
Motivação

*<http://www.idph.net>
potencial.humano@idph.net
23 de julho de 2002*

Introdução

Este pequeno livro é uma coletânea de textos coletados na Internet. Selecionamos textos que nos ajudem a manter a motivação e o otimismo.

Sempre que possível, os textos foram identificados com seus autores. Vários deles entretanto chegaram até nós sem nenhuma identificação. Caso conheça a autoria de algum texto desta coletânea, por favor nos avisem através de uma mensagem para o endereço *potencial.humano@idph.net* para que possamos fazer a devida correção.

Esperamos que este material lhe seja útil e contribua para tornar a sua vida melhor.

Motivação

Consideração

Durante meu primeiro ano da faculdade, nosso professor nos deu um questionário. Eu era bom aluno e respondi rápido todas as questões até chegar a última:

“Qual o primeiro nome da mulher que faz a limpeza da escola?”.

Sinceramente, isso parecia uma piada. Eu já tinha visto a tal mulher várias vezes. Ela era alta, cabelo escuro, lá pelos seus 50 anos, mas como eu ia saber o primeiro nome dela? Eu entreguei meu teste deixando essa questão em branco e um pouco antes da aula terminar, um aluno perguntou se a última pergunta do teste ia contar na nota.

“É claro!”, respondeu o professor. “Na sua carreira, você encontrará muitas pessoas. Todas têm seu grau de importância. Elas merecem sua atenção mesmo que seja com um simples sorriso ou um simples ‘alo’”.

Eu nunca mais esqueci essa lição e também acabei aprendendo que o primeiro nome dela era Dorothy.

Mrs Cole

Numa noite, estava uma senhora negra, americana do lado de uma estrada no estado do Alabama enfrentando um tremendo temporal.

O carro dela tinha enguiçado e ela precisava, desesperadamente, de uma carona.

Completamente molhada, ela começou a acenar para os carros que passavam. Ninguém parou para ajudá-la, com exceção de um jovem branco, parecendo que não tinha conhecimento dos acontecimentos e conflitos dos anos 60. O rapaz a colocou-a em um lugar protegido, procurou ajuda mecânica e chamou

um táxi para ela.

Ela parecia estar realmente com muita pressa mas conseguiu anotar o endereço dele e agradecê-lo.

Sete dias se passaram quando bateram à porta da casa do rapaz. Para a surpresa dele, uma enorme TV colorida com o console e tudo estava sendo entregue na casa dele com um bilhete junto que dizia:

Muito obrigada por me ajudar na estrada naquela noite. A chuva não só tinha encharcado minhas roupas como também o meu espírito. Aí, você apareceu, e assim eu consegui chegar ao leito de morte do meu marido antes que ele falecesse.

Sinceramente, Mrs. Nat King Cole.

O Sundae

Numa época em que um sorvete custava muito menos do que hoje, um menino de 10 anos entrou na lanchonete e sentou-se a uma mesa. Uma garçonete colocou um copo de água na frente dele.

“Quanto custa um sundae?”, ele perguntou.

“50 centavos”, respondeu a garçonete.

O menino puxou as moedas do bolso e começou a contá-las.

“Bem, quanto custa o sorvete simples?”, ele perguntou.

A essa altura, mais pessoas estavam esperando por uma mesa e a garçonete, perdendo a paciência.

“35 centavos”. respondeu ela, de maneira brusca.

O menino, mais uma vez, contou as moedas e disse: “Eu vou querer, então, o sorvete simples”.

A garçonete trouxe o sorvete simples, a conta, colocou na mesa e saiu. O menino acabou o sorvete, pagou a conta no caixa e saiu. Quando a garçonete voltou, ela começou a chorar à medida em que ia limpando mesa pois ali, do lado do prato, havia 15 centavos em moedas, ou seja, o menino não pediu o sundae porque queria que sobrasse a gorjeta da garçonete.

Obstáculos

Em tempos bem antigos, um rei colocou uma pedra enorme no meio de uma estrada. Então, ele se escondeu e ficou observando para ver se alguém tiraria a imensa rocha do caminho.

Alguns mercadores e homens muito ricos do reino passaram por ali e simplesmente deram a volta pela pedra. Alguns até esbravejaram contra o rei dizendo que ele não mantinha as estradas limpas, mas nenhum deles tentou sequer mover a pedra dali.

De repente, passa um camponês com uma boa carga de vegetais. Ao se aproximar da imensa rocha, ele pôs de lado a sua carga e tentou removê-la dali. Com muito esforço e suor, ele finalmente conseguiu mover a pedra para o lado da estrada.

Ele, então, voltou a pegar a sua carga de vegetais quando notou que havia uma bolsa no local onde estava a pedra. A bolsa continha muitas moedas de ouro e uma nota escrita pelo rei que dizia que o ouro era para a pessoa que tivesse removido a pedra do caminho. O camponês aprendeu o que muitos de nós nunca entendeu:

“Todo obstáculo contém uma oportunidade para melhorarmos nossa condição”.

