



RESOLUÇÕES-CHAVE PARA INAUGURAR UMA NOVA FASE EM 2015

O que é preciso fazer – e como – para arejar as diferentes áreas da vida no ano que começa e ser mais feliz durante toda a segunda metade da década

SIMONE COSTA

S seja sincera, quantas resoluções de 2014 você cumpriu? Deixar de lado grandes decisões tomadas na virada do ano é bem mais comum do que se imagina. Um estudo da Universidade de Scranton, nos Estados Unidos, mostrou que 54% das pessoas desistem de suas metas até seis meses depois e apenas 8% são bem-sucedidas em suas mudanças. Apesar do percentual pequeno, isso não significa que fazer planos seja ruim. Pelo contrário. Outro estudo da mesma universidade concluiu que as pessoas que estabelecem resoluções para o novo ano têm dez vezes mais chances de conseguir mudar. “O fim do ano é um importante ritual de passagem, pois nos permite refletir sobre quem somos. Ele sempre nos leva a fazer um balanço

da existência”, diz a monja Coen, missionária do budismo no Brasil, que acaba de lançar o livro *A Sabedoria da Transformação: Reflexões e Experiências* (Planeta). “É como se nos propuséssemos a uma nova matemática, uma forma mais positiva de levar a vida. Importante é não impor a si mesma decisões megalomaniacas, esperando ser capaz de deixar para trás vários velhos hábitos já no primeiro mês. Garanta que suas resoluções sejam sustentáveis e tragam uma transformação a longo prazo, bem sólida”, indica a life coach Vanessa Tobias, de Florianópolis. Aproveite que 2015 marca a metade da década e faça um balanço mais robusto, mas com propostas realmente possíveis e renove diferentes áreas: carreira, amor, amizades, vida interior. Assim, você pode rumar para 2020 cada vez mais feliz.

1

DESAPEGAR DE VELHAS IDEIAS E ABRIR ESPAÇO PARA NOVAS

SABE A DELICIOSA SENSÇÃO DE RETIRAR ROUPAS INÚTEIS DO ARMÁRIO E GANHAR ESPAÇO PARA OUTRAS? O MESMO PODE SER FEITO COM NOSSA MENTE. VEJA COMO

AUTORREFLEXÃO

“Ao desanuviar a cabeça, vemos tudo ao nosso redor como se fosse pela primeira vez, retomando a sensação de deslumbramento com as coisas”, diz a monja Coen. Segundo ela, tirar alguns minutos por dia para refletir é suficiente para promover uma faxina nas ideias e mudar nossa percepção do mundo. “Não é preciso estudar tratados de filosofia para isso”, diz. “Basta pararmos para nos questionar sobre como estamos levando nossos dias. Pergunte: ‘Será que meu jeito de ver a vida está correto? Como tenho me relacionado com a natureza e as pessoas? Do que tenho me alimentado?’.”

CONVÍVIO COM QUEM É DIFERENTE DE VOCÊ

Uma tática para mudar a forma de pensar é buscar pessoas que têm ideias divergentes e trocar com elas. “Se você repete o tempo todo que ‘fazer dinheiro não é fácil’, precisa conhecer quem venda bem os próprios projetos e ganhe dinheiro com mais facilidade”, sugere a coach Vanessa. Ela explica que, por um processo químico, o cérebro tende a repetir os mesmos padrões desde a infância, mas novos estímulos geram novas conexões. Encontre pessoas, converse e ouça pra valer. Elas podem dar uma visão inédita ou ensinar modos de fazer nunca pensados.

DISPOSIÇÃO PARA TER NOVAS EXPERIÊNCIAS

Sair da rotina e experimentar outras sensações também traz aprendizados que ajudam a tornar sua mente mais aberta e criativa. Vale saborear uma comida típica ou ir a um concerto de música erudita (ou a um show de rock) pela primeira vez. Além disso, referências em livros e filmes ajudam a ampliar os horizontes. “Isso nos leva a confrontar nossos gostos, opiniões e crenças e a avaliar o que precisamos mudar e o que dessas novidades podem ser incorporadas”, afirma a psicoterapeuta Renata Feldman, de Belo Horizonte.

2

SENTIR-SE SEGURA NAS RELAÇÕES E TIRAR MELHOR PROVEITO DELAS

ESTREITAR LAÇOS COM A FAMÍLIA E OS AMIGOS CRIA UMA NOÇÃO DE PERTENCIMENTO E DÁ MAIS SIGNIFICADO À VIDA. AQUI, INGREDIENTES PARA COMEÇAR JÁ

MAIS TEMPO COM OS FILHOS

Pesquisadores da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, acompanharam por três anos e meio um grupo de 5 mil crianças e viram que as que jantavam frequentemente com os pais continuavam se comunicando bem com eles na adolescência. “É preciso ter tempo para conversar com os filhos. Pode ser também preparando algo especial uma vez por semana, com todos envolvidos no processo”, sugere a psicóloga Leniza Castello Branco, autora do e-book *Amar É Bom* (Editora e-galáxia).

