

“O som aniquila a grande beleza do silêncio.”

(Charles Chaplin)

Ano VII - Nº 257

3 de março de 2010

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da



Que tal um pouco de silêncio?

Eu não sei você, mas eu tenho convivido cada vez mais com o barulho. É trânsito, buzinas, pessoas falando o tempo todo, um caos sonoro. Parece que nos acostumamos a viver assim e, até mesmo, evitamos o silêncio. Eu, a exemplo de muitas pessoas, chego em casa e a primeira coisa que faço é ligar a TV ou o rádio. Isso quando não faço as duas coisas ao mesmo tempo e ainda ligo o computador para conversar no MSN. Entro no carro e, antes de qualquer coisa, ligo o rádio.

Você pode dizer que isso é absolutamente normal, afinal, a rotina do barulho é um sinal dos novos tempos. Mas será que é bom viver sem o silêncio? Acho que não, pelo contrário, acredito que muito barulho nos impede de pensar em nossa vida, dúvidas e aspirações – o que pode afetar completamente nosso presente e futuro. Mas será que é possível ter mais silêncio em nossa rotina? Decidi tentar. Durante as últimas semanas, tenho me comprometido a ter pelo menos

uma hora de silêncio por dia. Assim, optei por fazer minhas caminhadas no parque sem ouvir música – todos os dias. E, para minha surpresa, foi ótimo. É verdade que não tive um silêncio absoluto, mas fiquei longe de músicas, carros barulhentos, buzinas e outros sons estressantes. Em vez disso, ouvi o canto dos pássaros bem pertinho de mim, a agitação dos peixes na água, entre outros sons que, quando intercalados com períodos de silêncio, podem se transformar em momentos bem ricos de reflexão a respeito de mim e da vida.

Minha experiência foi ótima. E tenho repetido a minha busca pelo silêncio. Seja num parque, quando me deito para dormir ou quando acordo. Descobri que o silêncio é sim fundamental, pois, além de trazer paz e tranquilidade, aumenta a consciência a respeito de nós mesmos, alivia o estresse e é um fator essencial para quem deseja se autodesenvolver. Sim, porque tudo isso nos faz ser pessoas melhores, mais equilibradas e conscientes do que precisa ser feito para buscar e conquistar os objetivos que desejamos.

E, se por acaso você também estiver precisando de um pouco de silêncio, recomendo o seguinte:

- Tire pequenos períodos de seu dia para ficar em silêncio. Sem música, TV e ninguém por perto. Isso é fundamental para nos conhecermos mais e também pensarmos em nossa vida.

- Procure ter mais contato com a natureza. Por mais que ela não ofereça um silêncio contínuo, seus sons são de ótima qualidade. Ajudam a nos inspirar!

- Durante os períodos de silêncio, deixe sua mente livre por alguns instantes para que ela libere algumas “toxinas” do dia a dia. Depois, faça reflexões sobre suas dúvidas, decisões e planos. Pode ter certeza de que você encontrará mais respostas!

Karen Jarczowski

é jornalista com pós-graduação em marketing. Durante três anos, foi editora da revista *Motivação* e, atualmente, gerencia o projeto *Treinamentos VendaMais*.

E-mail:

karen@editoraquantum.com.br