

**CHRISTIAN BARBOSA
ALEXANDRE RODRIGUES BARBOSA**

DÊ TEMPO AO TEMPO

**30 PASSOS PARA UMA VIDA
MAIS PRODUTIVA E FELIZ**

)|(Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Sumário

Prefácio	7
Toda jornada começa com um passo... de cada vez	13
1º Encontre o seu ponto de equilíbrio.....	21
2º Estabeleça sua meta de felicidade	33
3º Veja seus problemas como oportunidades	43
4º Destrua suas ilusões	51
5º Brinque como uma criança	59
6º Durma como se não houvesse contas a pagar	69
7º Livre-se de suas preocupações, principalmente antes de dormir	79
8º Descubra os alimentos que fazem mal ao seu organismo	83
9º Invista um tempo de qualidade com sua família regularmente	89
10º Elimine de sua vida pessoas negativas e falsas	97
11º Escolha bem seus amigos e mantenha-os sempre perto	103
12º Organize bem seu tempo para ter equilíbrio e resultados	109
13º Estabeleça o ritmo ideal para sua vida.....	121
14º Descubra seu maior talento e desenvolva-o ainda mais.....	127
15º Encontre um trabalho que você ame de verdade.....	133
16º Volte a ser criativo como as crianças.....	141

17º	Veja tudo com novos olhos e encontre alguma novidade por semana	149
18º	Descubra se você está sobrecarregado	155
19º	Como melhorar o ambiente de trabalho	161
20º	Elogie as pessoas que você ama e seja grato	181
21º	Saia da sua zona de conforto	193
22º	Pratique um esporte que exija equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual	201
23º	Aprenda a lidar com seu dinheiro e planeje o seu futuro financeiro	209
24º	Faça um pouco mais sem precisar gastar mais horas	219
25º	Tome a iniciativa	229
26º	Vença sua timidez	235
27º	Busque sua unidade: dê o seu máximo e faça o seu melhor	241
28º	Simplifique as coisas e elimine o desnecessário.	249
29º	Faça algo memorável	253
30º	Acredite: ajude a fazer alguém feliz	259
	Agradecimentos	269

1º Encontre o seu ponto de equilíbrio



Academia

*“Viver é como andar de bicicleta:
É preciso estar em constante movimento
para manter o equilíbrio.”*

ALBERT EINSTEIN

Quantas vezes você parou para pensar o que é o equilíbrio? Com certeza, quando criança, já brincou de se equilibrar em cima de uma pequena mureta ou de uma bicicleta; tentou imitar os equilibristas do circo com malabares ou empilhou pedras. Naquele tempo, tudo se resumia a prazer e brincadeira. Hoje, você se orgulha de ser equilibrista – equilibra seus diversos papéis (isto é, os diferentes aspectos que desempenha em sua vida: empreendedor, gerente, pai, filho, esportista, cônjuge) numa corda bamba perigosa e louca. Ao final de cada dia, suas forças estão exauridas e você despenca na cama, rezando para que amanhã seja diferente. No entanto, tudo se repete em agonia, estresse e correria. Quase não sobra tempo para encontrar o seu ponto de equilíbrio mental, emocional, espiritual.

Há uma enorme diferença entre um equilibrista de circo e um equilibrista da vida. Vamos traçar as diferenças entre ambos? Basta

perceber: qual deles é mais concentrado e focado, e sabe exatamente para onde está indo? Qual dos dois tem consciência corporal e realinha a postura? Qual deles sente menos tensão muscular e consegue saber quando relaxar ou retesar os músculos? E qual recebe com alegria os aplausos do público?

O fato de um equilibrista circense conseguir realizar tudo da maneira que faz não significa, porém, que ele esteja com as outras facetas da vida em equilíbrio. Pode ser que ele, tal qual os equilibristas da vida, corra para pagar suas contas, tenha dificuldades em dedicar tempo para todos os seus diversos papéis, ou simplesmente se sinta infeliz no trabalho.

Uma vez, enquanto um rapaz embriagado se esforçava para ficar de pé, ao ver uma pessoa balançando para a frente e para trás, para um lado e para o outro, se segurou em um poste e gritou: “Segura que o mundo tá balançando!”. Isso mostra o quanto o equilíbrio tem a ver com balanço. Realmente, para se manter em equilíbrio, é importante compreender os balanços da vida.

