazer, notei que não tinha papel. “E agora?”, pensei. Eu precisava pedir ajuda. Abri um pequeno vão na porta e vi que havia um colega de classe, logo ali. Eu chamei e pedi que fosse à secretaria para pedir um rolo de papel para mim. Pensei que tivesse resolvido. Esperei por alguns minutos e..., vários alunos entravam no banheiro e ficavam fazendo piadinhas, jogando papel de pão, guardanapo e folha de caderno por cima da divisória do banheiro.

O intervalo acabou e eu continuava lá, envergonhado, humilhado e sem ninguém pra pedir ajuda. O jeito foi usar aqueles guardanapos que jogaram pra me “zoar”.

Quando cheguei à sala de aula, todos gargalhavam. E eu, mais uma vez, me senti humilhado.

Durante as férias daquele ano, participei de uma gincana, chamada Boscolândia. Era uma semana de atividades recreativas, organizadas pela igreja, com muitas crianças.

Havia alguns garotos bem grosseiros e mal educados, que ficavam bagunçando tudo, quebrando as regras da gincana e sacaneando os outros. Em um dos dias da gincana, eu reclamei quando eles furavam a fila do lanche. Bem..., lá ia eu novamente...

Os garotos começaram a me perseguir e a me provocar. Estavam em "turma", parecia uma gangue de adolescentes. Lembro-me de ter que ir pra casa correndo, de bicicleta, pra fugir deles. O problema maior é que eles moravam perto da minha casa e sabiam onde eu estudava. Várias vezes na semana, eles formavam duas ou três duplas nas esquinas, perto da escola, para me intimidar. Ficavam ameaçando "me pegar". Foram meses muito complicados.

A sexta série foi mais fácil. Eu já não era mais o alvo e pude respirar um pouco.

Voltei para a escola particular, na sétima série. O que era para ser um sonho, parecia um pesadelo. A defasagem do ensino na escola estadual era enorme. Quando as aulas começaram, eu não tinha ideia de que matérias eram aquelas. Tive que estudar muito pra dar conta e acompanhar a turma.

Em meio aos novos desafios, num pequeno movimento, enquanto estava sentado, deixei escapar

(sem querer) um “pum” (gases). O pequeno ruído me tornou alvo de um apelido irônico, seguido de gestos de repulsa: “Cheiroso”.

Mais um ano sendo “zoado”.

-6-
Virando o jogo

A vida é f...
...feita por você!

Eu nunca entendi porque era alvo de tanta "zoação". Acho que estava escrito *bulling* na minha testa, sei lá! A cada situação constrangedora, mais eu me fechava e mais eu respondia nas provas.

Naquele mesmo ano (durante a sétima série), uma equipe da secretaria de esportes da cidade visitou a escola para divulgar uma competição de atletismo que iria acontecer: o Troféu João do Pulo. Como sempre gostei de brincadeiras de correr, fiquei interessado. Mas, quando disse aos colegas que eu queria me inscrever, fui "zoado" mais uma vez. Eu não sabia que alguns deles estavam treinando a modalidade, fazendo parte da escolinha de atletismo da prefeitura. Fui ridicularizado, como se não tivesse a mínima chance. Mas..., me inscrevi, mesmo assim.

No dia da competição, eu estava nervoso. Nunca tinha participado de uma prova como aquela. Eu ia correr os 100m rasos, uma prova curta, mas de alta velocidade e que exigia muita concentração e esforço. Eu vestia uma camiseta regata branca, bem fininha, e um calção vermelho que eram do meu pai.

Como sempre fui muito branco, chamava a atenção no meio de tanta gente mais bronzeada (aliás, ser chamado de vela era muito comum, por conta da minha cor). O centro esportivo estava lotado. Minha timidez aflorava ainda mais.

Lembro que, só nessa prova, éramos mais de 70 participantes. Fiquei em 7º lugar na classificação geral, 3 posições à frente daquele colega que mais tinha me "zoado", e que estava praticando atletismo três vezes por semana. A escola publicou uma nota no jornal da cidade, parabenizando os alunos pelos resultados. Ali, comecei a ser respeitado! Procurei o centro esportivo naquela semana e comecei a treinar.

Além de treinar, estudar passou a ser o meu jeito de mostrar que eu tinha valor. Apesar de ter estudado 2 anos em uma escola muito defasada, terminei a sétima série como um dos melhores alunos da classe; "passei direto" (como dizíamos), fui aprovado sem exames ou recuperação. E, assim, fui construindo minha autoconfiança e deixando pra trás todos aqueles anos de "zoação". Está certo que ser o *nerd* da sala não era lá muito fácil, mas era muito melhor do que ser a pantera cor de rosa, o cara do banheiro ou o "cheiroso".

Em virtude da minha timidez, do medo de ser ridicularizado, nunca fui muito popular. Geralmente, ficava quieto, no meu canto, com uns poucos colegas. Acabava não sendo convidado pra muita coisa. Era comum chegar à escola e ouvir histórias de festas ou jogos de futebol que a galera participava. Eu me sentia rejeitado, isolado, ignorado por eles. Só uns 20 anos depois é que compreendi que eu não era vítima das circunstâncias. Eu me isolava, e não estava presente quando combinavam as coisas. É como diz uma famosa frase publicitária: "quem não é visto, não é lembrado". Mas, naquela época, isso era motivo de tristeza.

Muitas vezes paro pra pensar, tentar entender quando tudo começou. Lembra-se daquele dilema: "quem nasceu primeiro, o ovo ou a galinha?"; ou da antiga propaganda de biscoitos Tostines: "Tostines vende mais porque é fresquinho ou é fresquinho porque vende mais?". Pois bem..., não sei se minha timidez foi causa ou consequência de ter sido ridicularizado tantas e tantas vezes. Sei que isso sempre foi motivo de uma grande guerra interna.

Eu sempre quis ser valorizado, mas tinha medo de aparecer. O jeito era estudar e treinar. Estudei muito. Treinei com muita dedicação.

Ao longo de toda a minha vida escolar, e mesmo na faculdade, fiz uma única prova de recuperação (8ª série). Sempre fui um dos melhores alunos da classe. Notas abaixo de 8 eram pouco comuns. Minhas provas eram quase um gabarito.

No esporte, nunca fui brilhante, mas alcancei marcas importantes. Cheguei a ser o principal goleiro de futsal da escola, o que me fez parte da galera (quase ninguém queria ser goleiro, né?!). No atletismo, treinei por 8 anos (até que não conseguisse mais conciliar os horários da faculdade, do trabalho e dos treinos). Foram muitas competições, muitas medalhas, incluindo a de campeão nos 100m rasos nos jogos municipais "Interbairros", campeão nos 100m e nos 400m rasos nos Jogos Universitários de Taubaté de 1997. Cheguei a sonhar com o índice olímpico, mas..., essa era outra história.

