

A arte de silenciar

A comunicação acontece de muitas formas, o ser humano é por excelência um ser em contínua evolução. Cada lugar tem sua língua e muitos dialetos diferentes. Porém, o primeiro idioma que deveria se fazer presente é o silêncio. Só consegue falar bem quem aprende a arte de silenciar. A partir do silêncio, as demais formas de comunicação alcançam expressão e eloquência.



O silêncio deveria ser a primeira linguagem a ser assinada na infância. Não se trata de calar a boca, mas de permitir um movimento interior, onde se aprende a intercalar o silêncio ao se agrupar fonemas e formar as palavras que compõem um diálogo, permitindo nestes intervalos de tempo escolher as palavras certas.

Valorizar o silêncio é abrir espaço para a essência, para inspirar e harmonizar a vida. Num tempo onde os desentendimentos se multiplicam pela falta de habilidade no uso das palavras, é aí que silêncio se faz necessário para devolver a harmonia e a serenidade. As palavras em excesso cansam profundamente. O silêncio é capaz de reunir o melhor que cada um possui, além de multiplicar a paz.

Ser fluente no silêncio é uma habilidade que fará a diferença e permitirá significativas alegrias.

Que seus dias comessem por aquele silêncio que brota do

coração e do desejoso de alcançar a paz. As palavras devem ser usadas sempre na quantidade certa, nunca em excesso. Isto vai tornar os seus ambientes mais saudáveis, seus relacionamentos mais intensos e suas comunicações mais profundas. Meditem.

Texto de: Frei Jaime Bettega, ligeiramente modificado.

Post (313) – Janeiro de 2018

Saiba como escolher as prioridades na sua vida

Nessa correria do dia-a-dia, acabamos por sempre reclamar da falta de tempo frente às tarefas que temos que programar para executar durante a jornada. Falta tempo para estudar, para os amigos, para a saúde e principalmente para você mesmo. Essa falta de tempo acaba nos deixando angustiados, inertes e paralisados. Sem saber o que fazer primeiro, o que priorizar, acabamos por realizar pouco ou quase nada. Esses dias me deparei com um conceito interessante no site Update or Die, que é a teoria do Jarro da Vida. Ela é uma narrativa bem simples que explica a importância do conceito de prioridades. Esta teoria ficou conhecida como a teoria Big Rocks (Pedras Grandes). Vamos a ela:

A TEORIA DO JARRO DE VIDRO

Durante uma aula, o professor coloca um grande jarro de vidro vazio sobre uma mesa e em seguida, pega uma sacola cheia de bolas de golfe e coloca todas dentro do jarro, até a boca.



“-Muito bem, meus caros alunos, como vocês puderam observar, acabei de encher esse jarro de vidro, certo?”

“-Certo, responderam os alunos”

“-Não, errado”, rebateu o professor.”

No instante seguinte, o professor pega outra sacolinha, cheia de pedras bem pequenas, e as coloca no vaso, dando uma chacoalhada no vaso até que elas preencham os espaços vazios.

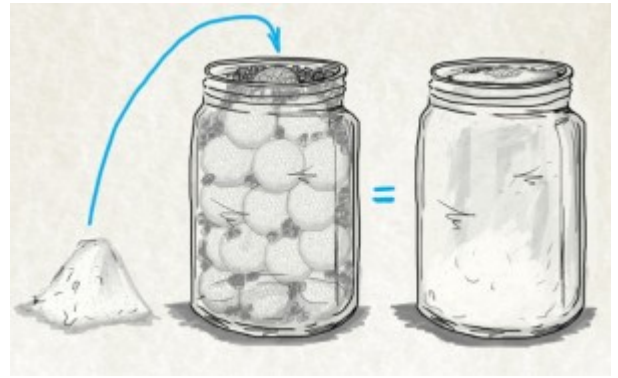


“-Ahá, como vocês podem ver, o jarro não estava cheio, ainda cabiam umas pedrinhas nos espaços vazios.”

“-Agora sim está cheio, ou... Não está? Perguntaram alguns alunos.

Mais uma vez o professor pega outra sacolinha, cheia de açúcar. E sorrindo para a turma, que já desconfiava que viesse

algo assim pela frente.



“-Muito bem, o jarro ainda não está cheio – como vocês desconfiaram – e ainda dá para colocar um monte de açúcar aqui dentro, agora sim, certo?”

“-Hmmm achamos que agora sim, responderam alguns alunos.”

O professor pega então seu cafezinho que estava em cima da mesa, faz um brinde e abre um sorriso esperto. Os alunos dão risadas. E o café é despejado beeeeeeeem lentamente no jarro.



“- **Moral da História** explica o professor, o jarro é a sua vida. As bolas de golfe são as coisas que você acha mais importantes: sua família, sua saúde, seus amigos, suas crenças, seus valores e suas paixões. São aquelas coisas que, se todo o resto faltasse, ainda assim sua vida estaria preenchida. As pedrinhas são as outras coisas que você vai acumulando: a sua casa, o seu carro, suas músicas, seus filmes, o seu emprego, seu smartphone, etc. E o açúcar é todo o resto, é o seu cotidiano. Então, qual é a melhor conclusão para esta história?”

“- É que tem sempre espaço para tudo na sua vida, professor”, respondeu um aluno.

“- Melhor que isso, vou explicar para vocês o que aconteceu. A parte mais importante vocês não perceberam: É a ordem que coloquei as coisas no vaso”.

“- Se eu tivesse começado pelas pedrinhas pequenas, ou pelo açúcar, não teria sobrado espaço para o restante. O intuito do teste é mostrar a importância das prioridades, da escolha certa e da hierarquia dessas coisas. Se as coisas fossem feitas de outra maneira, nem todos os espaços teriam sido preenchidos. Se usarem toda sua energia e foco em coisas pequenas e de menor prioridade vai chegar um momento em que isto acaba ocupando tanto tempo que não sobra espaço para as coisas maiores e de maior prioridade na sua vida. Vocês precisam escolher a prioridade certa para as coisas e separar as escolhas críticas na hora de fazer as decisões. Investir tempo na sua família, na sua saúde, manter os seus valores éticos são bolas de golfe. Mas muitas vezes a gente deixa isso de lado distraído por um emprego e bens materiais. Aprenda a despejar as coisas na ordem certa. Aprenda a dizer sim e, principalmente, aprenda a dizer não. Saiba priorizar”

“-Professor, mas e o café? Representa o quê?”

“Ah é! O café! O café é só pra lembrar que sempre cabe um cafezinho despretensioso com alguém na sua agenda.”

Fonte: [Update or Die](http://www.updateordie.com/)

<http://www.updateordie.com/>

Post (304) – Abril de 2017