7 passos para o Autoconhecimento

Informação, consciência e transformação.

Heloísa Capelas

INTRODUÇÃO

Quando pergunto às pessoas sobre como têm se dedicado a si próprias, elas logo pensam no fator tempo; é um raciocínio automático que faz parte da nossa cultura. Mas, na verdade, o tempo é apenas um aspecto a ser somado.

Dedicar-se a você está ligado diretamente a "como" está se alimentando em todas as áreas da sua vida. Da mesma forma que você precisa comer com critérios de qualidade e quantidade para se manter vivo, necessita também de critérios para se preencher.

O que alimenta você emocionalmente? É importante que seja algo gostoso e saudável. O que o alimenta intelectualmente? Do que você gosta? Gosta de ler? Que tipo de livros? De ir ao cinema, ao teatro? Gosta de jogar videogames? O que faz sua cabeça ficar esperta, ou seja, obter prazer e estar motivada? Como alimenta seus relacionamentos? Que tipo de comida vai dar a eles? Tudo aquilo que der equivale à qualidade do relacionamento que terá.

É muito comum encontrar pessoas que ficam sentadas esperando que os outros as amem, respeitem, considerem e, para isso, usam alguns recursos: compram presentes, são boazinhas, mandam cartões, lembram do aniversário. Tem também aqueles que, quando obtêm sucesso profissional, por exemplo, correm para contar a todos porque necessitam do reconhecimento. Alimentar-se significa fazer tudo isso, mas, antes, para si mesmo.

Você quer reconhecimento dos outros? Comece a se reconhecer. Você quer o amor dos outros? Comece a se amar. Isso, para mim, é cuidar de si. É perceber: "o que eu desejo dos outros? O que é necessário para eu ser feliz?". Hipoteticamente, imagine o que deveria acontecer para você ser bem feliz e pergunte-se: o que você está fazendo para que isso aconteça?

Saiba que tudo se realiza, inicialmente, dentro de nós. Então, primeiro eu preciso ser rica dentro de mim, primeiro preciso ser amorosa dentro de mim, ser reconhecida dentro de mim, respeitosa dentro de mim… Tudo isso é alimento. É o que estou colocando dentro de mim para ser a usina geradora da minha própria felicidade. O que eu gerar é o que eu vou atrair.

Assim, se você tem amor por si, atrairá o amor. Aliás, como é mesmo que se desenvolve amor por si? Olhe como é que você desenvolve amor pelas pessoas. Não é prestando atenção a elas, vendo o que fazem e que você gosta, tudo o que lhe faz bem? Não é admirando o comportamento delas, achando que são bacanas?

Pois é, mas tem muita gente que não se olha, não é mesmo? E, se não se olha, como pode gostar de si? Só podemos gostar do que conhecemos. Há pessoas que dizem: “Tenho uma relação muito complicada com meu corpo. Não gosto dele nem olho para não ver como é feio, torto, tem celulite…”. Então, como a pessoa não se vê, nunca vai gostar de si. Em nosso organismo, o olho é voltado para fora. Não ficamos observando nosso interior e, sim, olhando o tempo todo para o outro. Claro que vamos gostar mais do outro do que de nós mesmos se não nos olharmos!

É por isso que defendo tanto a importância do autoconhecimento. É preciso, primeiro, se conhecer para depois gostar de você mesmo. Dedicar-se a si próprio não significa o quanto de tempo tem para um lazer, um hobby, um estudo, tudo isso é consequência desse olhar para seu interior.

Quando você se reconhece e se ama, presenteia-se, cuida da mente, do corpo, das emoções e do espírito de forma saudável. Faz por e para você, primeiramente, para se voltar e dar ao outro o que existe de mais precioso em você.

Nas páginas a seguir, você confere uma compilação de artigos que versam sobre o autoconhecimento e a importância de desenvolvê-lo. São textos escritos por mim com base em toda a experiência, observação e conhecimento que adquiri ao longo das últimas duas décadas, período no qual tenho atuado como especialista em desenvolvimento humano.

Além disso, conhecerá técnicas e ferramentas especiais que vão ajudá-lo a percorrer a bela e desafiadora trajetória que leva ao autoconhecimento.