Fui conquistando respeito, com dedicação, concentração e desempenho. Nunca me tornei um cara popular, mas fui construindo um espaço, a minha zona de conforto.

Bem, não sei o que você entende por zona de conforto, mas isso não tem lá muito a ver com facilidade ou prazer. Zona de conforto está mais

relacionada com as situações com as quais você está mais habituado e tem algum domínio.

E, por falar em domínio, ao longo de toda a vida escolar, incluindo os quatro anos de faculdade e, aproximadamente, três anos das duas pós-graduações, lutei para dominar o nervosismo durante as apresentações de trabalho. É curioso, pois, ao mesmo tempo em que eu sempre tive enorme dificuldade em me expor, em me colocar diante das pessoas para falar, em fazer essas apresentações em público, eu sempre "confiei no meu taco", não confiava que o trabalho seria bem feito pelos outros componentes do grupo. Então, mesmo com as pernas bambas, eu saía da tal zona de conforto[8], ia lá e fazia o que tinha que fazer. Ainda hoje, não é fácil encarar situações como essa. Sinto o corpo trêmulo, um "frio na barriga", um misto de ansiedade, angústia e aflição. Às vezes, chego a sentir dor no maxilar, de tanta tensão.

Hoje, paro pra pensar nessas histórias e começo a relacioná-las. Será que as pedras em meu caminho não foram, de fato, problemas PARA mim? Será que eu teria a profissão que tenho hoje, se não

---

8 Zona de conforto é uma série de ações, pensamentos e comportamentos que uma pessoa está acostumada a ter e que não a causam nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco. É uma região onde nenhum indivíduo se sente ameaçado. https://www.significados.com.br/zona-de-conforto/

tivesse encarado as apresentações de trabalho na escola, apesar do medo, da insegurança e do nervosismo que sempre me acompanharam naquelas situações? Será que eu teria a profissão que tenho hoje, se não tivesse enfrentado a timidez, ao começar minha carreira como contato publicitário, sendo obrigado a visitar empresas e quase implorar por um contrato? Será que eu teria a profissão que tenho hoje, se não tivesse enfrentado as dificuldades do empreendedorismo, uma (agência de publicidade), duas (locadora de DVDs), três vezes (loja de cosméticos)? Será que eu teria a profissão que tenho hoje, se não tivesse passado 9 anos na hotelaria, atendendo milhares de pessoas, de perfis diferentes, de culturas diferentes, expectativas e níveis de exigência diferentes? Será que eu teria a profissão que tenho hoje se tivesse me acovardado em minha zona de conforto?

Se hoje as pernas ainda tremem, se ainda sinto "frio na barriga", se o maxilar, às vezes, ainda dói de tensão, se o coração ainda dispara quando tenho que falar em público, é porque continuo encarando o público e assumindo a responsabilidade pelo que tenho que fazer, enfrentando meus medos, minhas angústias, minhas inseguranças, minhas aflições, enfim..., meu lado humano imperfeito, em constante construção e

evolução; continuo desenvolvendo a minha capacidade de resiliência.

Aquele menino tímido, branco como uma vela, “zoado”, tanto na escola pública quanto na particular, desde que vestia uniforme branco e rosa na pré-escola, que tinha medo de apanhar, que era chamado pra brigar, ameaçado, ridicularizado e isolado, cresceu sentindo-se injustiçado, vitimado e azarado. Eu dizia que um bando de urubus devia ter feito “cocô” sobre a maternidade, quando em nasci. Só assim pra explicar tanto azar.

Você já comeu torta de frango ou qualquer outro prato feito com frango desfiado? Já encontrou um pedacinho de osso de frango dentro do salgado? Em casa, esse pedaço era sempre meu. Todo mundo já sabia disso, e ficava esperando eu encontrar o ossinho.

Bem..., eu não sou especialista em física quântica, mas aprendi que atraímos para a nossa vida aquilo em que nos concentramos, seja bom ou ruim. Quanto mais eu acreditava que era azarado, mais tinha provas de que era mesmo. Eu parecia um ímã para as coisas que davam errado. Eu acreditava tanto no azar..., que as pessoas ao meu redor também acreditavam. Você já ouviu falar na Lei de Murphy, que diz que “se algo pode dar errado,

dará”? Cheguei a ganhar um livro sobre a Lei de Murphy. Anos mais tarde, quando aprendi o que estava atraindo para a minha vida, joguei o livro no lixo.

Ao entender, ou ao menos perceber o que estava acontecendo, parei pra pensar em situações positivas, em momentos em que algo poderia ter sido desastroso, mas não foi; em momentos em que tudo deu certo; nos aprendizados, nas pequenas vitórias, naquelas situações em que somente a existência de uma força maior (que para mim é Deus) poderia explicar. Parei pra buscar, pra lembrar coisas que pudessem provar para mim e para os outros que eu não era azarado. Decidi acreditar que eu era, que eu sou e sempre serei um cara de sorte. Decidi virar o jogo, e tudo mudou.

Nos últimos anos, eu, que nunca tinha ganhado uma rifa ou qualquer outro prêmio, comecei a ser brindado com a sorte. Ganhei uma televisão de 42 polegadas, um celular iPhone, uma furadeira e diversos outros prêmios menores como camisetas, bonés, porta-óculos, agendas, entre outros.

Ao perceber que a vida é mesmo f... feita por mim, o jogo virou!

Eu me casei ainda muito jovem, com 21 anos de idade, no ano 2000. No ano seguinte, tive meu primeiro filho e minha primeira experiência com o desemprego. Lembra?

No início de 2001, eu estava preparando a agenda de visitas do dia, quando a encarregada do RH surgiu na enorme sala comercial, com aquela cara de "*sinto muito*" e... boommm! Já era! Juntei minhas coisas, fui até a sala do adeus, assinei a sentença e saí, andando pelas ruas, sem saber se batia de porta em porta, à procura de um novo emprego, ou se ia pra casa, pra dormir, torcendo por um pesadelo mais leve.

Em 2004, aos 25 anos, eu já vivido um turbilhão de coisas: o desemprego, a abertura e o fechamento da minha agência de propaganda, uma nova carreira na hotelaria, dois filhos e uma

situação financeira pra lá de complicada. Meu casamento estava em crise, eu estava estressado, frustrado, decepcionado comigo mesmo, me sentindo aprisionado na vida que eu tinha criado, e sem esperanças de que aquilo pudesse mudar.