FIM DAS MÁGOAS, EXERCÍCIO DE GRATIDÃO

Não leve mágoas para o novo ano. Faça uma lista das pessoas com quem precisa ter uma conversa franca, seja um colega de trabalho ou amigo próximo com quem teve algum mal-entendido. Do mesmo modo, selecione aqueles que merecem uma visita de gratidão e diga a cada um por que foi – ou tem sido – tão importante para você. “Falar com todos de maneira clara, expondo nossos sentimentos, é algo que fortalece as relações e nos dá confiança e autoestima”, afirma Vanessa Tobias.

UMA DOSE DE EMPATIA

Boa medida é se colocar no lugar dos outros – mesmo os mais distantes – e tentar compreendê-los. Lembre que eles podem estar enfrentando batalhas que você nem imagina. “É olhar para a pessoa e pensar: ‘Quem é esse ser humano? Por que tal ponto me incomoda?’ É preciso ser mais compreensivo”, diz a monja Coen. Ela enfatiza a importância de ter um olhar mais positivo sobre tudo. “Você pode encarar uma rosa de duas formas: ela é bonita, mas tem espinhos, ou ela tem espinhos, mas é bonita. É algo tênue que pode mudar nosso dia a dia.”

3

DESENVOLVER A ESPIRITUALIDADE

NÃO É PRECISO FREQUENTAR QUALQUER CONGREGAÇÃO RELIGIOSA NEM PARTICIPAR DE RITUAIS PARA ENTRAR NESSA FREQUÊNCIA. ENSAIE ESTES PASSOS INICIAIS

MEDITAÇÃO

É uma prática que traz paz interior. “Dá à pessoa a sensação de conexão consigo mesma e com os outros, o que ajuda na saúde física e mental. Pesquisas mostram que meditar leva à diminuição do stress e a uma alteração benéfica do cérebro que é oposta ao envelhecimento”, diz o psiquiatra Paulo Bloise, da Universidade Federal de São Paulo, organizador de *Saúde Integral – A Medicina do Corpo, da Mente e O Papel da Espiritualidade* (Senac São Paulo). Há vários tipos de meditação, algumas mais paradas e contemplativas e outras com movimentos. Descubra qual combina com você.

CONEXÃO COM O UNIVERSO

A monja Coen acredita que a espiritualidade se desenvolve quando assumimos nosso lugar e nossa responsabilidade no mundo. “No Sudeste, estamos sofrendo com a falta de água. Outro dia, uma moça, vendo o vizinho lavar a calçada, olhou feio para ele. Olhar feio não resolve. É só uma tentativa de elevar a si próprio e rebaixar o outro”, diz. Somos, ela lembra, membros de um todo, que é o Universo, e temos de fazer nossa parte. Que tal escrever um texto que provoque a reflexão do vizinho e de mais gente até? Fortalecer sua conexão com o mundo também é cuidar da espiritualidade.

MAIS GENTILEZA E LÍNGUA SOB CONTROLE

Trabalho voluntário faz bem para os outros e para quem o pratica, mas não é tudo. Vale a pena incluir pequenas ações de cortesia no dia a dia, como auxiliar um colega de trabalho com dificuldades na empresa ou mesmo um desconhecido na rua. Mas não espere nada em troca. Outra dica: controle a língua. “Antes de falar mal de alguém, segure-se e tente reformular o que ia dizer. Isso tem um impacto grande ao redor. Quem sabe, de tanto exercitar, não conseguimos controlar para que os pensamentos sejam mais positivos?”, incentiva a monja Coen.

4

CUIDAR MAIS DE SI MESMA E DA CONVIVÊNCIA A DOIS PARA TER MAIS PRAZER (INCLUSIVE NA CAMA)

QUER QUE OS LAÇOS ENTRE VOCÊS SE FORTALEÇAM? SE CONHEÇA MELHOR ANTES DE COBRAR MAIS ATENÇÃO DO PARCEIRO

UMA TURBINADA NA AUTOESTIMA

Se não nos julgamos à altura da pessoa ao lado, o medo de perdê-la é constante e, por isso, as concessões são frequentes. Fuja dessa cilada, pois uma relação cresce baseada em troca verdadeira. “O aumento da autoestima é fator-chave para elevar a qualidade da relação a dois”, conclui a terapeuta Renata. Faça uma lista das atividades que lhe dão prazer – andar no parque, jantar com amigas... – e reserve um dia para realizá-las. A medida reafirma para todos (incluindo você) sua identidade e seu valor, assim como o peso de cada concessão.

SESSÕES DE EXPLORAÇÃO ÍNTIMA

Faça viagens de exploração do próprio corpo. “Por incrível que pareça, muitas mulheres nunca se tocam e não sabem explicar do que gostam. Esse autoconhecimento é básico para ter prazer”, alerta a sexóloga Carla Cecarello, de São Paulo. Mas a mulher deve arranjar formas de conversar com o par sobre suas descobertas. “Não fomos educadas para falar de sexo e é comum ter medo de que o cara fique ofendido. Mas os homens gostam quando a mulher abre as próprias vontades e indica como tudo pode ficar melhor entre eles.”

