

**25 coisas das quais você deve desistir...  
...se quiser ser mais feliz e efetivo em sua vida**

Thinkstock



Não olhe para seus erros como erros, mas sim como um feedback

A verdade é que você pode escolher não fazer nada. Mas se você escolher fazer alguma coisa, a qualidade da sua vida emocional vai melhorar consideravelmente. O texto abaixo é uma lista de 25 coisas que causam muito estresse e emoções negativas. Apesar de você achar que elas são óbvias, não se deixe levar pela aparência das coisas – é um fato óbvio que açúcar e cigarro são prejudiciais à saúde, e ainda assim, a maioria das pessoas não faz nada a respeito.

**1. Pare de se punir pelos seus erros.** Você realmente acha que vai pensar com clareza novamente se apontar seu dedo pra sua testa? Você realmente acha que se chamar de idiota vai te tornar mais criativo? Claro que não! Ficar se culpando pelos seus erros vai ensinar seu cérebro padrões errados de comportamento. Quando você comete um erro, pergunte a você mesmo o que aprendeu com esse erro e pense o que pode ser feito para melhorar e siga em frente. Não olhe para seus erros como erros, mas sim como um feedback.

**2. Pare de procurar pela felicidade externa.** Você acha que construir uma casa ainda maior vai te trazer mais confiança? Você espera que um carro luxuoso te traga mais prestígio? Você acha que um título de Mestre ou Doutor vai te fazer parecer mais inteligente ou esperto? Ou que uns quilinhos a menos vão te tornar mais atrativo aos olhos dos seus pretendentes? A ilusão faz com que você se acostume com pessoas que você vai perder mais cedo ou mais tarde. O capitalismo faz com que as pessoas definam, elas mesmas, a partir da perspectiva do mundo exterior.

**3. Pare de pensar mais nos outros do que em você mesmo.** As crianças estão felizes? Meu sócio ou chefe está satisfeito? Seus pais estão tranquilos porque você nunca deixa de ligar pra eles? Os problemas dos seus amigos foram resolvidos? Deixar pra pensar em você no futuro te levará a frustração. Quando Bronnie Ware, uma enfermeira australiana, perguntou para seus pacientes terminais sobre seus arrependimentos, a maioria respondeu: “o que eu mais me arrependo é de ter vivido para atender as expectativas dos outros, ao invés de ter tido coragem de viver minha própria vida”.

**4. Pare de desistir quando alguma coisa dá errado.** Thomas Edson ouviu, uma vez, que ele havia cometido mais de mil erros antes de conseguir inventar a lâmpada. Ele respondeu, então, que aprendeu mil vezes o que não funcionava. A partir do momento que você faz alguma coisa, ela tem chance de dar errado. Afinal, somente aqueles que não fazem nada têm chance de não cometer nenhum erro.

**5. Pare de pensar na aceitação dos outros.** Você está preocupado se sua mãe aceitará sua escolha? Você está preocupado com a pessoa que brigou com você na internet? Você está preocupado com a pessoa na rua te lançou um olhar de reprovação ou preocupado por não ter tido tantas curtidas no Facebook quanto esperava? Se você acha que mudar quem você é vai te ajudar a ser aceito por elas, você está bem perto de descobrir que está enganado.

**6. Pare de conter suas emoções.** Seu chefe está bravo e, rangendo os dentes, fala sobre a importância de se manter calmo. Alguém conta uma “piada suja” a uma mulher que acha engraçado e quer rir, mas não pode, pois não é polido, nem elegante, uma mulher rir de uma piada como aquela. Quando alguma coisa que você fez é bem sucedida, você tende a fazer pouco caso da sua conquista (dizendo que foi sorte ou o acaso) para não parecer convencido ou metido. Essas “máscaras” de disfarce impedem você de mostrar seu verdadeiro sentimento. Como consequência, você não consegue lidar com a vergonha, medo ou sentimento de culpa, mas não pode bloquear essas emoções por não querer senti-las.

**7. Pare de limitar seu potencial ao de outras pessoas.** Um artista ou inventor é sempre um revolucionário que quer mudar o mundo. Ele não aceita o Status Quo. Quando Howard Schultz (o criador da Starbucks) tentava encorajar os americanos a beber Capuccino, as pessoas achavam que ele estava louco. Não deixe que outras

peças limitem seu potencial. Einstein já dizia: **“Algo só é impossível, até que alguém duvide e o torne realidade”**.

**8. Pare de esperar que as coisas mudem sozinhas.** Você realmente acredita que seu companheiro virá se desculpar, ou que um problema particular se resolverá sozinho, ou que um bom emprego vai bater na sua porta pedindo pra você aceita-lo? Como um judeu diria: **“você deve ser a causa das coisas, não o resultado delas”**. Uma atitude passiva fará de você o objeto da ação de outra pessoa e te fará dependente do resto do mundo.