Eu me lembrava do elogio que um professor, certa vez, fez à minha mãe sobre mim, dizendo que eu teria sucesso em qualquer área que escolhesse, e me lamentava pelas escolhas que fiz, pelas decisões que tomei, pela vida que estava levando. Eu, realmente, acreditava que estava num caminho sem volta, que teria que me conformar com aquilo.

Mas algumas coisas aconteceram e uma chave começou a virar na minha cabeça. Não sei de onde surgiu um livro chamado "*O Amanhã Começa Hoje*", de Alf Lohne. Não sei se eu comprei ou se ganhei de alguém. Eu nunca tinha lido um livro de autoajuda. Como muita gente, tinha até um certo preconceito com o estilo. Na verdade, eu nem gostava de ler. Eu só estudava o que era obrigado a estudar, e não gostava disso. Eu nem conseguia entender quando alguém dizia que gostava de ler. Mas o fato é que eu li aquele livro com um misto de esperança e descrença. Eu queria acreditar que era possível mudar a vida que eu estava levando e criar

um novo caminho, mas não conseguia enxergar como poderia fazer isso.

Foi, então, que eu fui incentivado a participar de um treinamento de inteligência emocional, chamado "Projeto Despertar". Foi um chacoalhão! Pude ver além das minhas barreiras, além dos meus bloqueios internos, além do sofrimento. Saí de lá empoderado e decidido a ser líder de mim mesmo.

Pouco tempo depois, estava divorciado. Aos olhos de uns, loucura e irresponsabilidade; para outros, libertação e coragem. Foi a decisão mais difícil que já tomei em minha vida, com muitas consequências. Mas, se a vida é f... feita por mim, não podia deixar que ela me levasse para onde eu não queria mais ir.

O escritor, palestrante, coach e treinador Rodrigo Cardoso repete sempre uma frase, que hoje considero fundamental para a nossa vida:

"O treinamento nunca acaba!"

Eu ainda não tinha essa visão, quando fiz o treinamento que me despertou. Mas fui tomado pela vontade de me ajudar, de me transformar, de me desenvolver, de me empoderar, de me tornar tão grande quanto meu professor acreditava que eu poderia ser.

Passei a enxergar os chamados livros de autoajuda como uma ferramenta de transformação pessoal. Descobri que o gosto pela leitura estava relacionado à conexão pessoal com o tema, com o assunto, com o propósito pelo qual se lê. E eu estava lendo por mim, na ânsia de construir uma vida de mais qualidade, de mais sucesso.

Hoje, já não tenho noção da quantidade de livros que li nos últimos 14 anos, da quantidade de vídeos que assisti, dos treinamentos e palestras que participei.

É claro que, ao longo do caminho, tive muitos tropeços e vários anos de estagnação. Já contei pra você sobre a locadora e a loja de cosméticos que abri e fechei, sobre a demissão do primeiro hotel em que trabalhei, e os anos em que passei as madrugadas no segundo hotel. Foram tempos muito difíceis. Verdadeiros pedregulhos em minha caminhada.

A vida na hotelaria foi difícil. Os horários ruins, a falta de ergonomia, a situação financeira, tudo era complicado. Mas eu tinha criado uma nova zona de conforto. E, por mais que eu lesse sobre sonhos, construção de futuro, inteligência emocional, inteligência financeira, e diversos outros assuntos, ainda me sentia amarrado às consequências de ter escolhido mal a faculdade que fiz, de ter me casado cedo demais, de ter ficado anos em empregos mal remunerados. Era como se eu tivesse perdido o "*time*", perdido o trem da vida, e estava sofrendo com os resultados das minhas decisões.

Mas eu não desisti de lutar.

Em meio a todos esses acontecimentos, construí um novo relacionamento, com uma pessoa fantástica. Estamos casados desde 2007, com muito carinho e cumplicidade. Enfrentamos juntos os desafios do empreendedorismo, da hotelaria e da vida. Caímos e levantamos juntos.

Em 2011, depois de algum tempo buscando um novo caminho profissional, em horários normais, com melhor qualidade de vida, tive a oportunidade de ingressar como supervisor do setor de peças em uma concessionária de Veículos Volkswagen, com a missão de suceder o gerente que

estava se aposentando. Eu ainda não sabia, mas eu nunca mais seria o mesmo, depois disso.

A busca constante pela melhoria, pelo crescimento, pela evolução, faz parte da cultura dessa empresa, chamada Dokar Veículos. Uma empresa que valoriza e incentiva a leitura, a participação em treinamentos e palestras, o desenvolvimento intelectual das pessoas, como forma de alcançar a excelência. Uma empresa que não se acomoda em sua zona de conforto e investe constantemente em consultorias, para o desenvolvimento de processos mais eficientes e profissionais.

Envolto nesse clima de evolução contínua, senti meu *mindset* sendo transformado. É como se eu estivesse sempre com fome, com fome de aprender, de crescer, de evoluir como pessoa e como profissional. Tenho investido meu tempo e os recursos disponíveis em diversos cursos, treinamentos e palestras (online e presenciais), além da leitura constante de livros e mais livros.

Apesar de todo esse clima de evolução, eu sentia que faltava alguma coisa. Algo, dentro de mim, ainda não estava completo, algo me impedia de me sentir realizado. Foi, então, que duas coisas muito especiais aconteceram.

Em 2016, como parte de um programa de leitura fomentado pela empesa, conheci o livro “O 8º hábito”, de Stephen Covey, e me propus a apresentar uma pequena palestra para toda a equipe, sobre os conceitos ensinados pelo autor.

O livro que recebi da empresa era naquele formato “de bolso”, uma versão reduzida e resumida da obra original. Li e reli umas 5 ou 6 vezes, mas não conseguia juntar as peças. Comecei a pesquisar outros resumos, comentários, vídeos sobre o livro, até que encontrei uma palestra do próprio Covey sobre o tema.

A venda dos meus olhos caiu. A mente abriu e o coração também. O novo hábito, propagado pelo autor, para a nossa Era, é “*encontrar a própria voz interior e inspirar as pessoas a encontrarem as delas”.* Ali, entendi a importância de ter clareza sobre os seus propósitos, para buscar uma vida plena, e contribuir para que as pessoas ao nosso redor também alcancem essa realização.

Eu me conectei com essa ideia, e passei a ver essa busca pela evolução e pela contribuição como o meu propósito pessoal.

Mas eu não sabia bem como fazer e faltava a coragem para realizar.

Lembra que eu disse que 2 coisas especiais aconteceram? A primeira foi com a apresentação sobre o livro que me despertou para o propósito de evolução e contribuição. A segunda veio na sequência.

Alguns meses depois, me inscrevi para assistir a uma palestra sobre ultrapassar limites, sobre quebrar barreiras, sobre vencer os medos. Até então, eu nunca tinha ouvido falar do palestrante: Rodrigo Cardoso.

