

Objetivo	revisar o conceito de realização através das pequenas ações cotidianas.
Palavras-chave	sucesso, colaboração, saúde.
Tempo estimado	7 minutos

Faça as pequenas coisas ao seu redor

*José Wilson Falcão
Historiador e Professor*

Você vai ler:

- ▶ Seus objetivos podem ser realizados nas pequenas coisas cotidianas.
- ▶ O mundo atual exige ação sem pausas para descanso.
- ▶ As pessoas ao seu redor precisam da sua ajuda.



Os modelos de sucesso na carreira profissional sempre chamam a atenção, menos pelo esforço que foi preciso para consegui-lo do que pela pompa com que todos lhes reverenciam. As pessoas são assim mesmo, estão acostumadas a considerar a fama, o auge da carreira e o poder.

Mas será que a vida verdadeira é assim mesmo? Talvez seja a hora de olharmos de novo e considerar cada momento construído com a dedicação e o trabalho no dia-a-dia. Afinal, quão importante é fazer as pequenas coisas que estão ao nosso alcance?

De fato, muitas vezes é nas pequenas coisas cotidianas que nossos objetivos se realizam. E ainda contribuímos com os outros. O colega no trabalho pode estar precisando de "uma mãozinha", quem sabe a solução esteja na sua ajuda? O chefe está quase desistindo da sua equipe, você é um dos que resistem às suas idéias. Será que uma alternativa poderia ser construída por você?

Nossas atividades diárias são ricas em detalhes, coisas miúdas, porém significativas. De tudo um pouco, esse é o lema: seja no vestir, na alimentação, no trabalho, no lazer e na família. Devemos cuidar de tudo que nos interessa, afinal é isso que dá sentido à vida.

Vivemos num mundo que exige ação, movimento e grandes realizações. Mas quando sentimos que a carga pesa sobre nossos ombros, nós precisamos de uma pausa. Sente-se a necessidade de parada obrigatória para repor as energias e aprender a lidar com as dificuldades. Porém, os dias de hoje não nos dão tempo nem para essa parada obrigatória. Até quando precisamos de tempo para cuidar da nossa saúde já não o encontramos.

Nos momentos de tensão, seria interessante seguir com tranqüilidade algumas práticas que poderiam trazer algum conforto. Para continuar produzindo bem, é muito importante que você dê algumas pausas para cuidar de si. Procure fazer algo diferente do habitual, que lhe propicie algum prazer. Escute uma música, leia um livro diferente, quem sabe uma caminhada ou simplesmente uma rede gostosa para relaxar.

Volte a olhar o mundo a sua volta. Com certeza você encontrará algo simples a ser feito. Alguém para ajudar, aquele trabalho que precisa ser melhorado ou aquela outra tarefa que precisa ser pesquisada e aprendida. Enfim, sua pausa terá contribuído para dosar suas energias. Aprenda a se descobrir nas pausas. Faça delas um momento de oração para a ação. Você se sentirá bem.

Assim, como disse **Madre Teresa de Calcutá**: "deveria haver menos conversa; um lugar de oração não é um lugar de conversa. Então, o que você faz? Pegue uma vassoura e varra a casa de alguém. Isso diz o bastante".

Se a maioria de nós é capaz de sugerir que se façam grandes coisas, no trabalho e na vida pessoal, saiba que também é importante a sua capacidade de fazer coisas pequenas. Elas estão perto de nós e são imprescindíveis. Fique atento!

Madre Teresa de Calcutá (1910-1997) foi uma missionária católica que concretizou o seu projeto de apoiar e recuperar os desprotegidos da Índia.

Lembre-se:

- ✓ Encontre em sua volta algo simples, porém importante, a ser feito.
- ✓ Recarregue suas energias fazendo algo diferente do habitual.
- ✓ Para dar sentido à sua vida, cuide das coisas que lhe interessam.



E você...

- ❖ O que faz para recarregar suas energias?
- ❖ Quais as pequenas ações que lhe dão prazer?
- ❖ Que tipo de ajuda tem oferecido às pessoas ao seu redor?