Sacrifício

Há muitos anos, quando eu trabalhava como voluntário em um hospital, vim a conhecer uma menininha chamada Liz que sofria de uma terrível e rara doença.

A única chance de recuperação para ela parecia ser através de uma transfusão de sangue de seu irmão mais velho, de apenas 5 anos, que milagrosamente tinha sobrevivido a mesma doença e parecia ter, então, desenvolvido anticorpos necessários para combatê-la.

O médico explicou toda a situação para o menino e perguntou, então, se ele aceitava doar o sangue dele para a irmã. Vi ele hesitar um pouco mas depois de uma profunda respiração ele disse:

“Tá certo, eu topo já que é para salvá-la...”.

À medida que a transfusão foi progredindo, ele deitado na cama ao lado da cama da irmã, sorria, assim como nós também ao ver-mos as bochechas dela voltarem a ter cor.

De repente, seu sorriso desapareceu e ele entristeceu. Olhou para o médico e perguntou com a voz trêmula:

“Eu vou começar a morrer logo, logo?”

Por ser tão pequeno e inocente, o menino tinha interpretado mal as palavras do médico, pois pensou que teria que dar todo o seu sangue para salvar a irmã!

Otimismo

OLHA no teu jardim as rosas entreabertas,
e nunca as pétalas caídas;

OBSERVA em teu caminho a distância
vencida e nunca o que falte ainda;

GUARDA do teu olhar os brilhos de alegria
e nunca as névoas de tristezas;

RETÉM da tua voz risadas e
canções e nunca os teus gemidos;

CONSERVA em teus ouvidos as palavras
de amor e nunca as de ódio;

GRAVA em tua pupila o nascer das
auroras e nunca os teus poentes;

CONSERVA no teu rosto as linhas do sorriso
e nunca os sulcos do teu pranto;

CONTA aos homens o azul das tuas primaveras
e nunca as tempestades do verão;

GUARDA da tua face apenas as
carícias, esquece as bofetadas;

CONSERVA de teus pés os passos retos
e puros, esquece os transviados;

GUARDA de tuas mãos as flores que ofertaram,
esquece os espinhos que ficaram;

De teus lábios CONSERVA as mensagens
bondosas, esquece as maldições;

RELEMBRA com prazer as tuas escaladas,
esquece o prazer fútil das descidas;

RELEMBRA os dias em que fostes água limpa,
esquece as horas em que foste brejo;

CONTA e mostra as medalhas das tuas vitórias,
esquece as cicatrizes das derrotas;

OLHA de frente o sol que existe em tua vida,
esquece a sombra que fica atrás;

A flor que desabrocha é bem mais importante
do que mil pétalas caídas;

E só um olhar de amor pode levar consigo
calor para aquecer muitos invernos;

A bondade é mais forte em nós e dura
muito mais do que o mal que
nós mesmos praticamos;

SÊ OTIMISTA, Amiga,
e não te esqueças de que:

É NO FUNDO DA NOITE SEM LUAR,
QUE BRILHAM MUITO MAIS ...
“AS ESTRELAS!”

A Elegância do Comportamento

Existe uma coisa difícil de ser ensinada e que, talvez por isso, esteja cada vez mais rara: a elegância do comportamento.

É um dom que vai muito além do uso correto dos talheres e que abrange bem mais do que dizer um simples obrigado diante de uma gentileza.

É a elegância que nos acompanha da primeira hora da manhã até a hora de dormir e que se manifesta nas situações mais prosaicas, quando não há festa alguma nem fotógrafos por perto.

É uma elegância desobrigada.

É possível detectá-la nas pessoas que elogiam mais do que criticam.

Nas pessoas que escutam mais do que falam.

E quando falam, passam longe da fofoca, das pequenas maldades ampliadas no dia a dia.

É possível detectá-la nas pessoas que não usam um tom superior de voz ao se dirigir a frentistas.

Nas pessoas que evitam assuntos constrangedores, porque não sentem prazer em humilhar os outros.

É possível detectá-la em pessoas pontuais.

Elegante é quem demonstra interesse por assuntos que desconhece, é quem presenteia fora das datas festivas, é quem cumpre o que promete e, ao receber uma ligação, não recomenda à secretária que pergunte antes quem está falando e só depois manda dizer se atende.

Oferecer flores é sempre elegante.

É elegante não ficar espaçoso demais.

É elegante não mudar seu estilo apenas para se adaptar ao de outro.

É muito elegante não falar de dinheiro em bate-papos informais.

É elegante retribuir carinho e solidariedade.

Sobrenome, jóias e nariz empinado não substituem a elegância do gesto.

Não há livro que ensine alguém a ter uma visão generosa do mundo, a estar nele de uma forma não arrogante.

Pode-se tentar capturar esta delicadeza natural através da observação, mas tentar imitá-la é improdutivo.

A saída é desenvolver em si mesmo a arte de conviver, que independe de status social: é só pedir licencinha para o nosso lado brucutu, que acha que “com amigo não tem que ter estas frescuras”.

Se os amigos não merecem uma certa cordialidade, os inimigos é que não irão desfrutá-la.

