

Equilíbrio

Reflexões construtivas
para viver melhor consigo e com os outros

Celia Penteado

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA – UDESC

Marcus Tomasi

Reitor

Leandro Zvirtes

Vice-Reitor

Matheus Azevedo Ferreira Fidelis

Pró-Reitor de Administração

Leonardo Secchi

Pró-Reitor de Planejamento

Soraia Cristina Tonon da Luz

Pró-Reitor de Ensino

Fabio Napoleão

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Comunidade

Antonio Carlos Vargas Sant'Anna

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação

EDITORA UDESC

Marcia Silveira Kroeff

Coordenadora

CONSELHO EDITORIAL

Marcia Silveira Kroeff – Presidente

Nílson Ribeiro Modro – CEPLAN

Alexandre Magno de Paula Dias – CESFI

Janine Kniess – CCT

Rosilaine Ripa – CEAD

Edelcio Mostaço – CEART

Rafael Tezza – ESAG

Sílvia Maria Fávero Arend – FAED

Rosana Amora Ascari – CEO

Renan Thiago Campestrini – CEAVI

Renata Rogowski Pozzo – CERES

Veraldo Liesenberg – CAV

EDITORA UDESC

Fone: (48) 3664-8100

E-mail: editora@udesc.br

<http://www.udesc.br/editorauniversitaria>

Equilíbrio

Reflexões construtivas
para viver melhor consigo e com os outros

Produção Editorial

Editora Udesc

Revisão

Rodrigo Brüning Schmitt

Projeto Gráfico

Israel Braglia/Bruna Costa

Consultoria e Edição Eletrônica

Fabian Shinzato/Bruna Costa

Capa

Bruna Costa

E64

Equilíbrio: reflexões construtivas para viver melhor consigo e com os outros /
Célia Penteado; Revisão Rodrigo Bruning Schmitt; Projeto Gráfico Israel Braglia;
Consultoria, Edição eletrônica e Capa Mauro Tortato. -
Florianópolis; UDESC, 2018.
68 p. : il. 23 cm

ISBN: 978-85-8302-161-2

1. Comportamento - Modificação. 2. Autoconhecimento.
3. Bem-estar. 4. Autocuidado. 5. Reflexões. I. Penteado, Célia. II. Schmitt, Rodrigo
Bruning. III. Braglia, Israel. IV. Tortato, Mauro. V. Ebook

CDD: 153.85 - 20. ed.

Dedicatória

Fui uma menina tímida e cedo descobri que, ao escrever, conseguia me organizar internamente e podia expressar livremente minhas inquietações.

Aos poucos fui mostrando meus textos para as pessoas, que diziam “me enxergo nos seus textos”. A descoberta foi estimulante. Então, parodiando Gabriel García Márquez, no fim das contas, talvez eu escreva “para que meus amigos me amem mais”.

Espero que gostem do que vão encontrar por aqui. Eu mesma preciso reler o que escrevo, pois sei que viver bem não deixa de ser uma escolha que precisa ser reforçada diariamente. Então, dedico essas reflexões a cada um de vocês e fico na torcida que elas ajudem vocês a caminhar com mais leveza.

Agradecimentos

Sou grata a meus pais, que sempre deixaram muitos livros, revistas e jornais espalhados pela casa. Aos que me escrevem agradecendo ou fazendo sugestões. Agradeço ao meu amigo, designer e professor, Israel Braglia, a primeira pessoa que sugeriu que eu escrevesse um livro.

O meu muito obrigada vai também para o secretário de Comunicação da Udesc, Luiz Eduardo Schmitt, o primeiro a pensar em mim para escrever uma coluna sobre comportamento.

Gratidão ao jornalista Rodrigo Brüning Schmitt, que tem uma paciência de Jó para revisar meus textos. Graças às suas preciosas dicas, minha redação se aprimora constantemente.

Também agradeço o incentivo da professora Sandra Makowiecky, coordenadora do Museu da Udesc, e ao pessoal da Editora Udesc pelo incentivo e pela confiança no meu trabalho.