Boa jornada!

1| Por que eu deveria me conhecer?

Conhecidos pensamentos antigos dizem: 'conhece-te a ti mesmo' e a 'verdade vos libertará'. Esse pode ser um bom motivo, afinal, você sabe qual é a sua verdade?

Hoje em dia fala-se muito sobre o autoconhecimento e a pergunta é: para que serve? Nós vivemos em meio a verdades e mentiras que estão por todos os lados. O falso e o verdadeiro definem o que é certo ou errado. Por sua vez, o certo e o errado definem os prêmios e os castigos que estabelecem as regras de convivência de nossa sociedade.

Da mesma forma, definimos o caráter das pessoas dentro do conceito do que aceitamos como bom ou mau. Os limites impostos pela sociedade foram sendo construídos ao longo da vida, isto é, da sua história. Com isso, a verdade de uma geração perdura como a verdade da geração seguinte e, passadas duas ou três gerações, algumas dessas verdades vão sendo questionadas até que se tornam mentiras.

No entanto, esse movimento é muito lento. Normalmente, precisamos de 10 a 40 anos para rever conceitos de certo e errado e, assim, construir outros paradigmas, ou seja, outras crenças inquestionáveis.

Esse, por si só, já é um bom motivo para desenvolver o autoconhecimento. As verdades que acreditamos ser nossas são, na verdade, de nossos antepassados e algumas demorarão séculos para mudar.

As perguntas que o autoconhecimento promove são: você tem certeza de que suas crenças são suas? Você já se permitiu verificar qual a raiz de suas verdades? De onde elas vieram? A quem você está seguindo?

O que somos, quando adultos, já somos. Não deixaremos de ser. Podemos, sim, mudar comportamentos indesejáveis e ampliar relacionamentos de maneira pacífica e amorosa, sempre do nosso jeito.

Aliás, o que somos, como seres humanos, é de uma beleza indescritível. Temos um corpo que funciona com uma perfeição impressionante, nossa capacidade de realizar é sensacional, a nossa competência amorosa é inigualável, e nossa intuição, que domina a certeza de que continuaremos vivos eternamente, é o que sustenta nossa capacidade de criar o futuro.

Somos co-criadores quando geramos novos seres, novos projetos, novas cidades. Somos deuses quando desviamos o curso dos rios, quando construímos uma sociedade que se autossustenta. Somos seres bonitos, inteligentes, realizadores e construtores. Temos as qualidades que afirmamos serem divinas. A questão é: acreditamos nisso?

Voltando a falar sobre crenças, qual é a sua? Você sabe que é portador dos atributos divinos? Bem, e respondendo a pergunta inicial, para que serve o autoconhecimento? Para você aprender que é deus.

2| Autoconsciência: afinal, quem é você?

Autoconsciência nada mais é que a habilidade de responder a uma pergunta essencial: afinal, quem é você? A questão é que, para ter consciência de si mesmo, você precisa se olhar com honestidade e firmeza.

O processo que leva à autoconsciência é semelhante ao trabalho de planejamento estratégico de uma empresa. Você já participou de algum? Já fez o seu? Para que isso seja possível, o primeiro passo é que você consiga definir seus pontos fortes e fracos, isto é, seus comportamentos positivos e negativos.

Para ilustrar, cito um CEO de uma multinacional que conheci; vou chamá-lo de Jorge. Ele já era reconhecido por sua visão de futuro e por ser um grande estrategista, porém, sabia que sua habilidade social e sua comunicação eram deficitárias. Seus subordinados tinham medo de sua intempestividade e da forma ferina como se comunicava. Ele próprio reconhecia que esse era um dos seus pontos fracos.

Quando você consegue nomear seus pontos fracos sabe, então, quais são as negatividades que impedem o seu crescimento e, muito provavelmente, manifestam-se em todas as áreas da vida.

Transformar informação em consciência

É bom dizer que ter a informação não é o bastante. Quando não se consegue transformar o impedimento, ainda não há consciência, apenas informação a respeito de si mesmo. Consciência vai além da nomeação.
Consciência é o primeiro passo para a transformação. É ir além da informação. É a aceitação coerente e franca a respeito da sua própria humanidade.