O evento foi incrível, muito inspirador. Estávamos eu e a minha esposa na plateia, muito provocados pela apresentação. Foi, então, que ele divulgou um treinamento, uma imersão de 3 dias, um seminário de inteligência emocional, chamado "Ultrapassando Limites". O vídeo exibido no telão trazia cenas da última edição do treinamento, e uma trilha sonora impactante. O coração batia em ritmo acelerado. Quando o Rodrigo anunciou o valor do treinamento, com direito a acompanhante, não pensei 2 vezes. Levantei e fiz a inscrição.

O treinamento aconteceu no início do ano seguinte, de 28 a 30 de abril de 2017. Era a chama que faltava. Ultrapassei meus limites,

principalmente o da procrastinação.[9] Meus propósitos tornaram-se ainda mais claros, meus objetivos mais definidos.

Lembra-se da questão da motivação?

Aquilo que faz com que você tenha energia, força de vontade e disposição, aquilo que mantém acesa a chama interna, que faz você viver, é algo só seu, é o seu motivo para ação, a sua motiv...ação.

Pois bem, enfrentar adversidades não é "privilégio" de ninguém. Enfrentar problemas, cair, entristecer, decepcionar-se, frustrar-se, desanimar-se, são coisas que continuarão a ocorrer na vida de todas as pessoas. E a resiliência está na capacidade de passar por tudo isso, retomar o equilíbrio, colocar-se de pé, e seguir em frente. E a força necessária para isso está no seu motivo para ação, na sua motiv...ação.

Com propósitos claros e objetivos definidos, encontrei o meu motivo.

A vida é mesmo f... feita por você!

---

9 Procrastinar é o ato de adiar algo ou prolongar uma situação para ser resolvida depois. https://www.significados.com.br/procrastinar/

Comecei a escrever meu primeiro livro no dia seguinte ao Ultrapassando Limites (01/05/17) e publiquei alguns meses depois.

Idealizei o projeto Mindset Frasson, com a missão de "*inspirar as pessoas a alcançarem a sua máxima performance na vida pessoal e profissional, por meio da identificação dos seus reais propósitos e valores, e do desenvolvimento de todos os seus talentos, seus dons, suas capacidades, colocando-os em prática, em busca dos seus objetivos pessoais e profissionais".*

Construí o site, hoje já com dezenas de artigos publicados, com diversos temas na área de desenvolvimento pessoal e profissional: www.mindsetfrasson.com.br.

Criei uma *fanpage* no Facebook (@mindsetfrasson), um canal no Youtube (mindsetfrasson) e um grupo no WhatsApp, onde compartilho informações e incentivo à busca pela evolução.

Eu e minha esposa entramos de cabeça nesse projeto. Fizemos vários outros treinamentos, participamos de palestras e cursos, e temos lido continuamente diversos livros.

Ela tornou-se *coach*, e eu palestrante. E, como diz o *slogan* com o qual encerro meus artigos, “vamos juntos, evoluindo sempre!”.

Até o meu trabalho na concessionária ganhou um novo sentido. Hoje sou mais um líder, orientador, facilitador, do que o chefe que eu era.

Não pense que me tornei um guru da positividade, que não existem mais pedras em meu caminho, que a minha vida é como um jardim de flores, que não tenho momentos de medo, de desânimo, de raiva, de dor, de tristeza, de angústia, de tropeços, de resultados ruins, de perdas, de pensamentos negativos, de descrença, de falta de esperança, de falta de perspectivas, de bloqueios, de crenças limitantes, de tensão, de problemas. A resiliência não está, simplesmente, na resistência, mas na retomada do equilíbrio e do controle.

Como eu disse, no início desse livro, cada um de nós tem histórias e mais histórias para contar, que ilustram quão duras são as trilhas nessa cordilheira que chamamos de vida. E, ao longo dessas trilhas, enfrentamos muitas dificuldades.

Mas, se estamos aqui para contá-las, é um sinal de que vencemos a maioria delas.

Eu não sei que problemas você já enfrentou, por quais dificuldades você já passou. Sei que, infelizmente, por esse mundo afora, existem milhões de pessoas que sofrem com a violência, com a falta de alimento (que nunca comeram um pedaço de torta de frango, com ou sem ossinho), sem um teto para protegê-las da chuva, sem uma casa quentinha e roupas para protegê-las do frio, sem um prato de comida, sem remédios, sem assistência, sem saúde, sem estudo, sem emprego, sem respeito e dignidade; pessoas que trocariam um pedacinho da vida delas por todas as dificuldades que já passei em minha vida; que trocariam os pedriscos que encontraram em sua trajetória, pelos pedregulhos que descrevi.

Essas pessoas não nasceram diferentes de mim ou de você. Não nasceram mais fortes ou mais flexíveis. Não nasceram mais resilientes. Foram as pedras em seu caminho que, como o casulo da borboleta, exigiram um esforço a mais e as transformaram em pessoas capazes de resistir, de enfrentar a vida e seguir em frente.

A vida é mesmo f...

...feita de histórias; histórias que nos moldam como argila, que nos lapidam como diamantes, que nos desbastam como esculturas, que nos fortalecem como atletas do dia-a-dia. A vida é uma verdadeira academia da resiliência.

-7-
Seja o autor da própria história

A vida é f...
...feita por você!

Fiz questão de repetir essa frase:

A vida é f... feita por você!

O antigo filósofo Jean Paul Sartre[10] já dizia que "*não importa o que a vida fez de você, mas o que você faz com o que a vida fez de você*".

Não existe fórmula mágica para o sucesso. Não existe receita pronta para a vida. Não existe um caminho predefinido para alcançar os seus objetivos, para realizar os seus sonhos, para ter a vida que você sempre quis.

É preciso levantar todos os dias e fazer a sua parte. É preciso "matar um leão por dia".

Abro um parêntese pra dizer que não estou recomendando que faça um safari na África, nem que sonegue o imposto de rendas, ok?! Matar um leão por dia é só uma expressão, certo?! Piada sem graça, né?! Mas eu tinha que fazer! Rsss.

[10] Jean-Paul Charles Aymard Sartre foi um filósofo, escritor e crítico francês, conhecido como representante do existencialismo. https://pt.wikipedia.org/wiki/Jean-Paul_Sartre

As dificuldades virão, sempre. Os obstáculos farão parte da sua caminhada. Mas você só verá os jardins floridos se for capaz de vencer as intempéries do inverno.