Educação enferruja por falta de uso.

E, detalhe: não é frescura.

É A ELEGÂNCIA DO COMPORTAMENTO...

As Regras Para Ser Humano

Quando você nasceu, não veio com manual do proprietário. Essas dicas fazem a vida funcionar melhor:

- Você vai receber um corpo. Pode amá-lo ou detestá-lo, mas é a única coisa que você com certeza possuirá até o fim da sua vida.
- Você vai aprender lições. Ao nascermos, somos imediatamente inscritos numa escola informal chamada “Vida no Planeta Terra”. Todas as pessoas e acontecimentos são “professores universais”.

- Não existem erros, apenas lições. Crescimento é um processo de experimentação, no qual as “falhas” são tão parte do processo quanto os “sucessos”.
- Uma lição é repetida até que seja aprendida. Será apresentada a você em várias formas, até que você enfim entenda. Poderá, então, passar para a próxima lição.
- Se não aprender as lições fáceis, elas se tornam difíceis. Problemas externos são o preciso reflexo do seu estado interior. Quando você limpa obstruções, seu mundo exterior muda. A dor é o jeito do universo chamar a sua atenção.
- Você saberá quando aprendeu uma lição quando suas ações mudarem. Sabedoria é prática.
- “Lá” não é melhor do que “aqui”. Quando “lá” se torna “aqui”. você vai simplesmente arranjar outro “lá”. que de novo parecerá melhor que “aqui”.
- Os outros são um espelho de você. Você não pode amar ou odiar alguma coisa sobre o outro a menos que reflita algo que você ama ou odeia em você mesmo.
- Sua vida, só você decide. A vida dá a tela, você faz a pintura. Escolha as cores e pegue os pincéis!
- Você sempre consegue o que quer. Seu subconsciente determina quais energias, experiências e pessoas você atrai. Assim, o único jeito certo de saber o que você quer é ver o que você tem. Não existem vítimas, apenas estudantes.
- Não existe certo ou errado, mas existem conseqüências. Dar moral não ajuda. Julgar também não. Apenas faça o melhor que puder.
- Suas respostas estão dentro de você. Crianças precisam de direção dos outros. Quando amadurecemos, confiamos em nossos corações, onde as leis universais estão escritas. Você sabe mais do que ouviu ou aprendeu. Tudo que você precisa é olhar, prestar atenção, e confiar.
- Você vai esquecer tudo isso.
- Mas pode lembrar sempre que quiser.

Uma Lenda, Linda Lenda

Existe uma história de simplicidade linda, que eu gostaria de contar. Um lenda, um acalanto. Não sei se é verdade. . . e não me importo com isso. Não precisa ser. . . .

Foi há muito tempo atrás. . . depois do mundo ser criado e da vida completá-lo.

Num dia, numa tarde de céu azul e calor ameno. Um encontro entre Deus e um de seus incontáveis anjos. Acredita?

Deus estava sentado, calado. Sob a sombra de um pé de jabuticaba. Lentamente sem pecado, Deus erguia suas mãos então colhia uma ou outra fruta. Saboreava sua criação negra e adocicada. Fechava os olhos e pensava. Permitia-se um sorriso piedoso. Mantinha seu olhar complacente. Foi então que das nuvens um de seus muitos arcanjos desceu e veio em sua direção.

Já ouviu a voz de um anjo?

É como o canto de mil baleias.

É como o pranto de todas as crianças do mundo.

É como o sussurro da brisa.

Ele tinha asas lindas. . . brancas, imaculadas. Ajoelhou-se aos pés de Deus e falou:

— Senhor. . . visitei sua criação como pediu. Fui a todos os cantos. Estive no sul, no norte. No leste e oeste. Vi e fiz parte de todas as coisas. Observei cada uma de suas crianças humanas. E por ter visto, vim até o Senhor. . . para tentar entender. Por que? Por que cada uma das pessoas sobre a terra tem apenas uma asa? Nós anjos temos duas. . . podemos ir até o amor que o Senhor representa sempre que desejarmos. Podemos voar para a liberdade sempre que quisermos. Mas os humanos com sua única asa não podem voar. Não podem voar com apenas uma asa. . . ”

Deus na brandura dos gestos, respondeu pacientemente ao seu anjo.

— Sim. . . eu sei disso. Sei que fiz os humanos com apenas uma asa. . . ”

Intrigado, com a consciência absoluta de seu Senhor o anjo queria entender e perguntou:

— Mas por que o Senhor deu aos homens apenas uma asa quando são necessárias duas asas para se poder voar. . . para se poder ser livre? ”

Conhecedor que era de todas as respostas, Deus não teve pressa para falar. Comeu outra jabuticaba, obscura e suave.

Então, respondeu:

— Eles podem voar sim meu anjo. Dei aos humanos apenas uma asa para que eles pudessem voar mais e melhor que Eu ou vocês, meus arcanjos... Para voar, meu amigo, você precisa de suas duas asas... Embora livre, sempre estará sozinho. Talvez da mesma maneira que Eu...