Obrigada, pessoal, de coração!

Depoimentos

*Ler sua coluna sempre me faz bem!
Obrigada! Compartilhar vivências e ensinamentos é uma forma de contribuir com o crescimento das pessoas, de ampliar a visão sobre você mesmo e os demais.*

Melissa Pierdona (Udesc Lages)

*Passando só para dizer que gostei muito da sua coluna, na edição de ontem do Comunica.
Bela mensagem!*

Tatiane Rosa (Udesc Lages)

*A principal fonte de felicidade e de infelicidade está nas relações que estabelecemos com as outras pessoas.
Muito bom! Gratidão.*

Roberto Oliveira do Prado (Udesc Faed)

Gosto muito da tua coluna no Comunica.
Parabéns!
Renata Tumelero (Udesc Oeste)

Gostaria de te parabenizar pela coluna.
Sempre que recebo o Comunica Udesc, fico
ansiosa para ler o que você tem a dizer.
Carla Diacui Medeiros Berkenbrok
(Udesc Joinville)

Parabéns, felicidade e sucesso no novo projeto!!!
Aqui na torcida por você. Tua coluna no
Comunica é ótima e nunca deixo de ler.
Marga Portela (Udesc Cefid)

Quero agradecer pelos textos maravilhosos que
escreve no Comunica. São curtos e diretos.
Toda vez que eu os leio, penso
"parece que foi escrito para mim".
Lucidna Lapolli (Udesc Ceart)

Sumário

Prefácio.....	12
Como mudar velhos hábitos?.....	15
Generosidade.....	17
Qual é seu propósito de vida?.....	19
Escolhas.....	21
Amor próprio e egoísmo.....	23
Ações falam mais do que palavras.....	25
Ser autêntico é libertador.....	27
Resignifique experiências.....	29
Escrevendo a própria cartilha.....	31
Uma pausa para respirar.....	33
O reconhecimento é estimulante.....	35
Liberte-se da aprovação alheia.....	37
Fragilidade e força.....	39
Armadilhas da autoafirmação.....	41
Melancolia.....	43
Lidando com pessoas manipuladoras.....	45
Sobre amizade.....	47
Reativo, eu?.....	49
Transforme-se em alguém melhor todos os dias.....	51
Muito além das aparências.....	53
Mudanças.....	55
Simplicidade.....	57
Aprenda a dizer não.....	59

Prefácio

Faz certo tempo que a Celia, que edita muitas das notas que redijo para publicar na página da Udesc, me disse que escreve “reflexões sobre a vida com o intuito de melhorar o relacionamento que temos conosco e com os outros”. Muitos veem na leitura uma perda de tempo. Tem razão: a arte é inútil, já dizia Paulo Leminski. Serve para nada além do prazer que dá. Mas sabemos que não é verdade que só é útil o que produz lucro ou tem uma finalidade prática. Existem saberes considerados “inúteis” que são indispensáveis para o crescimento da humanidade. Útil, portanto, é tudo aquilo que nos ajuda a sermos melhores e melhorarmos o mundo.

O livro que a Celia nos apresenta nasce com esse intuito. Livros como este tentam mostrar como a lógica utilitarista e o culto da posse acabam por murchar o espírito das pessoas, colocando em riscos e fragilidades, não apenas a criatividade e as instituições de ensino, mas valores fundamentais como a dignidade humana, o amor e a verdade. Grandes filósofos e pensadores já se debruçaram sobre o tema: Platão, Montaigne, Kant, Shakespeare, Victor Hugo, Cervantes, Dickens, Baudelaire, García Lorca, Stevenson, Calvino, García Márquez, David Foster Wallace, Abraham Flexner, entre tantos outros.