Aceitar nossos pontos negativos nem sempre é fácil. E minha proposta significa não apenas listá-los ou olhar para eles mas, sim, saber, com sentido, com sentimento, que hoje eles estão fazendo parte de você, porém não são você. É o passo para começar a trabalhar e mudar.

Para conquistar essa consciência é preciso rever sua história, crenças e os aprendizados infantis que o constituíram. Jorge, por exemplo, quando reconheceu sua ferinidade, lembrou-se também que seus pais de infância eram muito competitivos e que seu pai imprimia suas ideias de maneira autoritária e ferina.

O reconhecimento de situações e ambientes que influenciaram seu desenvolvimento é importante, mas é necessário também questionar suas verdades, colocar seus conceitos e pré-conceitos em xeque, lembrando que o que é real não pode ser ameaçado. Se houver, com essa proposta, alguma ansiedade ou receio, essa verdade precisa ser mesmo questionada.

No caso de Jorge, ao ser confrontado por seu comportamento, ele afirmou que, se mudasse e fosse mais acessível e gentil, seus colaboradores não o respeitariam. Essa crença infantil, que provavelmente fosse inconsciente, o impediu inicialmente de escolher outros comportamentos para sua comunicação eficaz.

O que quero dizer, em suma, **é que é preciso disciplina e esforço para transformar padrões comportamentais que impedem você de ser melhor. E para obter um patamar profundo de autoconhecimento é necessário contar com auxílio externo, de profissionais especializados na gestão comportamental, que irão ajudá-lo a olhar e perceber coisas que você mesmo não detecta em si.**

Feitos todos os questionamentos, colocado o passado em seu lugar, ajustando as expectativas a seu respeito e pronto para viver o aqui e o agora, poderemos afirmar que o instrumento de autoconsciência foi usado.

Respirar e ter consciência de si mesmo são as mais importantes ferramentas que o indivíduo pode usar para se autoliderar e gerir. Existem ainda algumas outras ferramentas que vou apresentar a você num próximo momento. Por ora, fica a sugestão: observe-se mais.

3| Revolucionar-se é uma escolha

Que tal permanecer comprometido com a transformação contínua, positiva e profunda?

Outro dia, em um seminário de negócios, ouvi a seguinte pergunta: “o que você quer: melhorar ou promover uma revolução?”. Ora, não tive dúvidas: quero mesmo é fazer uma revolução!

Esta primeira resposta veio a mim de maneira relativamente rápida, mas, como era de se imaginar, trouxe consigo inúmeras perguntas internas. Então, comecei a me questionar: afinal, para que eu quero revolucionar? O que ganharei com isso? A quem servirá esta revolução? Quando a farei? Onde ela acontecerá? Com quem?

Diante de tantas questões, entrei em fase de reflexão e comecei a procurar respostas para que pudesse compreender melhor este anseio que me apareceu de forma tão clara e óbvia. Afinal, por que revolucionar é tão importante?

Comprometimento com a transformação

A explicação é simples: as revoluções internas propõem mudanças de status quo e efetivam uma alteração de paradigma. Ou seja, são feitas com o objetivo de alterar a ordem "natural" das coisas. Mas a quem isso interessa?

Interessa a mim e a todas aquelas pessoas que buscam sempre evoluir e, dessa maneira, contribuem com o bem-estar comum. Afinal, quando atinjo esse nível de comprometimento com a transformação, ganho consciência de mim mesma, além de autoestima, motivação, bem-estar e satisfação pessoal.

Como diz o velho (e sábio) clichê, não se deve deixar para amanhã o que se pode fazer hoje. Mesmo porque, quem pode nos dizer quando a morte virá? Sendo assim, o melhor momento para promover tais mudanças é, justamente, hoje e agora. E não há terreno mais propício para desencadear esta revolução que aqui mesmo, dentro de mim, já que é este o lugar em que reino e onde detenho todo o meu poder e controle.

Dar início a uma revolução tão profunda, como é a revolução pessoal, depende ainda da mobilização de pessoas, pois, embora todo o processo aconteça dentro de mim, meu entorno está completamente envolvido com todas essas mudanças. A verdade é que os grandes beneficiários deste movimento serão também tudo e todos que estiverem à minha volta.

