

 02

## Equilíbrio faz parte

Imagine que a Apeperia precisa de dois voluntários para trabalhar em um projeto importante fora da cidade. Quem deveria ir?

Todos têm pressões e compromissos a serem considerados: O jovem gerente está impaciente para conseguir a próxima promoção, mas se preocupa em deixar a esposa em casa com seu filho recém-nascido;

Há também a gerente estrelas que além das suas horas de trabalho, faz um mestrado em administração de empresas de meio expediente e o planejamento do seu casamento;

O executivo no meio de sua carreira profissional que acaba de ingressar em uma associação sem fins lucrativos e não quer perder sua primeira reunião;

A Fabiana que adoraria participar desse projeto, mas ela precisa acompanhar o retorno do seu pai, após uma cirurgia. A busca por uma vida multifacetada cheia de significado envolve tomar inúmeras decisões sobre questões táticas, tanto de curto prazo (como por exemplo: devo oferecer-me como voluntária para este projeto?) e a longo prazo (o que posso fazer para impulsionar minha carreira?).

Howard Stevenson ([https://en.wikipedia.org/wiki/Howard\\_H.\\_Stevenson](https://en.wikipedia.org/wiki/Howard_H._Stevenson)) é um empresário, professor, filantropo, ex-presidente da Harvard Business Publishing, marido e pai que passou quatro décadas estudando, ensinando e aconselhando líderes em todos os tipos de organizações.

Ele compara o desafio de conciliar vida profissional e caminhar como um equilibrista na barra, enquanto o malabarista tenta equilibrar um ovo, uma taça de cristal ou outro objeto frágil e perigoso.

À medida que sua carreira progride, Fabiana assume mais responsabilidades e oportunidades, e chega um ponto em que, para manter o equilíbrio, ela deve desistir de alguma coisa. “Mantenho minhas aulas de boxe ou faço uma especialização? A chave é tomar decisões conscientemente ao invés de arriscar inconscientemente e perder o mais importante.

Para pessoas com alto desempenho é difícil aceitar que não podem ter tudo. Mesmo aqueles que assumem que o tempo é limitado, dependem de ter energia e habilidade suficientes para alcançar todos os seus objetivos: ser uma funcionária produtiva, chefe e líder inspiradora, parceira solidária, membro ativo da comunidade e amiga, namorada e filha. Embora muitos sigam à risca aquela história que diz que o ser humano deve ter um filho, escrever um livro e plantar uma árvore para ser feliz, há outras formas de estar bem consigo mesmo.

Se perguntássemos para cada aluno que fizer esse curso o que é preciso para alcançar esse estado de espírito da realização pessoal, certamente as respostas seriam as mais variadas.

No entanto, vários estudiosos acadêmicos já fizeram esse trabalho e encontraram um padrão na informação dada pelos pesquisados. Em 2010, pela Universidade de Harvard, um levantamento buscou compreender o que faz as pessoas mais felizes e atingirem a realização pessoal (<https://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/>).

Após a avaliação criteriosa feita pela Universidade de Harvard, os pesquisadores elencaram três bens que, no geral, motivam os seres humanos: Ser generoso com os outros: atitude altruísta, cultivar relações importantes e valiosas para você. Realizar coisas em que você é bom: exercitar um hobby, aproveitar suas potencialidades.

Fazer o bem para você mesmo: cuidar da saúde, em todos os aspectos (financeiro, emocional, profissional e físico). Você pode ler isso e pensar que não há nenhuma novidade aqui. Em geral, muitos sabem que esses três pilares são essenciais par-

encontrar a realização pessoal. Mas como exercitá-los?

**Estabeleça objetivos.** Ter metas de curto, médio e longo prazos é essencial para você ter desafios a cumprir. Afinal de contas, não há nada mais desestimulante que acordar cedo, iniciar um mês (ou até um ano) sem ter um objetivo para perseguir. Pode ser uma meta pessoal ou profissional, o que importa é você ter motivações que o ajudem a seguir adiante. Nada de “deixar a vida te levar”!

**Tenha disciplina.** De nada adianta traçar objetivos se não tiver rigor e compromisso para cumpri-los. Este passo é essencial: diariamente ou semanalmente, revise suas metas e defina o que precisará ser feito. Uma dica legal para é contar com o apoio de amigos e familiares para que o ajudem a não esquecer do seu trato.

**Enfrente os desafios com confiança.** Se tem uma hora que nós somos testados é quando as coisas começam a dar errado ou não saem como planejamos. Como isso não é raro de ocorrer, quando o primeiro desafio bater à porta, enfrente-o com confiança. A qualidade da resiliência (capacidade de lidar com a pressão) é fundamental.

**Equilibre os seus sentidos.** Lembre-se de cuidar muito bem de todos os aspectos que fazem bem para a saúde do seu corpo. Boa alimentação, exercícios físicos, atenção à saúde da mente, às questões emocionais e espirituais. Seja meditação, reza ou quaisquer outros mecanismos que ajudem você a encontrar sua força interior.

**Saiba lidar com a frustração.** Há muita gente que, diante do primeiro desafio, joga tudo para o alto. Assim, acaba desistindo dos seus sonhos. Por isso, desenvolva a perseverança para enfrentar com resiliência as eventuais perdas que tiver no caminho. Você tem alguma tática para se sentir uma pessoa realizada?

Deixe um comentário no fórum com a sua opinião sobre isso.