E por que esse assunto nunca se esgota? Porque é demasiado humano. Este livro, que nasceu sem grandes ambições, reafirma, na vida prática, vivências, experiências, frases das quais não devemos descuidar e nem esquecer. O trabalho é, portanto, um excelente material para repensarmos o valor da arte, da poesia, da curiosidade e dos saberes sem aplicações práticas, convidando os leitores a pensar que existem saberes que alimentam o espírito, que reivindicam o bem comum, o respeito pelo próximo, a solidariedade e a paz. Escrever só é pensamento se é também uma leitura de mundo.

Vamos à leitura do livro da Celia para tentar perceber como ela lê um pouco deste mundo, com a convicção de que você se encontrará lá também.

Sandra Makowiecky, Professora de Estética e História da Arte do Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc).

*Pequenos passos costumam ser
mais fáceis e duradouros do
que transformações drásticas.*



Como mudar velhos hábitos?

Quase todo mundo gostaria de adotar novos hábitos, como praticar exercícios, alimentar-se melhor ou dormir mais cedo. No entanto, mais importante do que implementar as mudanças é manter constância nas novas práticas.

- Anote suas motivações;
- Crie uma rotina;
- Registre seu progresso diariamente;
- Assuma o compromisso publicamente;
- Celebre cada vitória;
- Se falhar, tente outra vez.

*A generosidade é um hábito
que pode ser praticado.*

Generosidade

Ao ser generoso, você se sentirá melhor como ser humano e verá como as pessoas à sua volta tratarão você de modo diferente.

Tenha foco na bondade todos os dias durante um mês, e modificações ocorrerão na sua vida.

Para conseguir isso na prática, procure fazer algo bom por alguém todos os dias. E, sempre que interagir com as pessoas, procure ser simpático, generoso e compreensivo.

Se quiser fazer a diferença no mundo, busque estender essa atitude como voluntariado, trabalhando em alguma organização sem fim lucrativo ou mesmo nas ruas, em casa, na escola e principalmente consigo.

*Quando você se encontra, tudo
parece adequado para você.*

Qual é seu propósito de vida?

Há um ditado que diz: “Se você não aprende pelo amor, aprende pela dor”. Pessoas conectadas, porém, buscam dar um passo além e não esperam que um problema apareça para, depois, lidar com ele.

A maioria das pessoas entende que missão de vida é construir família, ter uma carreira profissional e conquistar bens materiais. Entretanto, o mais importante nesse processo é evoluir, harmonizar-se com outras pessoas e gerar bons exemplos.

Mas, se você busca uma coisa para ter outra, você trilhará o caminho contrário. Tome uma atitude – deixe de aprender pela dor, escolha o amor. Escolha você!

*Suas escolhas levaram você
até onde você está agora.*



Escolhas

Sua vida é consequência de escolhas anteriores e do modo como você enxerga os fatos. Caso não esteja satisfeito, este é o momento para rever comportamentos que levaram você ao lugar onde você está.

Podemos considerar “erro” toda ação (ou inação) que é capaz de gerar sofrimento. Decisões precipitadas, ou egoístas, podem explicar isso. O resultado de uma atitude infeliz pode ser irreversível ou durar muito tempo, dependendo do caso.

A reforma pessoal requer comprometimento e se inicia com a auto-observação para que sejam avaliados os pontos a ser alterados.

É essencial refletir sobre cada ação e buscar converter cada erro em aprendizado.

*Faça por você, mas não se
esqueça dos outros.*

Amor próprio e egoísmo

A linha que separa o amor próprio do egoísmo é tênue, mas existem pequenas ações que podemos fazer por nós mesmos que, de maneira alguma, prejudicam as outras pessoas.

A lista é grande, mas, para começar, faço três sugestões. Diga “sim” quando quiser dizer “sim”. Diga “não” quando quiser dizer “não”. E seja honesto sobre o que está bem, assim como sobre o que precisa ser mudado. Seja fiel a você mesmo.

Busque ser verdadeiro em todos os aspectos da sua vida. E lembre-se desta frase: “Quando o meu bem não fere o bem do outro, estarei usufruindo da minha autoestima de forma saudável”.

