

Gentileza gera gentileza

Post (0226)+Vídeo



- Quem dera as pessoas mudassem suas atitudes egoístas, mesquinhas e olhasse o mundo de um novo ângulo.
- Eu sempre acreditei que viver assim é bem melhor. Por isso sou feliz independente da vontade alheia.
- Muito do que torna a vida mais difícil – uma batidinha no carro, uma porta que alguém não segurou quando você passou – se deve à falta de consideração. Imagine só como seria o mundo se todos fossem um pouquinho mais gentis. – Ao tentarmos entrar numa rua movimentada, por exemplo, alguém nos cede a passagem? – No supermercado, você deixa um idoso ou um apressado entrar na sua frente na fila do caixa? – Num coletivo lotado, você se levanta para dar lugar a quem parece cansado, mesmo que seja alguém mais jovem que você ?
- Nós temos a capacidade de ajudar os outros, a gentileza pode ser uma virtude, mas isso não quer dizer que seja fácil e, no entanto pode criar uma onda significativa de mudanças à nossa volta.
- Se tanto quem ajuda quanto quem é ajudado se sente bem, parece-me uma atitude em que todos saem ganhando.

Algumas dicas de como ser gentil e altruísta (Diego Villaveces)

- Compre um alimento no supermercado e dê a um necessitado;
- Visite um asilo de idosos e dedique a eles algumas horas da

sua vida;

- Ajude a movimentar um volume pesado que alguém parece estar se esforçando muito para arrastá-lo.
 - Prepare um jantar para um amigo que está passando por dificuldades.
 - Lembre-se de dizer “por favor” e “obrigado”, e dê um bom exemplo.
 - Aumente o sentimento de empatia buscando entender como os outros se sentem.
- **Recompense a gentileza. Quando ver alguém ajudando alguém, elogie...**

Texto inspirado em um artigo da revista “Seleções de Reader’s Digest” – NG Canela – Novembro de 2013

Qual é o seu problema?

Post (0223)



Minha trajetória é marcada por iniciativas empreendedoras. Trabalhei com meu pai, com amigos e também estive desempregado, o que me levou a novamente empreender – desta vez por necessidade, e não por oportunidade. Ao longo dos anos enveredei por negócios em diversos segmentos. Em alguns, prosperei e me diverti. Em outros,

capitulei e me entristeci. (Tom Coelho).

Falar sobre sucesso é relativamente simples e até fácil. Porém, pouco instrutivo. Embora a maioria dos livros, entrevistas e depoimentos procurem sempre exaltar o êxito dos protagonistas, há lições inestimáveis oriundas das histórias de fracasso.

“Felicidade não é ausência de problemas. A ausência de problemas é o tédio. A felicidade são grandes problemas bem administrados” (Michael Jansen).

Experimentei o prazer de estar no topo e a dureza do fundo do poço. E notei que era a hora de parar e mudar quando problemas ruins passaram a habitar não apenas meu cotidiano e meus pensamentos, mas também meus sonhos.

Até finalmente me estabelecer fazendo o que gosto.

Nos tempos difíceis eu sabia que problemas me aguardavam. Eram situações litigiosas, desagradáveis e até terríveis. Hoje, é claro que continuo cercado por problemas. Mas são bons problemas.

Por isso, comece a refletir. O que incomoda você? É a mobilidade urbana, é o tempo que você despende para ir e voltar ao trabalho, são as suas atribuições enfadonhas e desalinhadas de seus propósitos pessoais, são questões afetivas ou financeiras?

Responda francamente: o problema está na família, no trabalho, nos outros ou em você?

Todo problema tem solução, desde que bem identificado. E toda solução passa invariavelmente por sua decisão pessoal. Você controla seus pensamentos, amadurece suas emoções e decide sair da zona de conforto, abandonando o comodismo e o conformismo, buscando soluções em lugar de culpados. Dê aos problemas a dimensão que efetivamente devem ter.

Seja flexível nos acordos, tolerante nas decisões, paciente com as respostas.

Texto de Tom Coelho – resumido – NG Canela – Outubro de 2013