É isso mesmo: minha revolução tem o poder de atingir aqueles que estão a um raio de 20 metros de mim e quem está a essa distância são as pessoas mais significativas da minha vida. Por isso, uma revolução justa é aquela feita a partir das nossas raízes – e minhas raízes são, sem dúvida nenhuma, meus pais e irmãos, isto é, minha família de origem. Sendo assim, revolucionar o relacionamento, a visão e o sentimento vai exigir de mim consciência, vontade de passar a minha vida a limpo, compaixão e perdão.

O perdão como caminho

Quando revoluciono meu modo de ver, levo essa transformação não apenas no meu modo de viver, mas, também, na maneira como me relaciono. E toda vez que percorro esse caminho mental de mudança e reflexão, chego à mesma conclusão: a revolução a que me proponho (e a que me faltava) é a do perdão.

Para que eu possa colocar essa mudança de paradigmas em prática, hoje, agora, nesse exato instante; para que possa encontrar satisfação pessoal e, consequentemente, beneficiar a todos que estão ao meu redor; bem, para que eu seja capaz de realizar e obter tudo isso, é necessário que perdoe a mim mesma por todas as escolhas que fiz, todos os caminhos que segui e por tudo aquilo que tantas vezes desaprovei a meu próprio respeito. É preciso que eu perdoe àqueles a quem culpei pelos meus tropeços e entenda que atribuí e transferi erroneamente aos outros a responsabilidade por minhas decisões – quando, na verdade, todas essas decisões foram tomadas por mim.

Reafirmo a minha escolha: prefiro a revolução e escolho o perdão como caminho para a transformação pessoal. E agora que conheço meus motivos... Mãos à obra!

4| Comunicação consciente

Bons resultados na comunicação vêm da consciência de que você é o responsável por suas atitudes

Todos os animais se comunicam de alguma maneira, mas, nós, seres humanos, temos essa habilidade ampliada, tendo em vista que a humanidade deu significado ao ato de se comunicar a partir do momento em que construiu a linguagem. É justamente esta a ferramenta que utilizamos para nos entender com o mundo ao redor e, em inúmeras situações, nos desentender. Os desentendimentos, aliás, tão comuns, podem nos levar à seguinte pergunta: afinal, se possuímos a capacidade de expressão, por que será que tantas vezes falhamos na hora de nos comunicar?

Muitas vezes, nosso anseio em estar com o outro é receber dele reconhecimento, aceitação e amor. Usamos palavras e atitudes para que isso aconteça, porém, nem sempre o desfecho é o esperado. Em vez disso, o que recebemos é crítica, invalidação e rejeição.

Veja o exemplo de Arlete. Ela é casada há dois anos com Marcos (nomes fictícios), ama-o deseja receber dele a correspondência do amor. No entanto, é impaciente com o marido quando ele perde a hora de acordar, pela manhã, e os dois saem atrasados para o trabalho. Sempre que isso acontece, ela fica irritada e mantém uma postura rude e agressiva ao falar durante todo o trajeto. Ele, por outro lado, não vê problema nesse comportamento e responde com irritação as admoestações da esposa.

Evidentemente, numa situação como esta, o amor recíproco fica abalado. O que eles entregam um ao outro são as críticas e as cobranças, apesar de quererem receber amor e compreensão.

O padrão de comportamento deste casal é inconsciente, ou seja, tem sido repetido ao longo do tempo sem que percebam que é preciso melhorar a maneira como se comunicam. Assim como eles, tantas outras pessoas passam a vida repetindo atitudes no automático, sem sequer se dar conta de que o fazem.

Isso acontece porque, desde que nascemos, aprendemos a utilizar a linguagem, repleta de palavras e significados, para interagir com nossa família e com quem está ao nosso redor. O objetivo desta comunicação é atender ao nosso anseio de pertinência, ou seja, preencher a necessidade de sentir que fazemos parte de algum grupo.

Muitas vezes, no entanto, chegamos à vida adulta sem questionar tais aprendizados. Isto é, a verdade está estabelecida, as crenças instaladas e, a partir daí, a comunicação se efetiva de forma automática.