*Não podemos exigir do outro
aquilo que não podemos
oferecer.*

Ações falam mais do que palavras

Muitas vezes, gostaríamos de ter um mundo mais justo e equilibrado. É importante, porém, refletirmos o quanto nossas ações são coerentes com nosso discurso.

Não podemos exigir do outro aquilo que ainda não podemos oferecer. Só temos o direito de reivindicar justiça caso nosso discurso se traduza e se concretize em ações.

Por isso, estabeleça relações com pessoas confiáveis, honestas, que reflitam a pessoa que você é e quer ser.

Não dê tanto crédito ao que os outros falam a respeito dos outros, mas fique atento ao que as pessoas fazem, porque as ações dizem muito mais do que as palavras.

*"Seja você mesmo, mas
não seja sempre o mesmo."
(Gabriel, o pensador)*



Ser autêntico é libertador

Muitas vezes, as pessoas participam de uma conversa a partir da ótica do que pensam que os outros querem ouvir. Evite isso. Mostre seus pontos de vista com clareza. Uma opinião bem fundamentada costuma ser bem recebida.

Seguem algumas dicas:

1. Não tenha receio de se expor. Confie! A segurança é construída a cada momento em que nos colocamos à prova.
2. Expresse-se. Procure colocar seus pontos de vista com tato e respeite a opinião alheia. Ela é tão valorosa quanto a sua.
3. Aja! Você nunca saberá os resultados que virão das suas ações.
Mas, se você fizer nada, não existirão resultados.
4. É impossível agradar todas as pessoas, mas é possível enxergar valor na diferença.

*Todo acontecimento depende
do filtro pelo qual o vemos.*

Resignifique experiências

Acredito que uma das atitudes mais importantes da vida seja a de ressignificar. Temores, perdas e sofrimentos fazem parte da nossa vida. Dar novos significados a experiências dolorosas é fundamental para quem deseja ter uma vida emocional saudável.

Para dar um novo sentido ao que já estava formatado dentro da gente, é importante ter coragem, entrar em contato com aquele estímulo desagradável e, através de uma nova ótica, torná-lo satisfatório.

Às vezes, é possível fazer isso na prática. Indo, por exemplo, àquele restaurante onde você esteve em alguma ocasião e não gostou. Visite-o novamente, peça outro prato ou vá com outra companhia. O resultado pode ser muito melhor do que na primeira vez.

Se não for viável reviver a circunstância, medite sobre ela. Enxergue-a de outra forma. Com mais amor, humor e acolhimento. Pense no que aprendeu com a experiência. Depois desse processo, algo de diferente acontecerá.

Por menor que seja, a mudança surgirá. E ela será significativa, independentemente do tamanho, e ajudará você a encarar a vida com maior equilíbrio emocional.

*Sucesso é se sentir-se bem
na própria pele.*

Escrevendo a própria cartilha

Acredito que as pessoas emocionalmente mais saudáveis sejam as que são capazes de fazer escolhas baseadas no que sentem e não no que os outros pensam.

Existe uma crença de que o comportamento ideal é o que cumpre a cartilha convencional. Entretanto, não surpreende que muita gente se descubra mais feliz em ambientes que não seguem padrões rígidos.

Quem disse que todo mundo precisa fazer faculdade, casar e ter filhos? É importante avaliar se os modelos pré-estabelecidos são adequados para cada um de nós.

O amor é mais uma forma de autoconhecimento do que uma necessidade social. Emendar relacionamento em relacionamento não é tão interessante como muitos imaginam.

Não existe família perfeita, existem familiares que se amam e se respeitam. Só podemos ficar satisfeitos sendo nós mesmos, cercados por pessoas que nos querem bem.

Diga “não” se quiser dizer “não”. E seja honesto sobre o que está sentindo, assim como sobre o que precisa ser mudado. Seja fiel a você mesmo. Busque ser verdadeiro em todos os aspectos da sua vida.

“Quando o meu bem não fere o bem do outro, estarei usufruindo da minha autoestima de forma saudável.”

