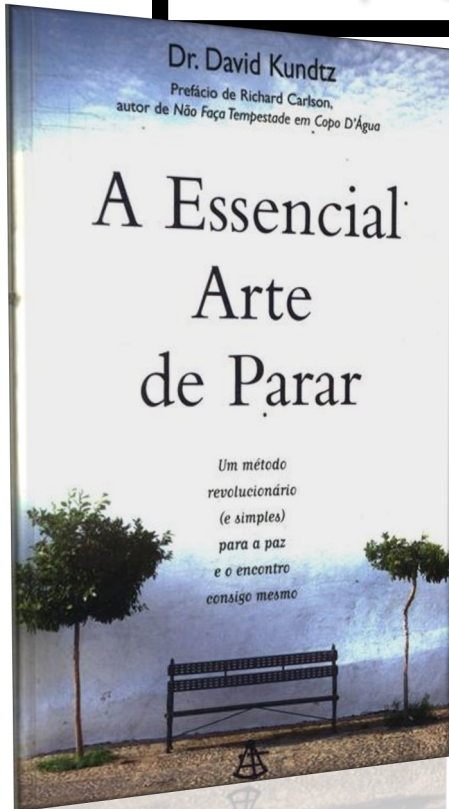


Motivação & Sucesso



Voltando a ler alguns livros que me fizeram pensar, tomei o livro do Dr. David Kundtz — **A Essencial Arte de Parar** — onde ele nos ensina o valor de pequenas paradas em nosso cotidiano, até mesmo para que possamos nos encontrar conosco mesmos.

“Parar é ficar sem fazer nada o máximo possível, por um período definido de tempo (de um segundo a um mês), com o

*propósito de se tornar mais totalmente des-
perto e saber quem você é.”*

pressão do dia a dia e para ajudar a enfrentar a “Montanha do Demais”. E ainda ensina que “não se deve confundir ficar sem fazer nada com uma falta total de atividade. Não fazer nada é de fato fazer algo muito importante. É permitir que a vida aconteça—a sua vida. Não fazer nada é algo muito profundo.”

A verdade é que num mundo de correria e ativismo, o principal ob-

"A Essencial Arte de Parar"

Luiz Marins

jetivo de fazer paradas estratégicas é fazer com que avancemos na direção do que queremos e, em vez de sermos empurrados pelo ritmo das coisas, estejamos escolhendo o que é realmente melhor para nós.

“Parar, mesmo por um segundo, faz com que você perceba os significados essenciais de sua vida e recorde constantemente o que é realmente importante para você, de modo a poder manter suas prioridades em ordem e em dia.”

E é preciso deixar muito claro que parar, não significa desacelerar. Significa saber quando acelerar. Significa você ser o protagonista de sua história, o roteirista de sua vida e não viver a reboque do que as outras pessoas dizem, pensam e acabam por dominar as suas decisões.

Assim, a finalidade de parar é criar espaços de reflexão, de pensar nas coisas essenciais da nossa vida em todos os papéis que desempenhamos: na família, no trabalho, nas amizades, na vida espiritual, no lazer etc. Parar para refletir o que temos feito de bem e de bom e que devemos seguir fazendo; o que fazemos de ruim e de mal e que devemos deixar de fazer e o que não fazemos e que devemos passar a fazer.

Sem parar é impossível fazer uma reflexão mais profunda. Sem parar, seremos sempre carregados pelo efeito manada de uma vida louca e frustrante.

Pense nisso. Sucesso!



Pense Nisso!