

A hora da pausa

Para se recuperar, o país precisará muito de cada um de nós. Por isso, temos de estar em forma e aptos a enfrentar os desafios que vêm pela frente

O fim de ano é sempre apropriado para um balanço geral e algumas revisões e reflexões. Este ano foi muito difícil em todos os termos. O ambiente de negócios foi afetado pela crise econômica e há uma extensa revisão nos valores de nossa sociedade, com a maior luta contra a corrupção de que se tem notícia em nossa história. Nenhum de nós passou incólume por tudo isso. Por mais que estivéssemos envolvidos com nosso trabalho, com nossos estudos, com nossa família e com nossos amigos, esse ambiente nos atingiu, nos entristeceu, nos alegrou algumas vezes, mas exigiu muito de nosso corpo, de nosso cérebro e de nossa alma.

Agora é um bom momento para dar uma parada e fazer um esforço de recondicionamento. Comece pelo físico: neste mês, procure fazer os exercícios que você empurrou com a barriga. Ande, corra, faça musculação, pilates — o que puder. Um esporte coletivo também ajuda muito nessa recuperação. Uma partida de vôlei, de futebol de salão ou um futebol social vão ajudar a diminuir o estresse.

Um esforço produtivo é cuidar de sua alimentação, pelo menos até o Natal. Você sabe o que é bom para você, não preciso ficar repetindo. Outro aspecto negligenciado é a vida pessoal. Limpe tudo o que está desarrumado, papéis, roupas velhas, objetos que faz tempo que você quer jogar fora. Organize. A bagunça é um retrato diário de nossa própria vida e nos faz desperdiçar energia nos desculpando com o famoso “amanhã eu arrumo”.

Para cuidar do cérebro, a sugestão é mudar

de leitura neste mês. Nada de livros sobre negócios. Escolha uma ou duas obras de história ou filosofia. Autores como Mario Sergio Cortella, Leandro Karnal e Luiz Felipe Pondé escreveram recentemente ótimos livros, cheios de sabedoria, que servirão para descansar seu cérebro, dando tempo para que ele faça uma higiene mental e recoloque as informações nos devidos escaninhos. Sua memória vai melhorar e sua acuidade de raciocínio também.

Finalmente, também é uma boa hora para cuidar de sua alma, procurando paz e um pouco de sossego. Dependendo de suas crenças, você pode fazer isso por meio de oração ou de meditação. Procure acalmar seu espírito para renovar sua energia interior e se preparar para um novo ano, que, tudo indica, vai ser melhor, mas nada fácil.

Esse tempo para você se cuidar é fundamental. Faça isso. Gaste tempo com você. Para se recuperar, o país precisa muito de cada um de nós e, para isso, temos de estar em forma e aptos a enfrentar os desafios que vêm pela frente. Não procrastine. Comece hoje.

“Agora é um bom momento para dar uma parada e fazer um esforço de recondicionamento. Gaste tempo com você”



LUIZ CARLOS CABRERA

escreve sobre carreira, é professor na Eaesp-FGV, diretor da Amrop Panelli Motta Cabrera e membro do Advisory Board da Amrop International