Por isso, quando somos criticados, mal interpretados ou não ouvidos, sentimo-nos impotentes e frustrados. Insistimos em recorrer a um mesmo padrão de comunicação, devolvendo ao outro nossa crítica e desqualificação. Afinal, foi ele que não entendeu e nem quis ouvir. E, assim, perpetua-se o problema. Quando o olhar fica no outro, seja na expectativa ou na avaliação, não há uma comunicação consciente e nem tão pouco efetiva. A comunicação consciente vem da responsabilização pelas suas atitudes.

Comunicação responsável

Como você pode tornar sua comunicação responsável? Em primeiro lugar, certifique-se da sua intenção. Comece sua fala com "EU", isto é, responsabilize-se pelo fato de ser você quem pensa aquilo que está dizendo.

Fale do seu sentimento. Mencione sua própria dificuldade e o seu padrão de comportamento. **Revirar o baú nunca será útil, portanto, seja específico; nada de repetir "você sempre" ou "você nunca".**

E, o mais importante, reconheça o outro, dê a ele o que você mais deseja. Ele, assim como você, é um ser humano inteiro que carrega dentro de si todo o bem e todo o mal que caracterizam a humanidade. O que está atrapalhando o convívio é a comunicação inconsciente. Ambos não sabem de si e foram treinados a olhar para fora e a culpar o outro pelo seu próprio sentimento.

A comunicação consciente e responsável lhe traz liberdade de escolha, pois, ao se responsabilizar pelo que está sentindo, você fica livre para viver o que é importante. Se você está zangado ou infeliz e o seu verdadeiro desejo é a paz, é você quem precisa fazer alguma coisa em relação a isso. Recorrer à consciência e responsabilização é um excelente caminho para uma comunicação de sucesso.

5| Você quer ter razão ou quer ser feliz?

Falar sobre autoritarismo nos dias de hoje parece fora de moda, afinal, a maioria das pessoas deixou no passado a lembrança das dores causadas pelo regime ditatorial que marcou a história do País. Mas não quero falar sobre regimes ou governantes. O meu assunto é comigo mesma – e com você, se quiser refletir sobre os seus próprios sentimentos e comportamentos em relação ao assunto.

O dicionário relaciona a palavra ‘autoritário’ aos adjetivos altivo, impositivo, dominador e também arrogante, impetuoso, impulsivo, violento. E, para ser sincera, muitas dessas características eu encontro em mim. Em maior grau em algumas situações, quase imperceptíveis em outras.

Como (talvez) a maioria das pessoas, eu tive pais autoritários. Criados eles próprios sob um sistema autoritário, acreditavam que criança não tinha querer. Ou seja, papai e mamãe têm sempre razão e não podem e nem devem ser questionados. Então, aprendi que, quando crescesse, eu deveria ser como eles. Porém, os tempos mudaram.

Se no campo social e político muitos homens e mulheres alteraram o cenário das nações e fizeram com que a democracia se tornasse possível, no campo pessoal e emocional o que eu faço com o meu aprendizado infantil, que foi fundamental na formação da minha personalidade adulta? O que faço com o inconsciente autoritário que foi construído? Será que, para conseguir aquilo que almejo, devo continuar a ser autoritária, impetuosa, impositiva, violenta? Ou posso escolher outras atitudes que talvez me tragam mais rapidamente o que quero na relação com as pessoas?

Enquanto eu quiser controlar a ação dos outros para que tudo saia do meu jeito, o autoritarismo prevalecerá. Mas, se eu puder pensar que somos todos iguais e desejamos as mesmas coisas para as nossas vidas, deduzo que o que queremos, como seres humanos, é que sejamos aceitos e amados. Como grupo, nação ou indivíduos, queremos ser reconhecidos pelo nosso valor; e, como seres que habitam o mesmo planeta, queremos a paz.

Não serei capaz de me amar e de me aceitar se isso for uma imposição. Consequentemente, não oferecerei ao meu País as minhas melhores qualidades se estiver ora gastando energia para impor minha vontade, ora confrontando o autoritarismo do outro. Como cidadã do mundo não posso fazer a paz se houver guerra dentro de mim.