Um dos sinônimos da palavra inglesa *balance* é equilíbrio. Balancear as forças contrárias para encontrar o ponto central. Perceber o equilíbrio do corpo é um meio de entender o balanço da vida. Pense: quantos milhões de anos foram precisos para que a espécie humana aprendesse a caminhar como bípede? E não precisamos ir tão longe... basta observar quantas e quantas vezes uma criança cai até que aprenda a se equilibrar em pé. Equilíbrio foi o que nos tornou capazes de andar de forma ereta e ainda assim não percebemos o quanto ele é importante para todas as áreas de nossa vida.

Talvez seja mais fácil entender o que é o desequilíbrio, que ocorre em diversas situações: momentos em que explodimos de raiva porque alguém nos fechou no trânsito; quando estamos desatentos e sem foco mental ao realizar um trabalho; sem tempo para pessoas e coisas importantes ou para nos dedicar à espiritualidade; desorganizados financeiramente, o que desequilibra despesas e rendimentos; impacientes com os filhos, cônjuges, pais e

amigos. Uma vida de excessos em bebida, comida, jogos, aquelas infundáveis horas desperdiçadas nas redes sociais ou trabalhar em demasia são também exemplos de excesso e que mostram que nossa vida precisa de mais equilíbrio.

E o equilíbrio requer aprendizado. O equilibrista aprendeu várias competências e habilidades que não requerem apenas o uso do corpo, mas da mente e das emoções: controle da visão e respiração, da frustração e da paciência, da mente e da audição. Da audição? Sim. Para se ter equilíbrio, devemos ouvir apenas o que é essencial para nossa vida. É necessário barrar palavras que não contribuem para nosso estado de atenção plena no que é essencial para nossa harmonia.

Dizem que a única coisa que não temos como controlar é a música que entra pelos nossos ouvidos, mas não é bem assim, porque nossa mente pode filtrar e bloquear certas coisas, até mesmo os sons. Você deve conhecer pessoas que conseguem ouvir apenas o que querem, não é mesmo?

E ouvir é uma das ações ligadas ao equilíbrio do corpo, da mente e das emoções, já que o órgão que nos mantém estáveis é o nosso ouvido, mais especificamente o aparelho vestibular também conhecido como labirinto. Mais uma vez, adentramos no labirinto. Os olhos também participam do sentido do equilíbrio, pois eles informam ao cérebro a posição do corpo por meio de imagens captadas do ambiente. Quando movemos nossa cabeça, o líquido no interior dos canais no labirinto pressiona as células sensoriais, fazendo-as enviar estímulos ao cérebro. Se fizermos movimentos muito bruscos, podemos perder a sensação de pés no chão – razão de, muitas vezes, ficarmos tontos. Decerto já ouviu falar de labirintite?

Inúmeras enfermidades podem ser geradas pela nossa falta de equilíbrio. Os médicos da Antiguidade acreditavam que as pessoas ficavam doentes porque seus humores estavam em desequilíbrio. Para eles, a principal causa ou fator disso eram os alimentos.

Naquela época, a teoria médica dominante afirmava que a vida era mantida pelo equilíbrio de quatro humores, sendo eles o sangue, a fleuma, a bílis amarela e a bílis negra, os quais representavam, respectivamente, o coração, o sistema respiratório, o fígado e o baço.

O curioso é que a palavra humor ainda é empregada para designar as substâncias líquidas existentes no corpo humano. Não vamos adentrar profundamente no campo da Medicina nem na sua história, mas hoje sabemos tanto quanto os antigos: a nossa saúde depende do que nós comemos. Casos de obesidade e diabetes vêm aumentando em número considerável; outras doenças como hipertensão, enxaqueca, gastrite e certos tipos de câncer também têm estreita relação com a alimentação. De forma geral, todos esses males estão relacionados ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação.

Os fisiculturistas e atletas de alto rendimento sabem como manter o corpo em forma, mas também reconhecem a necessidade de uma dieta equilibrada e nutritiva alternada com momentos off, ou os famosos “dias do lixo”. É preciso equilibrar a rigidez semanal de uma dieta focada com um dia no qual se pode comer tudo o que quiser, porém sem perder o foco. Quem já fez isso sabe do que estamos falando.