*Pare,
respire
e olhe ao redor.*



Uma pausa para respirar

Vivemos numa rotina agitada e, muitas vezes, ligamos o piloto automático. Há sempre coisas a fazer, preocupações pairando no ar e problemas para resolver.

Desacelere. Olhe ao redor. Conecte-se com a natureza por alguns minutos ou feche os olhos e tente ouvir os sons mais distantes. Ou apenas ouça com atenção quando o colega da mesa ao lado falar com você.

No fim desse exercício, você estará mais relaxado e reenergizado. E certamente com muito mais fôlego para encarar a batalha diária.

*Quando alguém tiver
uma iniciativa bacana,
reconheça e elogie.*

O reconhecimento é estimulante

O reconhecimento pelo bom desenvolvimento de alguma atividade promove a motivação. Pessoas valorizadas entendem que, quanto mais se esforçarem, maior reconhecimento terão.

Essa é uma parte essencial na vida de todos os seres humanos, não só no âmbito profissional, mas também no pessoal.

Elogie quando soluções criativas forem sugeridas ou quando notar empenho para realizar alguma atividade.

Um “muito obrigado”, um bilhete de reconhecimento, uma carta, um cumprimento sincero valem muito.

Devemos agradecer e reconhecer o mérito das pessoas que nos ajudam a atingir nossos objetivos. E isso deve se traduzir em ações concretas de reconhecimento e gratidão.

Exercite essa atitude e ajude a tornar o ambiente mais leve.

*O que é importante para
mim, independentemente
da aprovação alheia?*

Liberte-se da aprovação dos outros

Todo mundo precisa de uma dose de aprovação externa, o que não é algo negativo, desde que nosso bem-estar não dependa disso. Podemos falar em dependência quando entregamos as rédeas da nossa vida às opiniões dos outros.

Abaixo, listo cinco atitudes que podem indicar o grau de dependência da aprovação alheia:

1. Ter uma opinião diferente da posição de alguém e não expressá-la para não “desagradar” o outro;
2. Depender da aprovação alheia para nos sentirmos bem;
3. Fazer favores aos outros passando por cima das próprias necessidades;
4. Preocupação excessiva com a aparência;
5. Perder a naturalidade por temer a rejeição das pessoas.

Defenda sua verdade e tenha humildade para mudar de opinião caso seja surpreendido por argumentos melhores do que os que havia concebido antes.

*"Vai. E se der medo,
vai com medo mesmo."*



Fragilidade e força

Ao contrário do que possa parecer, pessoas aparentemente “frágeis” costumam ser menos controladoras e enfrentam com mais serenidade o que se apresenta.

Assumir o que se sente proporciona força e gera autocofiança. Faz com que possamos retirar as camadas de proteção para sermos aceitos do jeito que realmente somos.

Comprovamos nossa força quando avançamos, apesar dos nossos medos. Quando continuamos confiando, apesar dos tropeços.

Cicatrizes fazem parte da própria vida e, se queremos vivê-la de verdade, precisaremos nos expor, aprendendo a nos conhecer e nos conectar com os outros.

Impedimos que nossa sensibilidade se expresse quando, no passado, tivemos a sensação de ter encontrado alguém com quem compartilhá-la e nos enganamos. Mas as decepções pelas quais passamos nos ajudam a ver com mais clareza com que tipo de pessoas queremos estar.

Aprendemos a selecionar a autenticidade através de valores praticados, como honestidade, ética, respeito e empatia.

No fim das contas, toda trajetória tem seus aprendizados e possibilitam o encontro com nós mesmos e com o resto do mundo.

*Quem não sente necessidade
de se reafirmar geralmente
tem uma boa autoestima.*

Armadilhas da autoafirmação

Durante a vida, família, amigos, professores e colegas influenciam o tipo de indivíduo que nos tornamos. Com base nas avaliações percebidas através de figuras importantes para nós, vamos formando nossa autoimagem.