A saída talvez esteja na consciência da sua própria história, no perdão dos seus próprios erros e na construção de um novo caminho, que começa por reconhecer onde estamos e quem somos, com honestidade e abertura. Do meu ponto de vista, o começo da mudança pode ser a reflexão e a aceitação de que todos nós temos o autoritarismo como caminho aprendido, mas que pode ser transformado se nós quisermos.

Não quero dizer que esta é a única saída, nem que é a mais fácil. Mas é nela que, por enquanto, eu acredito. Então, não posso deixar de convidar você a pensar comigo: você quer ter razão ou quer ser feliz? Enquanto sua vontade for ter razão, o autoritarismo será a maneira mais rápida e fácil de garantir isso. No entanto, se você quiser ser feliz, há um longo caminho de reflexão e mudança à sua frente e milhões de possibilidades.

6| Qual é a sua verdade?

Você já olhou para você? Não estou falando de vistoriar-se frente ao espelho, é preciso ir bem mais a fundo para assimilar o que a imagem revela. Da mesma forma, pouco vale observar a si mesmo diariamente sem que se desenvolva um olhar devidamente preparado para enxergar os mínimos detalhes.

Quando você alcança essa visão é como se seu corpo, seus pensamentos e sentimentos encontrassem o ponto para começar a desembaraçar os nós emocionais criados ao longo da vida – medos, inseguranças, autocríticas, ansiedades, dificuldades nos relacionamentos, rigidez... Você começa a fazer uma limpeza profunda que, primeiro, traz transparência para si mesmo e depois promove sua liderança interna. E só existe um caminho para que isso aconteça: autoconhecimento.

Nesse caminho você começa a encontrar as respostas sobre sua verdade e a aprender como se posicionar no mundo com mais segurança, desenvolver relações saudáveis e, principalmente, amor-próprio para ser quem você é com o seu melhor.

Nos dias de hoje, autoconhecimento, autoconsciência e liderança interna são temas que estão cada vez mais presentes em nossas vidas, seja no universo profissional, seja na vida pessoal. Em diversas partes do mundo, especialistas discutem a importância desses atributos e exploram novas possibilidades emocionais e comportamentais como bases imprescindíveis para um futuro sustentável.

Isso significa que o sucesso está e estará nas mãos de pessoas que aceitaram e venceram o desafio de conhecer a si mesmas. Ao identificar as próprias habilidades e dificuldades, esses indivíduos conquistaram a possibilidade de modificar e gerir emoções e comportamentos, o que os torna amplamente capacitados. Ora, se há tanto reconhecimento positivo nesta conquista, por que há pessoas que resistem ou demonstram baixo interesse em investir nessa competência?

A trajetória que leva ao autoconhecimento é longa e ininterrupta, o que pode servir de desculpa para quem tem receio de desvendar-se, por qualquer motivo que seja. E para começar a trilhar esse caminho, a primeira pergunta é: “Qual é a minha verdade?”.

Desde que nascemos, todos nós temos vivido em meio a verdades e mentiras, conceitos que, ao longo da nossa existência, definiram e ainda definem tudo o que consideramos como certo e errado.

Em outras palavras, aprendemos desde cedo a “avaliar” o caráter das pessoas, inclusive o nosso, de acordo com aquilo que nos foi ensinado quando ainda éramos muito jovens. Formamos nossos paradigmas, ou seja, crenças inquestionáveis, e permitimos que durassem por toda a vida. E isso acontece espontaneamente, sem que possamos nos dar conta.

Porém, muitos desses conceitos que tomamos como verdade são, na realidade, derivados dos nossos antecessores. São valores transmitidos de geração a geração e que, um dia, chegaram a você sem que tivesse um único motivo para questioná-los.

Portanto, está aí uma das principais revelações promovidas pelo autoconhecimento: você tem certeza de que suas crenças são suas? Você já se permitiu verificar qual a raiz de suas verdades? De onde elas vieram? A quem você está seguindo? Uma vez reveladas essas respostas, você terá a chance de aprender quem você realmente é e, consequentemente, saberá como e por que amar a você mesmo e ao mundo da maneira mais profunda e sincera possível.