Mas os humanos... os humanos com sua única asa precisarão sempre dar as mãos para alguém a fim de terem suas duas asas. Cada um deles tem na verdade um par de asas... uma outra asa em algum lugar do mundo que completa o par.

Assim eles aprenderão a se respeitarem pois ao quebrar a única asa de outra pessoa, podem estar acabando com as suas próprias chances de voar.

Assim meu anjo, eles aprenderão a amar verdadeiramente outra pessoa... aprenderão que somente se permitindo amar, eles poderão voar. Tocando a mão de outra pessoa em um abraço correto e afetuoso eles poderão encontrar a asa que lhes falta... e poderão finalmente voar. Somente através do amor irão chegar até onde estou... assim como você meu anjo.

E eles nunca... nunca estarão sozinhos quando forem voar.”

Deus silenciou em seu sorriso.

O anjo compreendeu o que não precisava ser dito.

E assim sendo, no fim desse conto, espero que um dia você encontre a sua outra asa... Para finalmente poder voar.

A Importância do Entusiasmo

Autor: Professor João Roberto Gretz

A palavra Entusiasmo vem do grego e significa ter um Deus dentro de si.

Os gregos eram panteístas, isto é, acreditavam em vários deuses. A pessoa entusiasmada era aquela possuída por um dos deuses e por causa disso poderia transformar a natureza e fazer as coisas acontecerem.

Assim, se você fosse entusiasmado por Ceres (Deusa da Agricultura) você seria capaz de fazer acontecer a melhor colheita e assim por diante. Segundo os gregos, só as pessoas entusiasmadas eram capazes de vencer desafios do cotidiano.

Era preciso, portanto, entusiasmar-se. Assim, o entusiasmo é diferente do otimismo. Otimismo significa acreditar que uma coisa vai dar certo. Talvez, até torcer para que dê certo. Muita gente confunde otimismo com entusiasmo.

No mundo de hoje, é preciso ser entusiasmado. A pessoa entusiasmada é aquela que acredita na sua capacidade De transformar as coisas, De fazer dar certo. Entusiasmada é a pessoa que acredita em si. Acredita nos outros. Acredita na força que as pessoas têm de transformar o mundo e a própria realidade.

E só há uma maneira para ser entusiasmado. É Agir entusiasticamente!

Se formos esperar ter as condições ideais primeiro, para depois nos entusiasmarmos, jamais nos entusiasmaremos com coisa alguma, pois sempre teremos razões para não nos entusiasmarmos.

Não é o sucesso que traz o entusiasmo, É o Entusiasmo que traz o Sucesso!

Conheço pessoas que ficam esperando as condições melhorarem, a vida melhorar, o sucesso chegar para depois se entusiasmarem. A verdade é que jamais se entusiasmam com coisa alguma.

O Entusiasmo é que traz a nova visão da vida.

Nesta semana, gostaria de perguntar a você, como vai o seu entusiasmo. Como vai o seu entusiasmo pelo Brasil, pela sua empresa, pelo seu emprego, pela sua família, pelos seus filhos, pelo sucesso de seus amigos ?

Se você é daqueles que acha impossível entusiasmar-se com as condições atuais, acredite - jamais sairá dessa situação. É preciso acreditar em você. Acreditar na sua capacidade de vencer, de construir o sucesso, de transformar a realidade.

Deixe de lado todo o seu negativismo. Deixe de lado o ceticismo. Abandone a descrença e seja entusiasmado pela sua vida e principalmente entusiasmado com você.

Você verá a diferença!

Faça como os passarinhos: comece o dia cantando. A música é alimento para o espírito. Cante qualquer coisa, cante desafinado, mas cante! Cantar dilata os pulmões e abre a alma para tudo de bom que a vida tem a oferecer. Se insistir em não cantar, ao menos ouça muita música e deixe-se absorver por ela.

Ria da vida, ria dos problemas, ria de você mesmo. A gente começa a ser feliz quando é capaz de rir da gente mesmo. Ria das coisas boas que lhe acontecem, ria das besteiras que você já fez. Ria abertamente para que todos possam se contagiar com a sua alegria.

Não se deixe abater pelos problemas. Se você procurar se convencer de que está bem, vai acabar acreditando que realmente está e quando menos perceber vai se sentir realmente bem. O bom humor, assim como o mau humor, é contagiante. Qual deles você escolhe?

Se você estiver bem-humorado, as pessoas ao seu redor também ficarão e isso

lhe dará mais força. Leia coisas positivas. Leia bons livros, leia poesia, porque a poesia é a arte de aceitar a alma.. Leia romances, leia a Bíblia, estórias de amor, ou qualquer coisa que faça reavivar seus sentimentos mais íntimos, mais puros.

Pratique algum esporte. O peso da cabeça é muito grande e tem de ser contrabalançado com alguma coisa! Você certamente vai se sentir bem disposto, mais animado, mais jovem.