Uma das maiores dificuldades das pessoas é entender que, para atingir resultados, não é necessário caminhar entre os extremos, os quais, às vezes, destroem todo o trabalho feito até então. Ser austero demais não é o único meio de atingir as metas. Hoje, a procura por um estilo de vida fitness é muito grande; acredita-se que muitos dias sem se alimentar direito serão o suficiente para emagrecer. Na verdade, o primeiro passo é engordar e acumular gordura. Mas muito desconhecem o organismo e como o cérebro age para preservar a espécie humana. Da mesma maneira, as pessoas descuidam de outros aspectos da vida.

Certa vez, um amigo disse que os atletas de altíssimo rendimento não têm qualidade de vida; pelo contrário, vivem sob constante

pressão e estresse físico, emocional e mental. Por essa razão, devido aos anos de disciplina espartana, quando se aposentam, não querem mais saber de praticar esportes; muitos engordam e se tornam sedentários. Ou seja, caminham equilibrando excessos: uma hora tudo, depois nada. Não podemos negar, porém, que fazer tudo e depois nada também é uma forma de se manter em equilíbrio, mas o custo disso é muito alto, porque o tempo que passamos perdendo oportunidades de ter qualidade na vida e nos relacionamentos não irá mais voltar.

Este não é um livro para ajudar você a encontrar uma maneira de atingir suas metas a qualquer custo, doa a quem doer. Nosso objetivo é oferecer uma direção àqueles que buscam o caminho do meio a fim de atingir os mesmos resultados sem cometer exageros tão prejudiciais. É uma questão de escolha. Há momentos na vida em que precisamos, sim, exceder todos os limites e fazer sacrifícios tremendos para alcançarmos um lugar que nenhuma outra pessoa alcançou. No entanto, a calma e a humildade são necessárias se quisermos ter paz e felicidade. Equilibrar nossas ambições às vezes é tão difícil como conseguir tê-las. Quem é feliz no desequilíbrio? Os que se equilibram encontram a felicidade de forma mais rápida. A lei do Universo é o equilíbrio e a harmonia, alcançadas depois de caos e explosões. No nível atômico, as ligações químicas sempre buscam o equilíbrio.

As obras de nossa autoria auxiliam o leitor a organizar seu tempo para, de forma equilibrada, atingir a alta performance e produtividade. Estas páginas o farão perceber que é possível atingir suas metas com trabalho inteligente, não apenas trabalho duro. Você pode ter prazer e alegria na caminhada. É uma questão de crença. Se acredita que o único caminho é o trabalho duro e exaustivo, assim será; caso creia que pode ser fácil e inteligente, assim também será, pois somos o que pensamos e o que acreditamos. É uma questão de criar sua própria filosofia para se manter equilibrado e feliz.

A filosofia do equilíbrio e da felicidade

“Ataraxia: estado em que a alma, pelo equilíbrio e moderação na escolha dos prazeres sensíveis e espirituais, atinge o ideal supremo da felicidade! A imperturbabilidade!”

EPICURO

Qual é a razão de parecer tão difícil manter o equilíbrio? Este é um conceito cada vez mais incompreendido, simplesmente porque as pessoas não filosofam sobre ele, alegando não terem tempo. Precisamos, portanto, definir a nossa própria ideia de equilíbrio e saber como aplicá-lo na nossa vida, em nossas ações cotidianas.

Os dicionários apresentam, como definição de equilíbrio, a ideia de proporção, harmonia; posição estável de um corpo; estabilidade; o estado daquilo que se distribui de maneira proporcional. No sentido figurado, o termo equilíbrio nos remete a prudência, moderação, domínio de si e comedimento. A expressão “pôr em equilíbrio” tem o sentido de igualar, contrabalançar. Quem se mantém em equilíbrio, portanto, consegue se sustentar, aguentar-se.