Bons vínculos afetivos ajudam a desenvolver a boa autoestima. Isso envolve desabafar, ouvir, passar por dificuldades e ser acolhido etc. O amor próprio é produto de médio e longo prazo, que abarca uma construção de confiança.

O ideal é que sejamos amados por nossa existência e nosso companheirismo, não pelo que proporcionamos ao outro, pelo que parecemos ou pelo que temos. Quanto mais se necessita da aprovação do outro, menos convencido está de como se sente.

Uma fuga comum e ineficaz de pessoas com baixa autoestima envolve comportamentos com o objetivo de se autoafirmar. A pessoa pode ficar obcecada pela sua estética ou se fiar no seu poder aquisitivo para “conquistar” os outros.

Outros podem ter “discípulos” como forma de conseguir reconhecimento e status. O sujeito com boa autoestima não precisa ser o primeiro. Ele se satisfaz com segundo, terceiro ou quarto lugar. Quando não sente necessidade de se reafirmar constantemente, geralmente tem uma boa autoestima.

*"É melhor ser alegre que
ser triste."*

Melancolia

Na psiquiatria, a melancolia é uma síndrome mental que se caracteriza pela sensação de dificuldade de concentração, pensamentos negativos, ansiedade, impotência e inutilidade.

A melancolia pode ocorrer em momentos pontuais sem que haja uma causa definida. Às vezes, a gente acorda assim, triste, esvaziado, sem vontade. É diferente da depressão, que se instala por um tempo muito mais longo.

De todo modo, a lista a seguir pode ser útil para dar uma injeção de ânimo quando, de uma hora para outra, a melancolia surgir:

- Fique mais quietinho e armazene forças;
- Arrume a casa, o guarda-roupa ou a estante;
- Medite para relaxar e organizar as ideias;
- Leia, crie, desenhe, escreva e construa;
- Caminhe ao ar livre;
- Converse com amigos;
- Siga adiante!

*Não deixe que a outra
pessoa o manipule com jogos
sentimentais ou ameaças.*

L.

Lidando com pessoas manipuladoras

Fique atento a alguns truques usados por pessoas manipuladoras e preserve sua saúde emocional:

- Você se sente meio culpado quando está na companhia de uma pessoa manipuladora. No convívio com ela, sente que é responsável por algo e um vago desconforto com você mesmo;
 - O manipulador se faz de vítima e, com frequência, alerta você sobre as más intenções dos outros;
 - Usa um sofrimento do passado para justificar suas maldades. E pode até acusar você de insensibilidade se o criticar;
 - O manipulador também pode se classificar como “engraçado”, usa isso como desculpa para fazer comentários ofensivos e ainda pode dizer que você não tem senso de humor.
 - Saiba como se preservar:
 - Você deve determinar um limite muito claro para que o outro saiba que, a partir daquele ponto, ele não poderá prosseguir;
 - Não negue seus próprios sentimentos ou você corre o risco de ser convencido de que é dramático demais;
 - A melhor maneira de ajudar alguém assim é falando de modo claro, direto e respeitoso o que pensa da sua atitude.

*Amigos são nosso espelho e,
neles, podemos nos enxergar.*

Sobre amizade

Na hora do balanço final, a ferida mais dolorosa é a das amizades desfeitas. Depois de algum tempo, a gente percebe que o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida. Mas, para ser forte, a amizade precisa ser cultivada. É preciso investir tempo e dividir experiências, lembranças e segredos.

É por meio de relacionamentos assim que a gente sedimenta a sensação de “nós”. Amigo que é amigo leva você para o mundo dele e topa conhecer o seu. Por meio dessa cumplicidade, surgem vocabulários, hábitos e projetos comuns.

Deve haver um sentimento de afeição recíproco, e isso acontece entre pessoas que se respeitam. Também é importante estar aberto às opiniões diferentes das nossas. Isso faz pensar e crescer.

Entretanto, é essencial que os amigos compartilhem de certos valores íntimos para que a amizade permaneça.