Encare suas obrigações com satisfação. É maravilhoso quando se gosta do que faz, ponha amor em tudo que está ao seu alcance. Nenhuma barreira é intransponível se você estiver disposto a lutar contra ela; se seus propósitos forem positivos, nada poderá detê-los. Não deixe que seus problemas se acumulem, resolva-os logo.

Fale, converse, explique, discuta, brigue: o que mata e' o silencio, o rancor. Exteriorize tudo, deixe que as pessoas saibam que você as estima, as ama, precisa delas, principalmente em família. Amar não é vergonha, pelo contrário, é lindo!

Cultive o seu interior e ele extravazará beleza por todos os poros.

Não tente, faça. Você pode!

O Grande Dom da Minha Mãe

Eu tinha dez anos de idade quando minha mãe teve paralisia, causada por um tumor na espinha dorsal. Antes disso ela havia sido uma mulher vibrante e vigorosa, de tal maneira ativa que a maioria das pessoas achava impressionante. Mesmo quando era pequena, tinha trinta e um anos, sua vida mudou. Assim como a minha.

Do dia para a noite, parecia, ela passou a ficar deitada de costas em uma cama de hospital. Um tumor benigno a havia incapacitado, mas eu era jovem demais para compreender a ironia da palavra "benigno". pois ela nunca mais seria a mesma.

Ainda tenho imagens vívidas dela antes da paralisia. Ela sempre foi gregária e recebia muitas visitas. Com frequência passava horas preparando canapés e enchendo a casa de flores, que colhia frescas no jardim cultivado ao lado da casa. Seleccionava as músicas populares da época e rearrumava a mobília a fim de abrir espaço para que os amigos pudessem se entregar à dança. Na realidade, era minha mãe quem mais gostava de dançar.

Hipnotizada, eu a observava se vestir para as festividades noturnas. Mesmo hoje em dia ainda me lembro de nosso vestido favorito, com sua saia preta e corpete de renda azul-marinho, o contraste perfeito para seu cabelo louro. Fiquei tão emocionada quanto e, naquela noite, minha mãe certamente era a

mulher mais bonita do mundo.

Eu acreditava que ela podia fazer qualquer coisa, fosse jogar tênis (ganhara campeonatos na universidade), costurar (fazia todas as nossas roupas), tirar fotografias (ganhava um concurso nacional), escrever (era colunista de um jornal) ou cozinhar (especialmente agora, apesar de não poder fazer nenhuma dessas coisas, ela encarava sua doença com o mesmo entusiasmo que tinha em relação a tudo o mais. Palavras como “deficiente” e “fisioterapia” tornaram-se parte de um estranho mundo novo no qual entramos juntas, e as bolas de borracha para crianças que ela se esforçava para apertar adquiriram um simbolismo que jamais haviam possuído. Gradualmente, passou cuidar do meu próprio cabelo e do dela. Eventualmente, tornou-se rotina levá-la na cadeira de rodas até a cozinha, onde ela me ensinava a arte de descascar cenouras e batatas e como esfregar alho e sal e pedaços de manteiga em uma boa carne assada.

Quando, pela primeira vez, ouvi falarem em uma bengala, opus-me:

— Não quero que a minha linda mãe use uma bengala. Mas a única coisa que ela disse foi:

— Não é melhor você me ver andando com uma bengala do que não me ver andando de maneira alguma?

Cada conquista era um marco para nós duas: a máquina de escrever elétrica, o carro com câmbio e freio automáticos, sua volta à universidade, onde se diplomou em Educação Especial.

Ela aprendeu tudo o que podia sobre as pessoas com deficiências e acabou fundando um grupo ativista de apoio chamado Os Incapacitados. Certo dia, sem ter falado muito de antemão, ela me levou e a meus irmãos a uma reunião dos Incapacitados. Eu nunca vira introspectiva, pensando em como nós realmente tínhamos sorte. Ela nos levou muitas vezes depois disso e, eventualmente, a visão de um homem ou uma mulher sem pernas ou braços não nos chocava mais. Minha mãe também nos apresentou a vítimas de paralisia cerebral, enfatizando que a maioria era tão inteligente quanto nós talvez mais. E nos ensinou a nos comunicarmos com os retardados mentais, mostrando como eles eram freqüentemente mais afetuosos, comparados às pessoas normais. Durante tudo isso, meu pai continuou a amá-la e apoiá-la.

Quando eu estava com onze anos, minha mãe me contou que ela e papai iriam ter um bebê. Muito depois, eu soube que seus médicos tinham insistido para que ela fizesse um aborto (terapêutico) - uma opção à qual ela resistiu veementemente. Logo, éramos mães tempo aprendi a trocar fraldas, banhá-la e alimentá-la. Ainda que mamãe tenha mantido a disciplina maternal, para mim foi um passo gigantesco além da brincadeira com bonecas.

Um momento se destaca mesmo hoje em dia: o dia em que Mary Therese, na

época com dois anos, caiu e esfolou o joelho, abriu-se em prantos e passou correndo pelos braços estendidos de minha mãe para os meus. Tarde demais, eu vislumbrei a faísca de dor no ar.