**9. Pare de viver no passado.** Você não pode mudar o que passou, somente o que está por vir. Se você aceitar o passado, será capaz de chegar a conclusões racionais e perdoar os erros e sofrimentos passados. Se você parar de pensar no “e se...” (porque você nunca poderá saber o que teria acontecido se tivesse feito diferente) e no “quando eu tinha sua idade...” (o que seria impossível trazer a realidade presente), aí então você será capaz de resolver muitos dos seus problemas.

**10. Pare de pensar que as coisas serão fáceis.** Você nunca terá coragem, se não tiver um pouco de medo. Sem inimigos, você nunca aprenderá como ser tolerante, e sem sofrimento, você nunca entenderá o que a sensibilidade significa. Passar a vida de modo fácil e cuidadoso só te faz construir relações superficiais com você mesmo e com outras pessoas, os problemas serão sempre evitados ou escondidos. “Nenhum marinheiro vai aprender a velejar, se o mar for calmo”.

**11. Pare de gastar seu tempo com as pessoas erradas.** Um patrão que você precisa agradar, ou um cliente que você precisa bajular, ou um tio que é a única pessoa que te acha engraçado. Bem, algumas pessoas simplesmente sugam sua energia. Você deve amar sua família, mas passe seu tempo com pessoas que contribuem para seu desenvolvimento e te faça feliz. Você não é perfeito! Não tem que ser amado por todo mundo.

**12. Pare de destruir as coisas.** Criticar alguém só para parecer melhor ou mais inteligente, ou ganhar dinheiro à custa de outra pessoa, ou mostrar que você é uma pessoa única e inigualável, ou ser uma pessoa sem caráter e humilhar alguém usando da sua posição ou autoridade são todos exemplos de comportamento

destrutivo. Para fugir de sentimentos ruins, você não precisa recorrer à bebida, ao cigarro e outros semelhantes.

**13. Pare de fugir das dificuldades.** Mais de 60% que assistem Reality Shows, o fazem por não saberem com o que preencher suas vidas. Ficar o tempo todo em redes sociais, ou pegar o celular assim que tem um minuto livre, ou até comer impulsivamente são exemplos de vícios contemporâneos de pessoas que estão seguindo esse caminho. Você não pode evitar seus problemas, suas dificuldades emocionais ou suas deficiências. Ao invés disso, você deve encarar a realidade e assumir o desafio de superar suas dificuldades.

**14. Pare de se comparar com os outros.** “Ela foi promovida antes de mim. Mas isso só aconteceu porque ela tem um corpo bonito e é mais atrativa para os homens”, “O filho do meu vizinho já aprendeu a falar, o meu ainda não”. Ficar se julgando se comparando com outras pessoas... Isso lhe parece familiar? Ou talvez seja hora de se perguntar: Eu sou melhor hoje do que eu era ontem? Afinal, ninguém será tão competente quanto você ao lidar com você mesmo.

**15. Pare de dizer aos outros somente o que eles querem ouvir.** Se você é uma mulher, você pode ser elogiada pelo vestido que está usando mesmo não ficando bem nele. Se você é um homem, pode viver sua vida na crença de que é um mestre na arte do amor. Se você é um estudante, já deve ter ouvido que é o melhor aluno da turma. Uma crítica inteligente é melhor do que elogios vazios, e ser um enganador não irá ajudar ninguém, porque nenhuma pessoa será capaz de mudar sem um feedback, uma opinião verdadeira.

**16. Pare de fingir ser quem você não é.** Fazer um trabalho para uma pessoa que você odeia? Aceitar ir ao cinema com seu companheiro, quando, na verdade, você queria estar em casa? Se você pesquisar o número de pessoas que estão trabalhando em empregos que elas prefeririam não trabalhar, ou o número de pessoas em relações com pessoas que elas não amam, ou o número de pessoas que dizem alguém coisa que elas não sentem realmente ou fazem coisas que elas na verdade não querem fazer, o resultado seria assustador.

**17. Pare de viver sua vida do jeito que os outros acham que você deve.** Sua mãe diz que você deve se tornar um médico; seu professor diz que você nasceu pra ser um advogado; e uma revista nova acabou de publicar uma lista de trabalhos do

futuro? Parece que muitas pessoas sabem o que você deve fazer da sua vida. Mas nenhuma delas colocará essas ideias em prática, e será você que ficará desapontado. Não há pessoa melhor que você para decidir a maneira como deve viver sua vida.

**18. Pare de ignorar a importância de coisas pequenas.** Uma pequena mensagem de texto pode fazer o dia do seu parceiro melhor. Um pequeno presente para seu filho pode fazê-lo feliz. Elogios não custam nada, e assistir o por do sol te fará lembrar da beleza do mundo. Com sua mente focada no futuro, com mil problemas pra lidar, você perde momentos da sua vida que nunca mais voltarão.