Enfrentar momentos de tensão, de preocupação, de tristeza, de dor, de raiva, de angústia, de aflição, de aborrecimentos, de nervosismo, de dúvida, de pressão, de medo, nunca é fácil. Mas, faz parte da trajetória de cada um de nós. É à capacidade de resistir a tudo isso e retomar o equilíbrio que chamamos de RESILIÊNCIA.

Imagino que você já tenha compreendido que resiliência é uma capacidade desenvolvida nas adversidades. É claro que isso varia de pessoa para pessoa. Mas, como toda capacidade, funciona como um músculo trabalhado na academia. Quanto mais você trabalha, mais cresce. Quanto menos utiliza, mais enfraquece e atrofia.

Há um trecho do filme "Rocky Balboa"[11], com o ator Sylvester Stallone, em que o personagem Rocky discute com seu filho sobre a vida, e nos deixa uma grande lição sobre a importância da resiliência. Veja a transcrição:

[11] https://www.youtube.com/watch?v=FNx_ROFolJk

"(...) *quando fica difícil, você procura alguma coisa pra culpar. Como uma sombra. É..., eu vou dizer uma coisa que você já sabe. O mundo não é um grande arco-íris. É um lugar sujo, é um lugar cruel, que não quer saber o quanto você é durão. Vai botar você de joelhos e você vai ficar de joelhos para sempre se você deixar. Você, eu, ninguém vai bater tão duro como a vida. Mas não se trata de bater duro. Se trata de quanto você aguenta apanhar e seguir em frente. O quanto você é capaz de aguentar e continuar tentando. É assim que se consegue vencer! Agora, se você sabe o seu valor, então, vá atrás do que você merece. Mas tem que ter disposição pra apanhar. E nada de apontar dedos e dizer que você não consegue por causa dele ou dela, ou de quem seja. Só covardes fazem isso, e você não é covarde. Você é melhor do que isso*".

Essa é uma das maiores lições de moral que já vi. Traz consigo a essência da autorresponsabilidade e da resiliência, a capacidade de sofrer grandes pressões, e retomar o equilíbrio para seguir em frente, sem "mimimi", sem vitimismo.

E por falar em vitimismo, você conhece alguém em estado depressivo? O que é a depressão,

senão um profundo sentimento de ser vítima da vida, vítima dos problemas e das dificuldades? Ausência de resiliência. Uma doença, tratada com remédios fortes e de uso controlado, aliados às técnicas de psicologia e psiquiatria. Como não sou médico, nem psicólogo, não vou entrar nessa discussão sobre a patologia, ok?! Vamos nos concentrar nas questões comportamentais.

Como disse anteriormente, a resiliência é uma capacidade desenvolvida nas adversidades. E adversidades fazem parte da vida de todos nós. É, portanto, um processo natural de aprendizado, por meio das experiências de vida. No entanto, algumas pessoas são mais resilientes do que outras, pois cada um aprende no seu tempo, do seu jeito, com maior ou menor eficiência.

Felizmente, apesar de ser um "processo natural", que depende das vivências de cada um, é possível desenvolver a resiliência de forma intencional, aprender de forma sistematizada, consciente, racional.

Talvez você esteja pensando que precisa ser mais resiliente, mas não sabe como. Que precisa ser mais forte, mais confiante, mais decidido, ao invés de sucumbir à tristeza ou ao desânimo, quando algo de ruim acontece em sua vida.

Fique tranquilo. Eu vou te ajudar a encontrar o caminho das pedras. Mas já aviso que andar sobre as pedras nunca será fácil.

A vida é mesmo f...
...feita por você!

De maneira simplificada e objetiva, a resiliência pode ser trabalhada em 5 passos:

1- Autoconhecimento;
2- Automotivação;
3- Ressignificação: Respeitar / Entender / Decidir;
4- Questionar-se sobre as suas emoções: “por que eu estou me sentindo assim?” ou “por que isso está me afetando?”;
5- Blindagem emocional: os problemas são externos.

AUTOCONHECIMENTO

Autoconhecimento, segundo o Dicionário Online de Português – Dicio, é o "conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc; que caracterizam o indivíduo por si próprio".

É curioso dizer que uma pessoa pode não se conhecer, verdadeiramente, mas é a realidade da maioria de nós. É claro que conhecemos nossa história, mais do que qualquer um; que sabemos nosso nome, o local onde vivemos, o que fazemos, nossos gostos e vontades, qualidades e defeitos evidentes. Mas, de fato, formamos um conceito sobre nós mesmos que, nem sempre, é 100% real.

Você sabia que 80% das pessoas se consideram "acima da média"?

A Revista Galileu, do portal Globo.com, publicou um artigo em 2014[12], citando uma pesquisa, realizada por Kathryn Patricia Cross, em que aponta para essa conclusão, o que seria uma impossibilidade estatística. A autora define esse

[12] https://revistagalileu.globo.com/blogs/olhar-cetico/noticia/2014/01/nao-se-iluda-voce-provavelmente-nao-e-acima-da-media.html

fenômeno como "*autossatisfação presunçosa*". No mesmo artigo, a revista aponta matéria publicada em 2011, pelo Journal of Experimental Social Psychology, destacando que "*as pessoas avaliam as próprias qualidades pelo pico e as qualidades dos outros pela média.*".

Essas e outras pesquisas atestam que a maioria de nós não percebe a própria realidade como ela, realmente, é.

Autoconhecimento implica em identificar e reconhecer nossas qualidades, nossas capacidades, bem como nossas limitações e fraquezas. É entender de que forma percebemos a vida, o mundo e as pessoas que nos cercam. É notar como reagimos a cada estímulo e como agimos em nosso dia-a-dia. É saber e sentir porque fazemos o que fazemos, porque fazemos como fazemos e porque fazemos quando fazemos. É tomar consciência de nossos desejos, é repensar nossas atitudes, é reconhecer nossas emoções negativas e de que forma impactam em nossas atitudes e, consequentemente, em nossos resultados.

Muitas de nossas características e capacidades não são percebidas por nós. Os resultados que obtemos são, muitas vezes, atribuídos a fatores externos, como a sorte ou a falta

dela. Culpamos os outros pelo que não conseguimos, pelo que não realizamos, mas não notamos os recursos que nos faltam. E quando falta autoconhecimento, sobra vitimização. Você torna-se o passageiro da sua própria vida, ao invés de ser o comandante.

Quer alguns exemplos?

Se os seus filhos não o respeitam, não é por que são malcriados; mas porque foram mal criados por você! Já pensou nisso? Talvez lhe faltem conhecimentos e habilidades para ensiná-los.

Se as pessoas não lhe compreendem, talvez lhe faltem habilidades de comunicação. E isso, você pode desenvolver.

Você sente que está andando em círculos na vida? Que não chega a lugar algum? Talvez seus objetivos não estejam claros; ou talvez faltem recursos como conhecimentos, habilidades e competências para realizá-los.