— É natural que ela corra para você, pois você toma conta dela tão bem. . . Como minha mãe aceitava sua condição com tanto otimismo, raramente me senti triste ou ressentida. Mas nunca irei esquecer o dia em que minha complacência foi destruída.

Muito tempo depois da imagem de minha mãe em salto agulha ter se dissipado da minha consciência, houve uma festa em nossa casa. A essa altura eu era adolescente, e vi minha sorridente mãe sentada na lateral, olhando seus amigos dançarem, e fui atingida p de volta à época de minha primeira infância e a visão de minha mãe dançando radiante estava novamente diante de mim.

Imaginei se mamãe se lembraria também. Espontaneamente, andei em sua direção e então vi que, apesar de estar sorrindo, seus olhos estavam marejados de lágrimas. Corri para fora do aposento e para o meu quarto, enterrei meu rosto no travesseiro e chorei vez, eu me enraiveci contra Deus e contra a vida e suas injustiças para com a minha mãe.

A lembrança do sorriso brilhante de minha mãe permaneceu comigo. Daquele momento em diante, enxerguei sua habilidade de superar a perda de tantas batalhas anteriores e seu ímpeto em olhar para a frente - coisas que eu tomava por certas - como um grande m

Quando eu estava crescida e comecei a trabalhar com o sistema penal, mamãe se interessou em trabalhar com os prisioneiros. Ela telefonou para a penitenciária e pediu para dar aulas de Redação Criativa para os detentos. Lembro-me de como eles se amontoavam em volta dela sempre que ela chegava e pareciam se agarrar a cada palavra sua, como eu fizera na infância.

Mesmo quando não podia mais se deslocar até a prisão, ela freqüentemente se correspondia com vários detentos.

Um dia pediu-me para enviar uma carta para um prisioneiro, “ Waymon”.

Perguntei se poderia lê-la antes e ela concordou, sem perceber, eu acho, o quanto aquilo seria revelador para mim.

Dizia:

Querido Waymon,

Quero que saiba que tenho pensado em você com freqüência desde que recebi sua carta. Você mencionou como é difícil estar preso atrás das grades e meu coração se une ao seu. Mas quando você disse que eu não imagino o que é estar na prisão, senti-me compelida a dizer-

lhe que está errado.

Existem diferentes tipos de liberdade, Waymon, diferentes tipos de prisões. Às vezes, nossas prisões são auto-impostas. Quando, com a idade de trinta e um anos, levantei-me um dia para descobrir que estava completamente paralisada, senti-me em uma armadilha - dominada pela sensação de estar presa dentro de um corpo que não mais me permitiria correr através de uma campina, dançar ou carregar minha filha nos braços.

Fiquei deitada ali durante muito tempo, lutando para chegar a um acordo com minha enfermidade, tentando não sucumbir em autopedade. Perguntei-me se, na verdade, valeria a pena viver nessas condições, se não seria melhor morrer.

Pensei a respeito desse conceito de prisão, pois me parecia que havia perdido tudo o que importava na vida. Eu estava próxima do desespero. Mas, então, um dia me ocorreu que, na realidade ainda havia opções abertas para mim e que eu tinha a liberdade de escolher entre elas. Será que eu iria sorrir quando visse meus filhos de novo, ou iria chorar? Iria zangar-me em Deus, ou iria pedir que Ele fortalecesse minha fé? Em outras palavras, o que eu iria fazer com o livre-arbítrio que Ele havia me dado e que ainda era meu?

Tomei a decisão de lutar, enguanto estivesse viva, para viver o mais plenamente possível, para procurar tornar minhas experiências aparentemente negativas em experiências positivas, procurar formas de transcender minhas limitações físicas expandindo minhas fronteiras mentais e espirituais.

Eu podia escolher entre ser um exemplo positivo para meus filhos ou podia murchar e morrer emocional assim como fisicamente.

Existem muitos tipos de liberdade, Waymon. Quando perdemos um tipo de liberdade, temos que simplesmente procurar por outro. Você e eu somos abençoados com a liberdade de escolher entre bons livros, que iremos ler, quais deixaremos de lado.

Você pode olhar para as suas grades ou pode olhar através delas. Você pode ser um exemplo para prisioneiros mais jovens ou pode se misturar com os encenqueiros. Você pode amar a Deus e buscar conhecê-Lo ou pode virar as costas para Ele. Até certo ponto, Waymon, estamos nisso juntos."

Quando finalmente terminei de ler a carta, minha visão estava borrada pelas lágrimas. Ainda assim, pela primeira vez, eu enxerguei minha mãe com clareza. E eu a entendi.

Extraído do livro *Histórias para Aquecer o Coração*, tradução de Fabiana Colasanti

Acorde para Vencer

A auto mensagem positiva logo de manhã é um estímulo que pode mudar o seu humor, fortalecendo sua autoconfiança e, com este pensamento positivo, você reunirá forças para vencer os obstáculos.

Não deixe que nada afete seu espírito. Envolve-se pela música, cante e ouça.

Comece a sorrir mais cedo. Ao invés de reclamar quando o relógio despertar, agradeça pela oportunidade de acordar mais um dia.