Parafraseando o empresário norte-americano Elmer Letterman, “só existe uma coisa melhor do que fazer novos amigos: conservar os velhos”.

*Quando alguém fizer algo que
desagrada você, procure não
levar para o lado pessoal.*

Reativo, eu?

Pessoas reativas agem de acordo com a forma como são tratadas e ficam à mercê do outro. As reações emocionais passam a ser frequentes, e as justificativas estão sempre associadas a algo externo, nunca ao próprio indivíduo.

Como deixar de ser uma pessoa reativa:

- Autoconhecimento é o principal antídoto para barrar reações intempestivas. Tendo consciência de como você reage em situações desconfortáveis, você evita a impulsividade e age de maneira mais sensata e coerente;
- Controle a ansiedade com exercícios, respirações e pausas diárias para fazer atividades que tragam prazer e relaxamento;
- Não leve para o lado pessoal quando alguém fizer ou disser algo que desagrade você. Muitas vezes, as atitudes das pessoas não têm a intenção de prejudicar ou atingir você;
- Seja empático e busque perceber as dificuldades, as características e a personalidade dos outros. Agindo assim, você passa a entender que o modo de agir desses indivíduos está ligado às questões internas de cada um.

*"O poder sobre os outros é
fraqueza disfarçada de força."
(Eckhart Tolle)*



Torne-se em alguém melhor todos os dias

A capacidade de lidar com as contrariedades é sinal de inteligência emocional, e nossa segurança deve ser construída a cada dia. Ao ouvir opiniões divergentes da sua, reflita e pondere.

Atacar o outro ou fingir que compreende seu ponto de vista quando, no fundo, discorda da sua postura é uma indicação clara de infantilidade. Aprenda a expor seus sentimentos verdadeiros e faça isso com diplomacia.

Qualquer tipo de máscara significa carregar conflitos que devem ser resolvidos para ser superados.

Pratique a empatia, o perdão, o agradecimento, o amor e o respeito. Agindo assim, você estará no caminho certo para o desenvolvimento do seu autocontrole e da sua maturidade emocional.

*Nada é mais bonito do que
ter contato com um ser real.*

Muito além das aparências

À medida que a gente amadurece, percebe que o importante não é o que os outros pensam, mas como a gente se sente. Com a experiência, passamos a enxergar além das aparências.

Descobrimos que o ser humano é muito mais do que apenas um corpo e que, por vezes, um jeito “diferente” esconde uma personalidade surpreendente.

No entanto, para vislumbrar a essência de uma pessoa, é necessário desconstruir preconceitos, além de tempo e vontade de enxergar o que há de mais autêntico em cada ser.

A ausência de julgamento da nossa parte estimula as pessoas que convivem com a gente a se comportarem com liberdade.

Cada pessoa tem sua história e maneira de ser. Cada um é único, e beleza é muito mais do que aparência.

*Abrir mão de algo ou
alguém é necessário para
dar espaço ao novo.*

Mudanças

Muitas vezes, pensamos em mudar, mas sentimos medo, já que qualquer mudança leva a algum tipo de perda. Pensar “será que eu dou conta?” faz parte do processo. Isso acontece porque a nova situação ainda está se delineando.

Geralmente, quando estamos satisfeitos, nem pensamos em mudar. Agora, se estamos descontentes, sentimos que a vida que levamos não é a mais adequada. Se estiver na dúvida, ponha na balança.

Ao optar por um novo rumo, crie estratégias e estabeleça prazos. Sair da zona de conforto pode gerar mal-estar no começo, mas os efeitos positivos surgirão no decorrer do tempo.

Mudanças exigem sacrifícios e, para colher os frutos, é preciso investir tempo e energia. E, lembre-se, apesar dos riscos, é melhor tentar e não ter sucesso do que nunca tentar.

