

Inspiração para se manter bem

É fácil nos convenceremos de que uma atitude otimista é mais correta e mais saudável que o pessimismo. Mas onde encontrar otimismo para enfrentar a rotina do dia-a-dia? Como buscar força nas crises e aflições?

Um dos recursos que temos é o exemplo das pessoas que, apesar das dificuldades e das tormentas, aprenderam a encarar os desafios da vida com otimismo. Abraham Lincoln, nascido em 1809 no interior de Kentucky, nos Estados Unidos, passou por todo tipo de dificuldade antes de se tornar advogado. Foi lenhador, balseiro, carteiro, almoxarife e fiscal. Lincoln manteve o otimismo e uma fé inabalável em Deus frente às adversidades. Errou, errou muito, mas permaneceu com foco na realização de seus sonhos.

Em 1831, ele falhou nos negócios. Em 1832, foi derrotado nas eleições estaduais no Illinois. Em 1833, falhou novamente nos negócios. Em 1834, foi eleito para a Câmara Estadual do Illinois. Em 1836, teve um esgotamento nervoso. Em 1838, foi derrotado como orador da Câmara. Em 1843, foi derrotado na nomeação para o Congresso. Em 1846, foi eleito para o Congresso. Em 1848, ele perdeu a reeleição para o Congresso. Em 1849, não conseguiu ser nomeado comissário do Serviço Geral Fundiário. Em 1854, foi derrotado para o Senado americano. Em 1856, sofreu uma derrota na nomeação para vice-presidente. Em 1858, foi derrotado novamente para o Senado. Em 1890, Lincoln foi eleito o décimo sexto presidente da história americana, talvez o mais respeitado e um dos melhores. Uma vez, ele disse: "Ficar como estou é impossível, preciso melhorar ou morrer".

4 dicas para manter o otimismo

Em 2007, Elisa Tito, pedagoga, com 90 anos prestou vestibular para uma faculdade de direito em Belo Horizonte. Com 9 filhos, 20 netos e 3 bisnetos, surpreendeu amigos e parentes quando disse que iria prestar outro vestibular. Aposentada, desde 1989, encarou o desafio com otimismo e passou. Ela declarou que vê a faculdade como uma oportunidade para se atualizar: "Quando disse que prestaria vestibular, todos aqui em casa começaram a rir. O concurso foi para mim um desafio. Não dá para ficar em casa vendo novelas".

Magim Rodrigues, presidente da Ambev, em entrevista concedida a Flávia Pacheco no livro *Talentos Brasileiros* (editora Negócios), afirma: "Você vai cair duas, três vezes, vai quebrar a cara, mas tem de persistir no seu sonho. Você não pode desistir quando bater a cabeça na primeira muralha que encontrar, tem de achar um outro caminho. Isso é uma constante na vida profissional e é um grande desafio. Esse é o mundo no qual você tem de ter paciência, pragmatismo e uma enorme capacidade para resistir à frustração".

A capacidade de manter o otimismo, a confiança e a serenidade frente às inevitáveis frustrações da vida é fundamental. Sugiro algumas dicas importantes, que funcionam para mim:

1. Exercite-se com regularidade

– Pode ser qualquer tipo de atividade física. O importante é se manter em movimento. Um dos exercícios mais eficazes e mais simples é a caminhada. Principalmente durante as crises, saia de casa e faça um passeio de pelo menos meia hora. O efeito pode ser surpreendente.

2. Separe um tempo para relaxamento ou meditação – Encontre um lugar tranquilo e respire profundamente. Comece soprando todo o ar para fora dos pulmões como se estivesse apagando uma vela. Depois, ao inspirar, preencha primeiro a parte de baixo dos pulmões e em seguida, a parte de cima, segurando um pouco o ar. Enquanto expira, imagine que está jogando para longe suas preocupações, ansiedades e medos. Ao inspirar, pense em saúde, alegria, prosperidade, amizade, amor e otimismo. Depois de fazer essa prática por algum tempo, diminua o ritmo da respiração e esvazie sua mente repetindo uma palavra positiva como: alegria, fé, vitória, saúde, paz, amor, etc.

3. Leia textos otimistas – Salmos, por exemplo. Como as passagens do Salmo 52: "A minha alma espera somente em Deus, porque Dele vem a minha esperança"; "Em Deus está a minha salvação e a minha glória; a rocha da minha fortaleza e o meu refúgio estão em Deus". A fé em Deus ou em uma mente superior criadora e amorosa é uma constante nas pessoas que conquistam o infortúnio.

4. Permaneça no presente, esqueça o passado, pare de se preocupar com o futuro – Por mais desanimado que você esteja para enfrentar este dia, salte logo da cama e se olhe no espelho. Abra um gostoso sorriso e agradeça a Deus pelo fato de estar vivo. Escute o trinado dos pássaros e diga: "Com fé e otimismo viverei hoje como se fosse o único dia de minha vida".

Ômar Souki

ministra treinamentos para equipes de vendas de empresas nacionais e internacionais. Seus cursos, assim como seus livros, têm promovido transformações nas pessoas e nas empresas.

E-mail: omar@souki.com.br

"Todas as maravilhas de que precisas estão dentro de ti."

(Sir Thomas Browne)