O bom humor é contagiante; espalhe-o, fale de coisas boas, de saúde de sonhos, de amor.

Não se lamente!!! Ajude as outras pessoas a perceberem o que há de bom dentro de si.

Não viva emoções mornas ou vazias. Cultive seu interior, extraia o máximo de pequenas coisas.

Seja transparente e deixe que as pessoas saibam que você as estima e precisa delas.

Repense os valores e dê a chance de crescer e ser mais feliz.

Tudo que merece ser feito, merece ser bem feito. Torne suas obrigações atraentes, tenha garra e determinação.

Mude, opine, ame o que faz. Não trabalhe só por dinheiro e sim pela satisfação da missão cumprida.

Lembre-se de que nem todos têm a mesma oportunidade. Pense no melhor, trabalhe pelo melhor e espere o melhor.

Transforme seus movimentos em oportunidades. Veja o lado positivo das coisas e assim tornará seu otimismo uma realidade. Não inveje. Admire!!!

Sinta entusiasmo com o sucesso alheio, como seria com o seu próprio. Idealize um modelo de competência e faça sua auto avaliação para saber o que lhe está faltando para chegar lá.

Ocupe seu tempo crescendo, desenvolvendo suas habilidades e seu talento. Só assim não terá tempo de criticar os outros.

Não acumule fracassos e sim experiências . Tire proveito dos seus problemas e não se deixe abater por eles.

Tenha fé e energia, acredite!!! Você pode tudo que quiser.

PERDOE!! Seja GRANDE para os aborrecimentos, POBRE para a raiva, FORTE

para vencer o medo e FELIZ para permitir momentos felizes.

Não viva só para o trabalho. Tenha outras atividades paralelas como esportes, leituras, cultivar amigos. O trabalho é uma das contribuições que damos à vida, mas não se deve jogar nele todas as nossas expectativas de realizações.

Finalmente, ria das coisas à sua volta, de seus problemas, de seus erros, ria da vida. E... ame! Antes de tudo, a você mesmo!

A GENTE COMEÇA A SER FELIZ QUANDO É CAPAZ DE RIR DA GENTE MESMO!!!

MOTIVAÇÃO: O OTIMISMO E SEUS MILAGRES

Prof. Ricardo Maurício

Master Trainer em Programação Neurolingüística

Numa noite de dezembro de 1914 em New Jersey, as instalações fabris de Thomas Edson foram destruídas pelo fogo e ele perdeu equipamentos no valor de cerca de 1 milhão de dólares, além dos registros de grande parte do seu trabalho.

Na manhã seguinte, ao caminhar por entre os destroços carbonizados de seus sonhos, o inventor que contava 67 anos de idade disse: "Os desastres têm um préstimo - queimar nossos erros. Depois a gente pode começar de novo."

Edson compreendeu um dos grandes princípios da vida: qualquer situação, seja boa ou má, se altera, na dependência da atitude com que a encaramos. Os melhores otimistas enfrentam os problemas com filosofia corajosa e conseguem emergir das tragédias ainda mais fortes. E pesquisas recentes referem que os otimistas ganham mais dinheiro, têm mais sucesso escolar, são mais saudáveis - o que ocasiona uma vida certamente mais longa. Ou seja, o otimista leva vantagens em relação ao pessimista, seja em qualidade ou quantidade de vida.

O Dr. Alan Loy McGinnis, famoso psicoterapeuta da Califórnia, estudou durante anos a motivação dos otimistas, analisando a vida de pessoas de sucesso. Ao sofrerem terríveis contrariedades, todas elas apresentam técnicas para abrandar a decepção e não perder o entusiasmo durante períodos difíceis. Vejamos alguns conselhos úteis e verão que vale a pena viver a vida:

Ensaie seu sucesso: Os otimistas estão sempre imaginando o dia em que irão alcançar seus objetivos. Um famoso praticante de tiro ao alvo, respondendo a respeito das qualidades necessárias para se adquirir sucesso naquele esporte, afirmou: "O segredo reside no condicionamento mental. Todos os dias passo um filme na minha cabeça no qual me vejo fazendo disparos perfeitos".

Um vendedor, hoje famoso presidente de certa corporação, começou sua carrei-

ra vendendo materiais de cozinha de porta em porta. No primeiro dia, conseguiu ter sucesso apenas uma vez em 40 tentativas. Mas nunca mais se esqueceu do rosto daquela mulher que acabou por lhe comprar alguma coisa. Tal compra (ou venda) aconteceu em várias etapas: suspeita, interesse e, por fim, aceitação total. Durante vários anos, quando tinha dificuldades, ele costumava lembrar daquele rosto como quem recorda um talismã.

Descubra oportunidades nos fracassos: Há alguns anos um escritor iniciante e seu agente foram fazer uma proposta, que julgava ótima, a um editor, mas que foi de imediato recusada. O escritor sentiu-se totalmente desencorajado, mas não seu companheiro: "É agora que vender a idéia fica interessante!"- exclamou ele - "Vamos voltar lá, apelar para as necessidades deles, e os caras vão acabar nos pedindo de joelhos para vendermos para eles! O que é preciso é fazer outra proposta!". Aquilo que foi considerado uma derrota para o escritor - o fim, para o seu amigo era apenas um contratempo, que o deixou ainda mais motivado. A proposta foi realmente aceita, assinaram um ótimo contrato que rendeu lucros a todos.