*Luxo mesmo é ter tempo
livre e uma vida leve.*



Simplicidade

Não existe relação direta entre aquisição de bens materiais e felicidade. Comprar não gera satisfação permanente, apenas alegria momentânea. Para alcançarmos um bem-estar duradouro, é preciso se dedicar e investir tempo e energia. Mas a maior parte das pessoas é imediatista e não quer investir em longo prazo. Optam por prazeres mais fugazes.

Para mim, o caminho da felicidade está na autenticidade e em nos sentirmos bem, rodeados de pessoas por quem temos respeito, carinho e confiança. É muito bom se sentir querido e, de certa forma, protegido por quem nutrimos afeto.

A sensação do “eu posso ter, mas não quero” é libertadora. Experimente retirar algumas coisas da sua vida e poderá concluir que não precisa colocá-las de volta. Elas deixam de fazer falta.

Bom mesmo é ter um trabalho, sem ser um escravo dele. É ter dinheiro, mas não fazer dele o senhor da sua vida. Mas, acima de tudo, é ter amigos de verdade. Porque a principal fonte de felicidade e de infelicidade está nas relações que estabelecemos com as outras pessoas.

*Busque equilíbrio entre
dizer sim e dizer não.*

Aprenda a dizer não

Os direitos dos demais são tão importantes quanto nossos próprios direitos, por isso é importante nos posicionarmos, sem a intenção de ofender alguém. Pessoas pouco assertivas sacrificam seu próprio bem-estar, e isso gera insatisfação pessoal.

É importante aprender a dizer “não”, caso contrário sentiremos raiva por fazer coisas que, na realidade, não queremos. É necessário estabelecer limites e não ceder diante de manipulações emocionais dos outros.

Não se trata de ser egoísta e ignorar as necessidades dos demais e sim de encontrar um equilíbrio entre dizer “sim” e dizer “não”. Quando pedirem algo a você, analise e verifique se quer aceitar ou recusar. Se tiver dificuldade em decidir é porque provavelmente quer recusar.

Na minha opinião, a maneira mais simples e fácil de dizer “não” é ser direto. Inventar desculpas não é legal. Evite se desculpar. Se começar a frase com “Sinto muito, mas...”, você dará margem para que a outra pessoa jogue com seu sentimento de culpa.

Vantagens de quem se comunica de forma transparente e honesta:

- Promove o respeito pelas outras pessoas;
- Melhora a capacidade de negociação;
- Confere mais credibilidade;
- Diminui o estresse;
- Aumenta a autoconfiança.

“A Celia deveria ter uma coluna no jornal.” Essa afirmação, ainda em 2016, era um consenso entre os membros da equipe da Secretaria de Comunicação da Udesc. Isso porque a Celia tem uma sensibilidade especial para entender e falar sobre pessoas, seus medos, angústias, desafios; e abrir um caminho, uma porta para a compreensão do problema. Para o equilíbrio de cada um e com o mundo. Conversar com a Celia é um privilégio.

A ideia que era tímida ganhou corpo rapidamente e casou com a necessidade de fazer com que o informativo interno dos servidores da universidade, o Comunica Udesc, levasse um conteúdo ainda mais humanizado aos leitores. Então, foi lançado o desafio: “Celia, vamos escrever uma coluna no Comunica?”. Em pouco tempo, o espaço já havia um nome: Equilíbrio. Um nome, digamos, bem Celia Penteadado.

A coluna logo ganhou o gosto dos técnicos e professores da universidade e passou a ser uma das seções mais lidas do informativo. Prova disso é o retorno dos leitores, que frequentemente sugerem temas a serem abordados no espaço e também agradecem a Celia sobre alguma orientação ou abordagem interessante.

O conteúdo toca em cheio todas as faixas de leitores. São reflexões construtivas sobre temas do cotidiano, por vezes, tabus, com o objetivo de fazer as pessoas crescerem. Por essa razão, esse livro vem em boa hora, em um momento em que a sociedade precisa de equilíbrio. Parabéns pela iniciativa, Celia Penteadado! E boa leitura a todos!

Luiz Eduardo Schmitt

Secretário de Comunicação da Udesc