Na Grécia antiga, onde as pessoas tinham tempo para filosofar, escolas de pensamento surgiram a fim de tentar iluminar as trevas da ignorância e prescrever remédios para as aflições humanas, ainda que muitos achassem que aquilo que os filósofos faziam era perda de tempo e não servia para nada. A verdade é que, graças aos pensadores, diversas invenções surgiram e ajudaram a humanidade a evoluir. Se todos dedicassem um pouco do seu precioso tempo para a leitura dos textos deles, medicamentos seriam encontrados na própria mente ou nos estados mentais e emocionais a que o indivíduo pode se autoinduzir. Nas palavras de Gabriel García Márquez: “Nenhum medicamento cura o que a felicidade não pode”.

O epicurismo, o ceticismo e o estoicismo – três correntes da filosofia (e se você não sabe ou nunca ouviu falar delas, procure conhecê-las!) – buscavam encontrar respostas para os mistérios da vida. Apesar de terem a opinião contrária a respeito de muitos conceitos e de diferentes maneiras, concordavam que a felicidade deveria ser o objetivo da vida ou que o objetivo da vida seria encontrar a felicidade.

Ataraxia é a ausência de inquietude ou preocupação, bem como tranquilidade de ânimo. Esse era o ponto em comum entre as três escolas de pensamento filosófico, pois todas tinham a ataraxia como algo desejado, sendo, para os epicuristas, o objetivo principal e, para os estoicos, um estado almejado para a vida.

Os filósofos e teólogos cristãos Santo Ambrósio de Milão, Santo Agostinho de Hipona e São Tomás de Aquino também encontraram na moderação e no equilíbrio o caminho para uma vida virtuosa. A doutrina das quatro virtudes cardeais – a prudência (ou sabedoria), a justiça, a fortaleza e a temperança (ou moderação) – serviu para conduzir o ser humano a uma vida voltada para o bem e para a graça divina. Agir de acordo com elas era, portanto, uma forma de ordenar as paixões e guiar a conduta segundo a razão e o equilíbrio.

Parece-nos, então, que obter equilíbrio é um dos caminhos para alcançar a felicidade. Poderíamos dizer, por isso, que a felicidade está em função do equilíbrio, como em uma equação matemática? Se eu tenho equilíbrio, consigo suportar as dificuldades e encontrar a imperturbabilidade?

Se, neste exato momento, você estiver refletindo sobre o que é se manter imperturbável e o quanto isso parece difícil, lembre-se de que, se acreditar que será difícil, assim será para seu inconsciente. No entanto, se acreditar, mesmo sendo difícil, que você pode conseguir, então sua poderosa mente irá trabalhar para criar dentro de si a figura de um Cristo em meio à tempestade, ou de um Buda vencendo os exércitos do demônio Maya. Pense no

equilibrista andando sobre a corda bamba e perceba o quão imperturbável ele deve ser para não cair. Sua mente e suas emoções não podem atrapalhá-lo; ali não deve haver espaço para nada em seu espírito além do equilíbrio. Nem mesmo a preocupação em cair pode surgir, senão certamente irá se desequilibrar. Ele tem que distribuir bem seu peso em ambas as direções e manter-se sempre no seu ponto de apoio, no centro.

Assim como um equilibrista, que se mantém em equilíbrio em uma posição difícil, incômoda ou arriscada, se você conseguir permanecer sereno, calmo e tranquilo no meio do turbilhão, atingirá o entendimento da ataraxia em sua vida. Se você tentar, pode conseguir; caso contrário, como saberá? Se acreditar que é possível, já conseguiu.

Definindo o que é equilíbrio

A esta altura, esperamos que o conceito e a ideia de equilíbrio tenham ficado mais claros para você. Filosofar é importante, assim como sermos práticos. Por mais que busquemos o significado de equilíbrio em dicionários ou textos filosóficos, o que realmente nos aproxima da compreensão é defini-lo com nossas próprias palavras. Pergunte a uma criança, por exemplo, o que é equilíbrio e ela responderá, com seu entendimento: “Pular em um pé só”. Não é necessário, portanto, que ela saiba seu significado convencional.

E nós, adultos, não agimos de modo muito diferente: costuma ser mais fácil explicar algum conceito por meio de exemplos aos quais estamos familiarizados. Definir algo dessa forma também é válido, por isso vale a pena investirmos nosso tempo para criarmos nossa própria definição de equilíbrio e onde podemos encontrá-lo em nossa vida.