Talvez esses exemplos pareçam banais para você. Talvez não façam parte da sua realidade. Mas estou certo de que há muito em você que ainda não conhece, não percebe, não identifica e que, se bem trabalhado, elevará sua capacidade de estabelecer objetivos e alcançá-los, sentindo-se pleno em sua caminhada.

Cada um de nós faz o melhor que pode, com os recursos que tem. Mas, acreditando que se alguém pode fazer alguma coisa, você também pode, concluímos que, para que o seus resultados sejam melhores, você deve desenvolver os recursos que lhe faltam. E aí está a importância do autoconhecimento. Como você poderia aperfeiçoar-se, adquirir novos conhecimentos, novas habilidades, novas competências, se não sabe, exatamente, quais já tem e quais você pode e precisa melhorar?

Uma frase bastante conhecida na filosofia, de autor desconhecido, já atribuída a filósofos como Platão, Tales de Mileto e Sócrates, destaca a importância do autoconhecimento:

"Conhece-te a ti mesmo e conhecerás todo o universo e os deuses, porque se o que procuras não achares primeiro dentro de ti mesmo, não acharás em lugar algum" (frase tirada do templo de Elfos, na Grécia – em honra a Apollo, o Deus do Sol, da beleza e da harmonia).

Engana-se aquele que pensa que autoconhecimento é filosofia barata ou apenas mais um conceito de autoajuda. Aliás, o termo autoajuda

tem sido utilizado de forma pejorativa por muitos "céticos de plantão", incapazes de reconhecer suas inabilidades, suas incapacidades e, no alto de sua autossatisfação presunçosa, acreditam que não têm o que melhorar e não reconhecem o valor daqueles que buscam, continuamente, sua evolução.

A importância do autoconhecimento está no sentimento de clareza quanto àquilo que nos preenche, que dá sentido à nossa vida, que nos satisfaz ao longo da caminhada, que nos faz felizes e realizados; na clareza dos nossos propósitos, dos nossos valores, dos nossos sonhos, objetivos e metas.

Como disse Pablo de Paula Bravin, em artigo publicado em 2014[13], "o problema não é ter um amontoado de defeitos e sim ter medo de olhar para dentro de si e descobri-los.".

A importância do autoconhecimento está na força, na segurança e na coragem que proporciona, na capacidade que lhe confere de acreditar que é possível alcançar seus objetivos e que VOCÊ é o único responsável pelo sucesso da sua vida pessoal e profissional.

---

13 http://www.administradores.com.br/artigos/cotidiano/o-que-e-o-autoconhecimento-e-porque-ele-e-tao-importante-para-o-nosso-crescimento/83203/

Invista em você. Seja protagonista de sua vida!

AUTOMOTIVAÇÃO

Por que você faz o que faz? O que impulsiona você a realizar suas tarefas diárias, a correr atrás dos seus sonhos e objetivos?

Cada um de nós tem percepções diferentes sobre a vida. Valores, propósitos, sonhos construídos com base em nossa personalidade, aprendizados e experiências.

A energia que nos move, que nos faz levantar da cama todas as manhãs e enfrentar os desafios com os quais nos deparamos no dia a dia, é uma força que, muitas vezes, foge à nossa compreensão.

Alimentação, descanso, atividade física, relacionamentos felizes, desenvolvimento intelectual e conexão espiritual são fontes inegáveis de geração da energia que tanto precisamos para seguir em frente.

Mas, ainda assim, a centelha que acende esse fogo interno, que provoca a ignição do motor que bate em nosso peito e nos faz vibrar, lutar, realizar, viver, é o que podemos chamar de razão, de causa, de motivo pessoal e singular para entrar em ação. Isso é motivação.

Motivação é o que te move, o que te provoca, o que te dá vontade, coragem e força para agir em prol dos seus objetivos. É algo que vem de dentro e depende de quem você, realmente, é.

Estar motivado é SUA responsabilidade.

Quanta gente responsabiliza o chefe, a mulher, o namorado, os pais, ou qualquer outra pessoa por sua falta de motivação...

Quanto profissional espera um aumento de salário, uma promoção, como motivação para fazer o que tem que ser feito...

É..., a vida não é fácil; muitas vezes parece injusta e sobram motivos para nos aborrecer, para nos fazer duvidar, fraquejar, desanimar, cansar e quase desistir.

Mas nossos sonhos, nossos objetivos, o que é importante para nós não pode ser colocado sobre os ombros de outra pessoa. Muitos de nós sequer sabe definir seus valores, seus propósitos de vida, não têm metas pessoais estabelecidas, não sabe ao certo onde quer chegar, como quer viver, o que almeja realizar, o que quer ter, o que quer ser. Então, como pode outra pessoa, por mais que nos conheça bem, fazer por nós o que nós mesmos temos dificuldade em fazer? Como pode VOCÊ achar que alguém pode motivá-lo?

Sua motivação é o SEU motivo para ação. Isso vem de você, e não para você.

Ninguém é capaz de motivá-lo. Outras pessoas podem inspirá-lo, provocá-lo, instigá-lo, ajudá-lo..., mas o motivo é seu; a força é sua. Acredite!

Como aumentar a sua motivação?

Todos nós temos dias ruins. Nem sempre acordamos de bem com a vida. Problemas pessoais, pressões profissionais, dores no corpo, no coração e na alma nos desgastam e diminuem a nossa energia. Então, como fazer para recuperar e aumentar a motivação?

1. Olhe para dentro de você: identifique o que realmente importa para você. Que valores devem estar presentes em sua vida? Que princípios norteiam seus relacionamentos, suas ações, suas reações, seus pensamentos e sentimentos?

2. Estabeleça objetivos e metas SMART: metas específicas, mensuráveis, relevantes, atingíveis e com tempo marcado para serem alcançadas direcionam seus pensamentos e suas ações.

3. Seja congruente: para realizar seus sonhos é preciso ser coerente, ter congruência entre seus pensamentos, suas palavras e suas ações.

4. Esteja alerta e lembre que a responsabilidade é sua: Sempre que você notar que a energia caiu, que a disposição diminuiu, que a tristeza está tomando conta, que a preguiça quer jogá-lo para baixo, que a confiança fugiu, lembre-se: tristeza não leva à felicidade, preguiça não gera resultado, sem energia não há produção, e sem disposição não se realiza coisa alguma.

Tome as rédeas de sua vida! Encontre seus motivos para a ação!

Só você pode encontrar e aumentar a sua motivação! Isso é a **Automotivação**!

RESSIGNIFICAÇÃO

O primeiro passo é aprender a ressignificar os acontecimentos passados. É olhar para os momentos que você viveu, por outra perspectiva.

