

Exercícios diários de gentileza contribuem para que as pessoas sejam menos complicadas e mais otimistas

Notícia disponibilizada no Portal www.cmconsultoria.com.br às 00:23 hs.

23/08/2013 - Perceber algumas situações que mereçam agradecimento é um bom começo para viver melhor e feliz

Ser gentil, delicado, solidário, agradecido e bem-humorado são apenas algumas das posturas adotadas frente à vida entre aqueles que querem dar mais cor e suavidade à rotina. Gestos simples de cortesia, como cumprimentar o motorista e o cobrador ao entrar no ônibus, já proporcionam mais sutileza ao trajeto. E assim pode ser em qualquer situação. □ O peso na alma transparece no estresse, no mau humor, na irritabilidade, mas também na falta absurda de gentileza que expressam comportamentos grosseiros e de individualismo radical □, observa a escritora Leila Ferreira, que acredita que a gentileza e o bom humor são os fatores primordiais na busca por uma alma mais desapegada e descomplicada.

Em uma passagem de seu livro *A arte de ser leve*, ela é categórica.

Quem escolhe fazer de seu cotidiano um exercício de delicadeza e respeito, certamente tem mais chances de envelhecer com leveza. □ A diretora de RH e comunicação da Forno de Minas, Héli da Mendonça, de 52 anos, valoriza esses gestos, que considera parte da formação. Cumprimentar as pessoas com um sorriso e um bom-dia é da gente. Quem dera se as pessoas fossem mais gentis, almeja.

Gentileza que, muitas vezes, pode não gerar gentileza, mas que deve continuar sendo perpetuada, mesmo que o cobrador ou o motorista não respondam de volta com a mesma cordialidade. O exercício é exaustivo, assim como a tentativa de ser otimista, mesmo quando tudo parece conspirar contra. Em sua *Cartilha do otimismo*, a psiquiatra Sofia Bauer pontua várias atitudes de fomento à psicologia positiva, arma na prevenção de uma vida marcada por doenças, sofrimento e dores do corpo e da mente.

A psiquiatra garante que o otimismo pode ser aprendido ao longo de um ano de dedicação às mudanças de atitudes. Um bom exercício de aprimoramento é a gratidão. Terminar o dia e pontuar situações que mereçam agradecimento expandem o olhar sobre as pequenas coisas que dão sabor e enriquecem a vida. □ O deprimido, pessimista vai ver sempre as mesmas coisas. Almoço, trabalho, família. Mas aí abrimos sua mente. Neste dia não choveu? Não é algo

agradável que temos que agradecer?□, observa Sofia. Meditar, fazer atividades físicas e praticar o bem são outros pontos básicos que podem ser implementados rumo a uma postura mais positiva.

Não se trata do positivismo idealista, mas daquele que, no primeiro momento, pode até se assemelhar a um sonho, o ideal, mas que no longo prazo tem embasamento e sustentação para ser executado. □O pessimismo está sendo realista agora e, por isso, não anda de medo. Essa postura trava e impede o crescimento e o sucesso, enquanto o otimismo torna as pessoas mais saudáveis psíquica e fisicamente, garante bons relacionamentos e, o melhor de tudo, proporciona sucesso□, observa. Prontos para lastimar diante de qualquer circunstância, os reclamões estão, geralmente, deprimidos e devem procurar ajuda.

RELAÇÕES

A leveza facilita a comunicação e é um combustível fundamental das relações pessoais, avalia Leila Ferreira. □O casamento fica menos complicado, assim como as relações profissionais. A leveza enriquece os relacionamentos□, avalia.

Tanto o leve como o pesado são capazes de contaminar o ambiente que frequentam.

Por isso, uma dica importante é tentar se cercar de pessoas e lugares que ajudam a tornar esse processo mais rápido e prazeroso. □É preciso cavar, procurando lugares e pessoas que o ajudem a ser mais leve. É uma prospecção mesmo, um exercício homeopático□, garante Leila.

IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA

Ser leve não significa ser alegre, simpático, bem humorado e animado o tempo todo. Principalmente no ambiente de trabalho, esse comportamento pode não agradar a todos. Isso é importante sim, mas a leveza vai além disso. Acredito também na importância de ser resiliente e conseguir se adaptar aos diferentes perfis de pessoas com as quais convivemos. Entender suas diferenças e se sentir bem com isso. Acredito que boa parte do sucesso daqueles que são leves se deve a essa capacidade de lidar com a adversidade para conseguir atingir os objetivos.□

Mariana Godinho, fonoaudióloga especialista em gestão de pessoas e consultora da Act Comunicação Empresarial Fonte: Correio Braziliense / DF