Registre em um caderno o que você entende por equilíbrio. Primeiro, faça um pequeno texto ou escreva frases que contenham

ao menos a ideia do que você compreende por equilíbrio. Depois, procure responder às perguntas no fim do capítulo. Estamos iniciando uma jornada para dentro de nós mesmos, e colocar no papel a forma e o porquê de agirmos nos ajuda a descobrir quem somos e o motivo de nos comportarmos de determinada maneira.

Para ajudar você a elaborar a sua própria definição de equilíbrio, selecionamos frases que fizeram parte de um experimento com jovens, crianças e alguns adultos. Veja se alguma delas se alinha com o que você pensa e formule a sua como achar melhor.

- Equilíbrio é tempo dedicado para as coisas importantes.
- Equilíbrio é manter a moderação em tudo, na comida, nos exercícios, nos gastos.
- Equilíbrio é importante para manter-se de pé para dar um golpe e não cair.
- Equilíbrio é importante para ter foco e concentração.
- Equilíbrio é o que nos faz andar.
- Equilíbrio é saber balancear os momentos. É você não precisar fazer tudo ao mesmo tempo, pois pode distribuir na semana.
- Equilíbrio é estar de bom humor.
- Equilíbrio é não perder a paciência.
- Equilíbrio é estar sempre em movimento, mas continuar sem oscilações.
- Equilíbrio é o caminho para resolver problemas e atingir a felicidade na vida.
- Equilíbrio é como o pião, que se mantém de pé enquanto está girando, mas que cai quando para, porque o movimento distribui o peso dele em todas as direções.
- Equilíbrio é ter paz dentro de si.
- Equilíbrio é ser centrado, limpo, organizado.
- Equilíbrio é estar sólido e estável.
- Equilíbrio é ser seguro.

- Equilíbrio é ter domínio do pensar, agir e sentir.
- Equilíbrio é quando você está firme em suas decisões.

Definimos equilíbrio como estar no centro, de onde se pode ver as extremidades sem ter que ir até elas e a partir do qual se mantém o ponto de estabilidade sem exceder os limites. Equilíbrio é a capacidade de contrabalancear os opostos para que a paz perdure. É a ação de se manter firme e no controle das paixões para, assim, sempre optar pelas melhores escolhas. É dominar os pensamentos, atitudes e emoções para nunca causar discórdia ou desequilíbrio para si próprio ou para os outros. É dedicar tempo para tudo o que tem valor de forma justa, organizada e harmoniosa. Equilíbrio é uma forma de viver que traz felicidade e tranquilidade em todas as situações da vida.

Mesmo que se identifique com os exemplos anteriores, o exercício terá muito mais eficácia se você escrever com suas próprias palavras.

Agora é sua vez!

Exercícios para equilibrar-se

1. Descreva ocasiões em que você se manteve equilibrado ou sentiu que estava no controle e, por isso, manteve sua paz e tranquilidade. Dê detalhes: onde foi, como estava se sentindo, o que pensou, quais eram as emoções predominantes. Caso nunca tenha passado por isso, relate momentos de alguém famoso. Exemplo: quando Ghandi foi surrado, mas manteve a calma, por que ele agiu assim? Responda como se você fosse ele.
2. Pense em conhecidos seus que são centrados e equilibrados. Descreva situações em que eles demonstraram equilíbrio. Perceba as expressões faciais, o jeito como olham, se movimentam,

gesticulam, seu tom de voz. Acrescente todos os detalhes à sua descrição.

3. Pense em locais ou situações que o ajudam a se centrar e manter o equilíbrio. Trata-se de um lugar físico? Uma memória? Um estado de espírito? É quando você está na igreja ou meditando? Quando alguém em quem confia está por perto? Por que tais situações, locais ou pessoas o ajudam a manter o equilíbrio?

4. Responda as seguintes perguntas honestamente (não se esqueça: a primeira percepção que surgir na mente é a mais sincera):
 - Quais situações abalam minhas emoções e me desarmonizam?
 - Que palavras eu permito entrarem na minha mente que podem me desequilibrar?
 - Por que eu dou tanta importância a essas palavras e situações?
 - O que me tira a calma?
 - O que me traz calma?

) | (Academia