

## Evite más notícias!

**Q**uando criança, eu observava meu pai aos domingos, após a missa, a folhear o jornal. Seu ar solene e cara sisuda me impressionavam. Depois, ele comentava com minha mãe como estava o mundo: “Não tem jeito, o fim está próximo”. Meio século depois, ao ver os noticiários, não posso deixar de pensar que se naquela época parecia ao meu pai que não havia mais jeito para o mundo, o que ele diria agora?

As maldades praticadas pelo ser humano se adicionam aos acidentes e catástrofes climáticas. Qualquer meio que se utilize expõe de cara a podridão: “homem briga com mulher e põe fogo na casa”, “avô mata neto”, “avião cai e mata x pessoas”, “furacão deixa milhares de desabrigados”, etc. Como se não bastassem as péssimas notícias, há também as pessoas que se especializam em falar mal dos outros e divulgar coisas horríveis a respeito de seus semelhantes. Além da mídia e de indivíduos negativos, temos algo mais terrível e que nos persegue de perto: nossos próprios pen-

samentos. Influenciados pela noção de um mundo mau, povoado por demônios, nossa cabeça pode virar uma caldeira prestes a explodir e nosso coração, uma bomba de efeito retardado.

Nesse contexto de turbulência e insegurança, buscamos avidamente pelo bem mais precioso: a paz. Onde encontraremos serenidade para pensar na vida e seguir em frente com otimismo? Onde está o manancial de pensamento positivo e fé abundante? Enfim, onde podemos estar seguros? Essa fonte inesgotável de serenidade, paz, alegria e amor está mais perto de nós que nós mesmos. Não se encontra nas luzes e distrações do mundo, mas no mais íntimo de nosso ser, está no momento, no instante atual, no eterno agora. Por isso, é de fundamental importância que cada um aprenda a se ancorar no agora. Viver o presente é uma arte que pode ser aprendida.

### 7 formas de viver melhor

Devido a inúmeros estímulos negativos que recebemos do meio, desenvolvemos uma enorme ansiedade em relação ao futuro: “Como será meu ama-

nhã?”, “Como posso me preparar para uma maturidade tranquila?”. Essas são perguntas que gritam por respostas e roubam o presente – que é o único tempo que temos. O presente precisa ser vivido intensamente.

Nosso agora deve ser tão forte e absorvente que não pode permitir espaço para preocupações com erros do passado ou castigos que nos aguardam no futuro. O presente é a única coisa em nossas mãos. Mas como vivê-lo? Como estar aqui, agora, e em nenhum outro lugar do universo? Confira estas sete dicas para viver melhor.

1. Evite assistir a noticiários noturnos, pois além de causarem preocupações indesejáveis, perturbam seu sono.

2. Permaneça no agora, respirando cada suspiro como se fosse o único e último.

3. Olhe para a pessoa que está ao seu lado como se fosse a mais importante do mundo. Esvazie sua mente e escute esse alguém com atenção. Reconheça-o plenamente e sinta sua presença.

4. Veja seus filhos e demais pessoas queridas como o maior presente que já recebeu da vida.

5. Pense cada pensamento como se todos pudessem vê-lo e fale cada palavra como se fosse a última. Pergunte-se com frequência: “Esse pensamento contribuirá para minha paz?” ou “Essa palavra vai promover harmonia ou discordância?”.

6. Realize cada tarefa, por mais simples que seja, com a convicção de que, ao desempenhá-la com perfeição, estará contribuindo para a construção de um mundo melhor.

7. Movimente-se com leveza, evite a pressa e trate todos com gentileza. Em um mundo açoitado por catástrofes pessoais e calamidades ecológicas, é importante ter a disciplina de parar para ver, ouvir e sentir o agora. Mas esse precioso agora pode facilmente escorrer pelos dedos. Agarre-o, não permita que nada nem ninguém roube seu presente, porque é nele que está a vida, tudo o que você é e tudo que pode realizar.

**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](mailto:omar@souki.com.br)

*“Quando uma porta da felicidade se fecha, outra se abre. Muitas vezes ficamos tanto tempo olhando para a porta fechada que não vemos a que se abriu”.*

(Hellen Keller)