Faça mira no possível: Há muita gente que vive colocando a culpa de tudo nas circunstâncias: "Com um patrão assim não se pode trabalhar, com um(a) marido (esposa) desses(as) fica difícil conviver, com a saúde abalada e sem dinheiro não dá certo, etc.". As combinações são intermináveis.

No fundo, esse tipo de gente quer dizer é que não sente força para mudar o mundo. Ora, é óbvio que se nos confessamos incapazes, acabamos por atrair para nós essa qualificadora negativa: A incapacidade. Pessoas que pensam dessa forma têm de descobrir que a vida pode mudar a qualquer tempo. Basta que elas façam por isso.

O escritor Thomas Carlyle passou por seu pior bocado, quando uma de suas criadas resolveu acender a lareira com os originais que ele tinha de um livro. Carlyle sentiu-se mergulhado em desespero profundo. Depois gradualmente, palavra por palavra, frase por frase, começou a reescrever a famosa obra "A Revolução Francesa". que permanece até hoje como um clássico da literatura universal.

Dê um Tempo

Muitas vezes exageramos no ritmo da vida, trabalho, estudo, etc. Quando queremos fazer muitas coisas ao mesmo tempo a qualidade certamente diminui. Aproveitem as férias, estando desgastados, peçam uma licença, descansem um ou dois dias na semana, vamos devagar! Se puder, modifique um pouco a rotina, quebre o ritmo e jante fora ou vá ao cinema. Caminhe mais, pratique um pouco de exercício, sorria e procure conhecer outras pessoas. Enfim, VIVA!

Dê valor a sua sorte: Algumas pessoas têm a mania de entender que não podem conseguir nada na vida, que é mesmo impossível. Se vêem fracassadas. Espero que isso não aconteça com você. Mas, caso você seja uma dessas pessoas, pare e pense um pouco, Faça algumas perguntas a si mesmo:

- Tenho problemas de saúde?
- Sou feliz no amor? Posso uma família?
- Estou empregado? Tenho estudo?

Às vezes perguntas elucidativas para nós podem clarear nossa mente e nos fazer acordar e notarmos que não estamos tão mal como nos sentimos. CORAGEM E VAMOS AGIR. CRIAR o nosso mundo, moldar a nossa VIDA. Sejam motivados e otimistas!

Controle das Emoções é Obra da Inteligência

A emoção determina a inteligência. Em praticamente todas as áreas da ciência, os especialistas concordam que a capacidade de controlar os sentimentos e as emoções está relacionada à inteligência emocional. Os pesquisadores acreditam que a capacidade de adiar a recompensa é uma habilidade. É uma vitória do racional sobre os impulsos. Trata-se de uma característica da inteligência emocional, que não aparece nos testes de Q. I.

A descoberta não foi feita por Daniel Goleman, autor do livro “Inteligência emocional”. No início da década de 70, o pesquisador Walter Mischel, da Universidade de Columbia, relacionou a capacidade de esperar recompensas e o sucesso na vida adulta. Ele reuniu um grupo de crianças, entregou a cada uma um biscoito e pediu que esperassem um tempo antes de comê-lo.

Algumas comeram imediatamente o biscoito. Em seguida, deu a todas as crianças mais um biscoito e disse que aquelas que conseguissem esperar, ganhariam mais. As mesmas crianças comeram imediatamente. O cientista observou que as crianças que conseguiam esperar a recompensa conversavam com as outras. Ele acompanhou o grupo até a adolescência e descobriu que as que souberam esperar tinham melhor desempenho na escola e na faculdade.

Algumas pessoas podem ter um QI alto e uma boa inteligência emocional, mas muitos indivíduos inteligentes não sabem trabalhar suas emoções. Quando os otimistas falham, costumam atribuir o fracasso a algo que podem mudar. Não encaram o problema como uma deficiência pessoal.

As habilidades emocionais mais visíveis são aquelas que reconhecemos com maior facilidade, como empatia e amabilidade. O otimismo, por exemplo, é uma medida de auto-estima. De fato, as pessoas com uma visão otimista da

vida tendem a enfrentar obstáculos e retrocessos como situações temporárias e, portanto, suportáveis. Os pessimistas levam tudo para o lado pessoal. Eles vêem o mundo como uma ameaça permanente. No mundo dos negócios, o QI é importante para ser contratado. Mas a inteligência emocional serve para promovê-lo. Um exemplo: os atletas são altamente treinados, mas, às vezes, fracassam devido a algum problema emocional como autoritarismo, ambição exagerada e conflitos com colegas de trabalho.

(Alfredo Castro Neto) Psiquiatra infantil e professor convidado do curso de especialização em neurologia infantil da PUC-RJ.