"Ressignificação é o método utilizado em neurolinguística para fazer com que pessoas possam atribuir novo significado a acontecimentos através da mudança de sua visão de mundo. ... O significado de todo acontecimento depende do filtro pelo qual o vemos"[14].

Quero destacar que a ressignificação não é a negação da dor, a negação do problema. Você nunca deve subestimar os seus problemas; nem, tão pouco, culpar-se por eles.

[14] https://pt.wikipedia.org/wiki/Ressignificação

RESPEITE O PROBLEMA

É preciso, antes de tudo, respeitar a sua história, respeitar a si próprio e respeitar a própria dor. Assim como todas as pessoas, você busca, constantemente, mesmo de forma inconsciente, a felicidade. Se algo de ruim aconteceu, foi porque você não soube fazer diferente. E cada um faz o melhor que pode com os recursos que tem.

ENTENDA O PROBLEMA

A partir do momento que você respeita o problema, é preciso entendê-lo. **Qual é o problema, de fato?** Quais as suas causas? Qual a sua intensidade? O que é preciso para resolvê-lo? Como lidar com ele? E, o mais importante: como essa situação pode ser vista por "outra perspectiva"? O que você não viu? Que pontos positivos podem ser extraídos desse fato? Que consequência ruim, FELIZMENTE, não aconteceu? Quais os aprendizados? Quais as oportunidades?

Lembre-se: nada é bom ou ruim. As coisas são o que são. Nada tem significado, senão aquele que nós atribuímos por meio de filtros da realidade,

tais quais a nossa cultura, a nossa personalidade, os nossos aprendizados e o nosso *mindset*.

TOME AS DECISÕES NECESSÁRIAS

Entendido o problema, vem o momento da decisão. Você vai continuar no quarto escuro ou vai abrir as janelas? Vai continuar sentado, chorando pelos problemas que não pôde evitar ou vai arregaçar as mangas e trabalhar? Vai deixar que um acontecimento do passado te assombre no presente e no futuro ou vai deixar o passado onde é o seu lugar, apenas como uma lembrança? Qual o significado, qual a interpretação, qual o "ponto de vista", qual a parte da história em que você decide colocar o seu foco, daí por diante?

Lembre-se da famosa frase de Anthony Robbins:

"É nos momentos de decisão que seu destino é traçado"

Decida a vida que você quer levar, as emoções que você quer sentir, os pensamentos que você quer ter. Foque seus pensamentos em coisas PRODUTIVAS, procure SOLUÇÕES, ao invés de mais problemas.

Segundo José Roberto Marques, escritor, treinador, coach e CEO do IBC – Instituto Brasileiro de Coaching, "*ressignificar é aprender a dar novo sentido à vida*"[15].

Saber dar novos significados aos acontecimentos, novas interpretações, olhar com um novo foco, com uma nova postura, atribuindo um novo grau de importância, em especial às perdas e experiências dolorosas, é fundamental para desenvolver sua inteligência emocional, tornar-se mais equilibrado e mentalmente saudável.

Todos nós passamos por situações duras, difíceis, dolorosas, como perdas, medos, decepções, frustrações ou traumas. Passamos pela perda de entes queridos, pelo fim de relacionamentos, por demissões, agressões, acidentes, tragédias e por uma série de outros acontecimentos desagradáveis, em nosso dia a dia. Ter a capacidade de ressignificar a vida é fundamental para o crescimento. A

[15] https://www.jrmcoaching.com.br/blog/ressignificar-e-aprender-a-dar-novo-sentido-a-vida/

capacidade de transformar, de eliminar a dor e tornar-se mais forte, motivado a seguir em frente e construir a vida que deseja viver.

Vejamos a história dos atletas paralímpicos. Grande parte deles sofreu algum tipo de acidente, de lesão que lhes causou uma deficiência motora grave. As limitações são reais, as dores são reais, as frustrações são reais, as dificuldades são reais, mas eles escolheram e decidiram que não seriam vítimas das circunstâncias. Decidiram olhar a vida por outra perspectiva, com foco sobre as possibilidades e não sobre as limitações. Atribuíram um novo sentido, um novo significado à vida. Ressignificaram seu passado para construir o presente e o futuro.

“Ressignificar é, antes de tudo, uma escolha!”

José Roberto Marques

Aquele que consegue romper as amarras da dor e do sofrimento, associadas aos acontecimentos, torna-se capaz de ir além e vencer qualquer coisa.

Quando algo acontece, seja bom ou ruim, é preciso decidir de que forma vamos lidar com a situação. Não temos o controle sobre todas as coisas, mas podemos e devemos controlar a forma como reagimos a elas. Se, durante a sua caminhada, você tropeçar em uma pedra, você pode escolher entre ficar reclamando e amaldiçoando a pedra, chutá-la para longe, ou recolhê-la, para que junto com todas as outras que já encontrou e ainda encontrará, construir o castelo dos seus sonhos.

Pense nas pessoas que nascem e crescem em comunidades pobres, em meio à violência, às drogas e à criminalidade. Muitos repetem um discurso de ódio contra a sociedade, sentindo-se vítimas, e perpetuam aquela mesma realidade. Não enxergam outras possibilidades. Valem-se da força que adquiriram em sua luta diária, para tomar da sociedade aquilo que desejam ou acreditam que mereçam. Tornam-se agressivos, enveredam-se pelo mundo das drogas e do crime. Outros, se empoderam, escalam a pirâmide das necessidades, e tornam-se pessoas admiráveis, por sua luta contra tudo aquilo que os oprimiu e subjugou. Olham para as pedras do seu caminho com sentimento de campeões; sentimento de quem já aprendeu a lidar com as pedras e sabe o que é preciso para vencê-las.

QUESTIONE-SE

Cada situação que vivenciamos desperta em nós uma série de emoções, certo? Errado! Situações são apenas situações. Fatos são apenas fatos. O que desperta nossas emoções somos nós mesmos, de forma inconsciente.

Nossa mente absorve e interpreta a realidade, com base nos filtros que ela mesma cria, gravando sua versão dos fatos. E é essa interpretação que provoca nossas emoções. Esse não é um processo consciente, mas podemos racionalizá-lo, questioná-lo e até modificá-lo.

Quando uma emoção, um sentimento ruim estiver incomodando você, lembre-se de questionar-se! Pergunte a si mesmo: “Por que estou me sentindo assim?”.

