

# 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

---

## Atitude é tudo



Post (0230)+Vídeo

Percebo que as pessoas que decidem transformar sua vida desenvolvem um tipo especial de atitude. Elas se empenham em cada ação como se a vida inteira dependesse desse esforço.

Elas vêm a construção do futuro como a única forma de viver como fazem os oficiais com seus soldados em situações

desfavoráveis de batalha. Decidem queimar as pontes que permitem retroceder.

A decisão de partir para o tudo ou nada é somente o primeiro passo, é um processo de transformação radical. Depois da decisão, precisa haver atitude:

– Há os que resolvem ser independentes dos pais que resolvem morar sozinhos, estes não podem mais chegar atrasados ao emprego porque perderam a hora. Terão, pelo menos, de comprar um despertador eficaz porque não haverá ninguém para acordá-los todas as manhãs;

– Há os que se casam, mas querem continuar levando a vida de solteiros. O casamento fracassa;

– Há os que decidem ter filhos, mas querem continuar a viver como se os filhos não existissem. Terão crianças órfãs de pais vivos;

– Há os que simplesmente não fazem nada, você certamente conhece outros exemplos...

Lembre-se, há dois tipos de atitudes: as atitudes tudo ou nada e as atitudes mais ou menos. Uma atitude mais ou menos sempre leva a um resultado medíocre. É importante entender com toda clareza que, durante um processo de transformação radical, a atitude de fazer um pouco de cada vez nos trará resultados muito parecidos aos que teríamos se não fizéssemos nada.

É preciso correr atrás dos objetivos com a determinação de um faminto que anseia por um prato de comida. Buscar a água como um homem perdido no deserto. Dançar a música da vida como se seu corpo e sua alma fossem os instrumentos dessa música!

**-Final, se você romper as grades da gaiola, mas não bater as asas para valer, jamais poderá voar de verdade!**

Texto de Roberto Shinyaskiki – Resumido – NG Canela – Novembro de 2013