7| A diferença entre positividade e felicidade

Você já parou para pensar no verdadeiro significado da felicidade? Quero dizer: em sua opinião, o que é ser feliz? Ser feliz é realizar seus desejos e alcançar suas metas no tempo esperado? É ter a quantidade de dinheiro que se quer para gastar com a liberdade que se tem? É ter alguém apaixonado por você e disponível de acordo com seus horários e vontades? É comer tudo que se tem vontade e não engordar?

Ou, ainda: ser feliz é ser reconhecido pelos que o cercam e aceitam, em todos os aspectos? É ser perdoado incondicionalmente por todos a quem você já magoou? É ter uma família equilibrada e bem-sucedida? Ser feliz é ter filhos? Ou não tê-los? Enfim, ser feliz é ter controle completo sobre todos os acontecimentos?

Se você respondeu sim à maior parte dessas perguntas, perceba que nada disso é sinônimo de felicidade ou de positividade, mas, sim, de ilusão. A felicidade nesses termos não existe. Pelo menos, não na vida real. E, talvez, todos esses conceitos pré-embutidos estejam fazendo você viver dias de infelicidade.

Ser positivo é receber o que a vida lhe traz, quando ela lhe traz. Apareceu um amor? Ame, mas ame do fundo do seu coração (se ficar com o pé atrás e com medo de ser traído ou abandonado, não haverá

entrega). Se houver uma perda, chore e chore muito, porque perder é doloroso e triste. O choro é a melhor expressão desse sentimento, além de ser justo.

Ser positivo é estar pronto para recomeçar depois do choro e do momento de autopiedade. É levar em consideração o tempo necessário para que seus desejos sejam realizados, tendo em mente que o pedido e as ações que levam a ele são por nossa conta, porém, o tempo para que ele seja atendido fica por conta do Universo.

Ser positivo é respeitar o seu corpo e lhe oferecer o que é útil, saudável e gostoso. É saber que nosso jeito de ser talvez agrade a uns e desagrade a outros e... Tudo bem! É nosso jeito de ser.

Ser positivo é assumir a responsabilidade pelo seu comportamento. Quebrou? Conserte. Sujou? Limpe. Bagunçou? Organize. Abriu? Feche. Errou? Peça perdão. Perdoe-se e comprometa-se com um novo jeito de agir.

Ser positivo é dar aos seus amigos e familiares aquilo que lhe sobra de amor e cuidado, pois você cuidou e amou primeiro a si mesmo, e o que sobra é totalmente gratuito. É saber que, enquanto as realizações não vêm, é preciso cuidar de si e melhorar a cada dia. Assim, quando os sonhos se concretizarem, você estará pronto e inteiro para aproveitar e merecer aquilo que é seu por direito.

Ser positivo é desprender-se do passado e libertar as pessoas de nossos desejos e controles. É estar e se sentir livre, aberto, disponível e pronto para receber o que é seu. Lembrando que o que é seu é seu por direito divino.

A sua postura permitirá que receba sempre aquilo que já é seu. Basta não esperar de braços cruzados. Basta lembrar que a felicidade não é conquistada num passe de mágica.

Bem, é preciso dizer que ser positivo dá mais trabalho do que ser infeliz. Afinal, para ser infeliz é só seguir o fluxo, enquanto para ser positivo é preciso mudar o “caminho da roda”. E tudo isso é uma questão de escolha. E, então, o que você escolhe?

SOBRE A AUTORA

Heloísa Capelas é diretora do Centro Hoffman no Brasil. Especializada há mais de 20 anos no desenvolvimento do potencial humano por meio do Autoconhecimento e do aumento da Competência Emocional. Conferencista nacional e internacional, aplica cursos com a metodologia Hoffman, considerada por Harvard um dos trabalhos mais eficazes de mudança de paradigmas para líderes. Coautora dos livros “Ser + Inovador em RH”, “Ser + em Gestão de Pessoas” e “Master Coaches - Técnicas e relatos de mestres do coaching". Para falar com a especialista, escreva para heloisa.capelas@centrohoffman.com.br. Visite também: www.heloisacapelas.com.br e www.centrohoffman.com.br.