EM BUSCA DO CLIMA DE CONQUISTA PERDIDO

Ainda que não se tenha a expectativa de manter o furor da paixão para sempre, é possível (e aconselhável) retomar um pouco o jogo da conquista lá do começo. “Com os anos, os casais perdem aspectos gostosos de quando estavam se conhecendo. Eles devem resgatar isso, e há formas simples, como enviar torpedos durante o dia preparando o outro para uma noite especial”, diz a terapeuta de casais Leniza Castello Branco, de São Paulo. A expectativa alimenta o desejo para o encontro erótico.

5

CRESCER MAIS E MAIS NA CARREIRA

PARA NÃO ESTAGNAR NUNCA, CRIE SEMPRE METAS DE CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO – E ANOTE CADA UMA DELAS, SUGEREM OS EXPERTS. VEJA A SEGUIR MAIS ALGUMAS MEDIDAS NECESSÁRIAS

UM PAPO ESCLARECEDOR COM O CHEFE

Há a ilusão de que, se o trabalho vem sendo bem-feito, o reconhecimento virá automaticamente. Nem sempre é assim. “Na maioria das vezes, é preciso falar, comunicar seus esforços e seus objetivos. Por isso, tenha uma conversa franca com seu chefe. Nela, aponte seus acertos e mostre que está pronta para novos desafios. É hora também de saber que competências ele acredita que você precisa desenvolver”, instrui Esteban Ferrari, sócio da consultoria FTR Coaching, em São Paulo. Da conversa, sairão suas novas metas e como realizá-las.

HORIZONTES EM EXPANSÃO

Uma maneira óbvia de se desenvolver na profissão é fazer cursos para aprimorar conhecimentos e talentos ou ganhar novos. Mas dedicar-se a um hobby ou qualquer interesse paralelo também tem efeitos positivos na carreira. Tais atividades refrescam a mente e trazem ideias. Podem até sinalizar a necessidade de ajustes de rota. “À medida que experimentamos coisas, aprofundamos o conhecimento dos nossos desejos e competências”, justifica Ferrari. Ainda cruzamos com mais gente e incrementamos o networking, essencial para crescer na carreira.

EQUILÍBRIO

“O verdadeiro sucesso é aquele que permite uma vida equilibrada”, aponta Juliana Beolchi, consultora da divisão de RH da Talenses, empresa paulistana de recrutamento. “Uma pesquisa nossa recente mostrou que as mulheres estão estressadas e se exercitando menos. Vale estabelecer prioridades e entender que a rotina pode ser reorganizada para não ficar até tarde na empresa ou trabalhar no fim de semana. Às vezes, é questão de perder o hábito”, diz. Equilíbrio, no fim, é bom para a empresa e para nós mesmas. Se nenhuma área da vida é deixada de lado, ficamos mais felizes e, de quebra, mais eficientes.

6

SANEAR AS FINANÇAS PESSOAIS

2015 SERÁ UM ANO DE AJUSTES NA ECONOMIA BRASILEIRA, PREVEEM OS ANALISTAS. POR ISSO, É RECOMENDÁVEL CUIDAR DO PRÓPRIO QUINTAL PARA GARANTIR UM FUTURO SEM SUSTOS

ORÇAMENTO DETALHADO

A velha e boa planilha de despesas é a melhor ferramenta para visualizar como o dinheiro que se ganha vai embora e organizar, enfim, as finanças. No primeiro mês do ano, experimente anotar todos os gastos, inclusive o cafezinho de toda tarde. “Depois de começar, isso se tornará um hábito, que permitirá economizar de 20% a 30% só com consciência e medidas simples, como redução da conta telefônica e mais pesquisa de preços”, diz o educador financeiro Reinaldo Domingos, autor de *Terapia Financeira* (Editora Dsop).

O FIM DAS DÍVIDAS E PARCELAS

Com o que economizar, pague o que deve o mais rápido possível. A dica é trocar uma dívida “cara”, como a do cartão – cujos juros ultrapassam 240% ao ano – por um financiamento mais barato, como o crédito pessoal consignado, que pode ser contratado por uma taxa de juros abaixo de 30% ao ano. E evite as compras em parcelas – que se acumulam. Mas não se envergonhe de pedir desconto à vista. “A longo prazo, isso é benéfico para a saúde financeira”, afirma Amerson Magalhães, diretor da corretora Easynvest, em São Paulo.

INVISTA

Ainda que o ano exija cautela, sonhos não precisam ser adiados. Defina o que é prioridade da família e desejo individual, além de objetivos de curto, médio e longo prazo. Toque a vida tentando manter um investimento mensal de ao menos 10% do que ganha. Não na poupança. “Ela é opção para curtíssimo prazo, ou seja, dinheiro que precisará usar em até seis meses, pois o rendimento mal tem coberto a inflação. O mais rentável e seguro hoje é o chamado Tesouro Direto (*título público*)”, diz o educador financeiro Conrado Navarro, autor de *Dinheiro É um Santo Remédio* (Gente).



DIFE
POSS
AS A