



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°11

O essencial e o supérfluo

Vivemos uma época em que a maioria das pessoas está sobrecarregada, tanto na vida pessoal como na profissional. A lista das coisas a serem feitas é sempre maior que nossa capacidade de realizá-las. Saber o que é essencial e o que é supérfluo nos ajuda a administrar melhor nosso tempo e nossos recursos.

Usarei como ilustração uma vivência pessoal, ao percorrer 230km em 11 dias no Caminho do Sol, saindo de Santana do Parnaíba e chegando em Águas de São Pedro, no Estado de São Paulo (www.caminhodosol.org.br). Este caminho é uma das versões brasileiras do Caminho de Santiago de Compostela. Os organizadores do Caminho fornecem uma lista do que levar na mochila, mas as pessoas têm suas preferências e acrescentam itens. Por exemplo, uma moça fazia questão de levar seu secador de cabelos, e aguentou ficar com ele só até o segundo dia, pois o peso dele parecia aumentar a cada passo. E, pode-se fazer o Caminho sem precisar de secador de cabelos. Outra situação foi uma senhora que levou um par de tênis 0km, e o recomendado era levar um tênis já usado e acostumado aos pés. Em pouco tempo surgiram bolhas que exigiram um tênis mais adequado. Levar muitos mantimentos, com receio de passar fome, mostrou-se desnecessário. E assim, cada um dos caminhantes foi deixando o supérfluo e carregando o essencial pelo Caminho.

Assim é nossa vida, pois carregamos em nossas “mochilas” muitos pesos desnecessários, com o argumento de “um dia talvez eu venha precisar disto” e “como farei se este item faltar?”. E assim nos apegamos ao conhecido e seguro, carregando muito peso desnecessário. Se desapegarmos, poderemos caminhar muito mais leves nos percursos da vida. É importante destacar que o que é essencial para uma pessoa pode ser supérfluo para outra. Assim, se algo considerado usualmente como supérfluo, para você poderá ser essencial.

Que tal refletir sobre as cargas que você carrega? Todas são necessárias ou há um medo de falta no futuro? O que é essencial e o que é supérfluo? Às vezes precisamos de um apoio profissional para fazer estas escolhas. O coaching e a mentoria ajudam muito, com poucas reuniões, presenciais ou online, trazendo benefícios muito maiores que os custos de carregar pesos desnecessários.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br