É importante que você não se permita culpar o outro, culpar o acontecimento, pois isso apenas reforçará suas emoções ruins. É preciso encontrar dentro de si mesmo as razões para aquele sentimento. Por exemplo: suponha que você esteja com um problema no trabalho; você discutiu com um colaborador, subordinado a você, sobre uma tarefa que ele não cumpriu, e sente-se muito

nervoso e irritado (com ele). Ao questionar-se, você pode descobrir que a razão da sua irritação não é o fato de ele não ter cumprido o que foi delegado, mas a sua falta de habilidade em esclarecer o que precisava ser feito ou o porquê precisava ser feito; sua falta de habilidade em influenciar, convencer e liderar as pessoas. Ou seja, vai descobrir que precisa desenvolver habilidades ou capacidades, em si mesmo, para evitar que problemas semelhantes aconteçam novamente.

Vale ressaltar que, durante o processo de questionamento e racionalização do problema, você tira o foco da dor, do sofrimento, da emoção negativa. Mesmo que sua conclusão não esteja 100% correta, você já terá controlado, dominado grande parte daquele sentimento que estava dominando você. E, como um músculo, quanto mais você exercita a capacidade de controlar as próprias emoções, mais forte e hábil você fica.

BLINDE SUAS EMOÇÕES

Como você já deve ter percebido, as emoções são internas, mas os acontecimentos são externos. O que significa que eles só podem afetá-lo

se a sua mente assim permitir. Como eu disse anteriormente, o que desperta nossas emoções somos nós mesmos, de forma inconsciente. Nossa mente absorve e interpreta a realidade, com base nos filtros que ela mesma cria, gravando sua versão dos fatos. E é essa interpretação que provoca nossas emoções.

O processo de questionamento, de racionalização das emoções irá torná-lo cada vez mais capaz de se proteger, de blindar as suas emoções. No entanto, você ainda pode mais. Diante de uma situação ruim, com emoções ruins, MUDE O FOCO. Não alimente esses sentimentos.

Sabe aquele sentimento de dor, tristeza e desespero que ocorre quando perdemos alguém muito querido? Perceba que, quanto mais você se foca em lembrar o quanto a pessoa foi importante e como fará falta, mais você sofre. Quanto mais você se concentra na dor, maior ela fica. Quanto mais você foca na perda, mais triste e desesperado você fica.

Talvez esse seja o exemplo mais difícil de ser trabalhado; a situação mais dolorosa a ser enfrentada. Mas lembre-se de que a morte (fato externo) não é a causa da dor (sensação interna). A causa é a interpretação que a nossa mente dá ao

fato. Um exemplo disso é a diferença como o luto é vivido por cada povo, de acordo com a sua cultura.

Não estou aqui dizendo que você terá como ignorar um fato como esse e que conseguirá agir friamente, como se nada tivesse acontecido. Mas afirmo que você pode reduzir ou ampliar a intensidade da dor, de acordo com o foco que você dá. Lembre-se de que tudo em que você foca, se expande. Portanto, decida o que você deseja expandir e concentre ali o seu foco, a sua atenção, as suas energias.

Blindar as suas emoções nada mais é do que perceber que todo e qualquer acontecimento externo a você deve continuar do lado de fora. Perceba, respeite, compreenda e até lamente, mas não permita que faça parte de você, MUDE O FOCO!

Você, talvez, já tenha lido ou ouvido a chamada "Fábula dos Lobos"[16]. Não sei quem é o autor, mas por sua grande visão sobre a forma como lidamos com as nossas emoções, agradeço por seu legado de contribuição.

A fábula traz a história de um jovem índio Cherokee que, tomado pela raiva, provocada pelas

---

[16] A fábula foi aqui reproduzida, conforme contada no site "O Bem Viver", https://obemviver.blog.br/2015/03/23/a-fabula-dos-dois-lobos-qual-deles-voce-quer-alimentar-reflexao/

injustiças que tinha presenciado, procurou um sábio ancião da tribo para aconselhá-lo.

O velho índio, olhando no fundo dos seus olhos, falou sobre suas próprias emoções: “Eu também, às vezes, sinto grande ódio daqueles que cometem injustiças, sem sentir qualquer arrependimento pelo que fizeram. Mas o ódio corrói quem sente, e nunca fere o inimigo. É como tomar veneno, desejando que o inimigo morra.”.

O jovem, ainda não conseguia compreender, mas o ancião continuou: “Várias vezes, lutei contra esses sentimentos. É como se existissem dois lobos dentro de mim. Um deles é bom e não faz mal. Ele vive em harmonia com todos ao seu redor e não se ofende. Ele só luta quando é preciso fazê-lo, e de maneira reta. Mas o outro lobo… Este é cheio de raiva. A coisa mais insignificante é capaz de provocar nele um terrível acesso de raiva. Ele briga com todos, o tempo todo, sem nenhum motivo. Sua raiva e ódio são muito grandes, e por isso ele não mede as consequências de seus atos. É uma raiva inútil, pois sua raiva não irá mudar nada. Às vezes, é difícil conviver com estes dois lobos dentro de mim, pois ambos tentam dominar meu espírito.”.

Ouvindo isso, o garoto perguntou: “E qual deles vence?”.

O sábio ancião sorriu e respondeu baixinho: “Aquele que eu alimento.”.

Que sentimentos você tem alimentado? Em que pensamentos você tem se concentrado? Que palavras você tem dito sobre si mesmo, sobre a sua vida, sobre as suas capacidades, sobre os seus sonhos e sobre o seu futuro?

Lembre-se: a sua vida é feita de escolhas, de decisões. Não há como prever, controlar ou evitar tudo o que acontece em sua trajetória. Mas você, somente você, é o autor da sua história. Portanto, decida que história você quer escrever sobre si mesmo, que caminhos você quer percorrer.

Decida ser feliz!

A felicidade começa pela qualidade dos seus pensamentos, das suas palavras, das suas emoções, das suas decisões, das suas atitudes e dos seus comportamentos.

Decida ser livre!

Livre-se da dor, da culpa, do vitimismo, do medo, das angústias e de todo tipo de sofrimento por acontecimentos externos a você. Se o problema está fora do seu corpo, ele não pertence a você.

A Vida é F... mesmo!

Talvez você tenha passado o livro todo esperando que eu completasse essa palavra. Eu não preciso dizer. Mas devo admitir que é, exatamente, o que você pensou. A vida é mesmo f...!

E, se a vida é f..., seja f... você também!

RESILIÊNCIA

A arte de se f...

...Firmar,

...Fortalecer,

...Focar no que importa,

...Fazer da vida um grande aprendizado,

e continuar de pé.

FABIO FRASSON

Espero ter contribuído com o seu caminhar. Desejo a você muito sucesso e resultados extraordinários.
Vamos juntos, evoluindo sempre!
Até a próxima!

FABIO FRASSON

www.mindsetfrasson.com.br
contato@mindsetfrasson.com.br