**19. Pare de exagerar e ignorar as coisas.** Um avião está com turbulência e um passageiro começou a se desesperar, contudo, isso não fará com que a turbulência pare e o avião provavelmente não vai cair. Todos os dias, alguém bebe um copo de vodka e diz que este será o último copo, mas isso continua por anos. Sua você baseia seu julgamento em fatos e na realidade, você será capaz de manter o bom senso e seu julgamento será mais justo e suas ações mais adequadas.

**20. Pare de procrastinar.** Você realmente acha que você vai ler todos os jornais que você deixou de lado? Você realmente acha que vai pedir sua namorada em casamento, mas não agora? Provavelmente você vai querer ter filhos um dia, mas aí você terá idade mais de avô do que de pai. As pessoas adiam as coisas por vários motivos: por medo de falhar, pela pressão de se forçar a fazer alguma coisa, por falta de vontade ou para evitar intimidade.

**21. Pare de sentir pena de você mesmo.** É outra pessoa que está te fazendo sentir mal? Você sofreu muito em sua vida e é incapaz de mudar algumas coisas no seu comportamento hoje? Se você vivesse em um país diferente ou se os políticos no seu país fossem melhores, você certamente seria uma pessoa bem sucedida. É isso que você pensa? Agir como vítima te permite abdicar da responsabilidade de controlar os outros, de encontrar desculpas para suas falhas, mas não te traz nada de bom.

**22. Pare de fazer as coisas que são responsabilidades dos outros.** Você emprestou dinheiro para alguém de novo, mas ele ou ela não parece que vai te reembolsar tão cedo? No trabalho, você está fazendo um trabalho que caberia a seu colega, dizendo que ele ainda está em fase de aprendizado. Você decide assumir

uma coisa que seu marido preguiçoso deveria fazer? A habilidade de dizer “não” é tão importante quanto a habilidade de dizer “sim”, e você precisa saber dizer os dois para estabelecer limites.

**23. Pare de reclamar.** Pesquisas mostram que pessoas gostam de socializar com pessoas otimistas. Então, pare de reclamar e passe mais tempo com ‘vibes positivas’. É mais saudável e ajuda outras pessoas. E tem mais! Dizem que reduz o risco de pegar um resfriado!

**24. Pare de controlar muitas coisas ao mesmo tempo.** Seu companheiro vai mudar e se tornar a pessoa que você quer ele seja. Motoristas vão continuar com seu jeito de dirigir e empregados vão continuar fazendo seu trabalho como sempre fizeram até agora. Pessoas não estão dispostas a mudar só porque outras querem que elas mudem, e controlar os outros levam a emoções negativas, além de deixá-los desamparados. Cuidado com o que você realmente controla.

**25. Pare de se preocupar tanto.** O fato de seu namorado ou namorada estar olhando para outra pessoa não significa que ele vai te trair. O fato de seu patrão estar num dia ruim não significa que ele vai te despedir e seus filhos certamente voltarão pra casa sãos e salvos. A maioria das coisas pelas quais você se preocupa são resultado de pensamentos negativos sobre o futuro e nunca acontecerão.

### Sobre o autor



Mateusz Grzesiak

Psicólogo, Coach Internacional em Desenvolvimento Pessoal e Profissional, Treinador, Autor e Professor. Mateusz tem ensinando as pessoas sobre pensamento consciente e resolução de problemas em suas vidas profissional e pessoal. Entre dezenas de milhares de alunos em vários países do mundo, você encontrará

artistas, estrelas de TV e altos empresários. Ele é o autor de oito livros sobre psicologia do sucesso, mudança, negócios, relacionamentos, inteligência emocional e tomada de consciência (mindfulness). Ele fornece soluções sob a forma de sessões de coaching focado na aprendizagem de uma habilidade particular, orientação contínua e aconselhamento, consultoria individual e de grupo. No mundo dos negócios, ele já trabalhou para empresas da Fortune 500 Companies (Coca Cola, Apple, Heineken e muitos outros) como instrutor e consultor. Ele é graduado em três especializações (psicologia, direito e gestão) e tem ensinado internacionalmente por mais de dez anos em 5 idiomas (Ele fala atualmente 8 idiomas), principalmente na América Latina (Brasil, México, Colômbia) e Europa. Ele é frequentemente convidado para programas de rádio e de televisão como especialista em psicologia e comportamento. Seu foco é ajudar as pessoas e as empresas a realizarem todo o seu potencial, equipando-os com as mais recentes e avançadas ferramentas de comunicação. Ele dedica muitas semanas do ano em seu próprio desenvolvimento pessoal, participando de workshops, meditação e autodesenvolvimento.