

Aula 01 - Como estudar para provas objetivas? - 10 dicas básicas

1) Tenha certeza de que tomou a decisão certa

2) Escreva carta de compromisso consigo mesmo

Para alcançar objetivos, é necessário **saber**, de verdade, **o que se quer**. Aquele que não é convicto dos seus sonhos, desejos, gostos e objetivos dificilmente conseguirá reunir forças em busca de algo que pensa ser o melhor a fazer.

Por isso, se quisermos ter sucesso, será necessário procurarmos conhecer com detalhe as **possibilidades** que a vida nos apresenta e escolher qual é a melhor para nós.

Para tanto, não podemos, também, deixar de **escutar** as pessoas próximas, principalmente aquelas isentas e que desejam, realmente, nosso bem.

Se necessário, devemos procurar **ajuda profissional**. Um psicólogo colabora muito na busca do auto-conhecimento e, conseqüentemente, na descoberta de qual objetivo devemos traçar para a nossa vida.

Mas a decisão final deve se dar conforme **nossa consciência**, diante dos elementos que colhermos.

Não importa a dificuldade que teremos para atingir nossos objetivos, mas a real **vontade** de atingi-los.

É fundamental, também, fazermos uma coisa de cada vez e ter **foco**. Não conseguiremos ser eficientes, eficazes e efetivos se não nos concentrarmos numa atividade, fazendo uma coisa de cada vez.

Isso não significa que estejamos proibidos de ter mais de um objetivo em dado momento da vida. Significa que devemos nos **organizar** de modo a ter um período de tempo para cada atividade, escolhendo aquelas que forem as mais importantes para a nossa vida naquele momento.

Sobre a importância de tomar a **decisão certa**, confira os seguintes **pensamentos**:

É completamente inútil investir esforço em atividades que não têm essência. **Atisha**

Existem poucas coisas que nós desejaríamos de forma intensa se soubéssemos realmente o que queremos. **La Rochefoucauld**

Deve-se conhecer a meta antes do percurso. **Jean Paul (escritor alemão)**

Você faz suas escolhas, e suas escolhas fazem você. **Steve Beckman**

A tomada de decisão certa fará com que você saiba qual é a sua **prioridade**.

Para ilustrar essa primeira dica, segue uma **história** bastante conhecida e interessante:

A filosofia das pedras

Um professor de filosofia parou na frente da classe e, sem dizer uma palavra, pegou um vidro de maionese vazio e encheu-o com pedras de uns dois centímetros de diâmetro. Então perguntou aos alunos se o vidro estava cheio. Eles concordaram que estava. Então o professor pegou uma caixa com pedregulhos bem pequenos e os jogou dentro do vidro, agitando-os levemente. Os pedregulhos rolaram para os espaços entre as pedras. Ele então perguntou novamente se o vidro estava cheio. Os alunos concordaram: agora sim, estava cheio. Então o professor pegou uma caixa com areia e despejou-a dentro do vidro, preenchendo o restante. Agora, disse o professor, eu quero que vocês entendam que isto simboliza a vida de vocês. As pedras são as coisas importantes: a família, os amigos, a saúde, os filhos, coisas que preenchem a vida. Os pedregulhos são as outras coisas que importam, como o emprego, a casa, o carro... A areia representa o resto. As coisas pequenas. Se vocês colocarem a areia primeiro no vidro, não haverá mais espaço para os pedregulhos e as pedras. O mesmo vale para a vida de cada um. Cuidem das pedras primeiro. Das coisas que realmente importam. Estabeleçam suas prioridades. O resto é só areia!...

Nesse momento da sua vida, cuidar primeiro das pedras significa **priorizar o estudo**. Ele é sua prioridade. O resto é só areia!

3) Combine com a família e com os amigos

Temos que ser **sinceros** com as pessoas que amamos de modo especial. Temos também que contar com a **ajuda** dessas pessoas.

Sozinho é muito mais difícil iniciar um plano de vida e persistir neste. Todos nós precisamos de algum tipo de **apoio**. Não só moral. Material também.

Precisamos de boas **condições psicológicas**. Por isso, se você estiver com fraqueza para trilhar o caminho que escolheu para a sua vida, ao invés de fechar a cara, uma reação muito comum, conte a alguém próximo a sua dificuldade e o seu **Projeto de Vida**. Garanto que vão lhe ajudar, lhe dar apoio, lhe dar força.

Você precisa também de **condições materiais**. Uma das mais importantes é o **tempo** para cuidar de você mesmo. Converse com os familiares, o marido (ou a esposa), o parceiro (ou a parceira), o namorado (ou a namorada), os amigos,

o chefe etc, e peça a eles alguma ajuda nesse sentido. Um casal pode combinar alguns objetivos comuns. Um ajudará o outro e a chance de êxito aumentará.

Se você tiver filhos, procure distribuir tarefas. Revezar o tempo. Se houver organização – e isso requer uma conversa prévia –, a chance de vitória será muito maior.

Sobre a importância de sermos **sinceros** e contar com a **ajuda** dos nossos, vale ler a seguinte **história**:

A lição do miolo de pão

Um casal tomava café no dia das suas bodas de ouro. A mulher passou a manteiga na casca do pão e deu para o seu marido, ficando com o miolo. Pensou ela: “Sempre quis comer a melhor parte do pão, mas amo demais meu marido e, por 50 anos, sempre lhe dei o miolo. Mas hoje quis satisfazer o meu desejo”. Para sua imediata surpresa o rosto do marido abriu-se num sorriso sem fim e ele lhe disse: “Muito obrigado por este presente, meu amor. Durante 50 anos, sempre quis comer a casca do pão, mas como você sempre gostou tanto dela, eu jamais ousei pedir!”

Assim é a vida... Muitas vezes nosso julgamento sobre a felicidade alheia pode ser responsável pela nossa infelicidade... Diálogo e franqueza, com delicadeza sempre, são o melhor remédio.

Peça ajuda para sua família e amigos. Antes de começar a executar seu plano de estudos, converse com eles, exponha seu sonho, diga qual será sua rotina de estudos e solicite apoio. O **diálogo** é uma ferramenta essencial pra você nesse momento.

4) Crie uma estratégia prévia

5) Coloque a estratégia no papel

6) Organize o material

Segundo Roberto Shinyashiki, “ter método evita desperdício de energia”.

Essa é uma grande verdade.

Mas não é só: ter método faz as pessoas alcançar seus objetivos.

Depois que escolhermos bem nossos objetivos, é importante **delimitá-los** bem e **escrevê-los num papel**.

Em seguida, precisamos **organizar e criar etapas**.

Não adianta ter um destino a ser alcançado. Devemos também saber que caminho iremos trilhar para nele chegar.

Quando fazemos uma viagem a uma cidade desconhecida, a primeira providência a tomar é pegar um mapa e ver quais são as estradas que levam ao destino.

Quem estipula uma meta sem criar um **planejamento** equivale àquele que se dirige a uma cidade desconhecida sem saber qual é a estrada que a ela vai levar.

A tendência de quem age assim é desistir logo em seguida. Não dá para ser persistente sem planejamento. Então, a tarefa agora é colocar no papel qual é a rota, quais são os passos para alcançar seu objetivo.

Devemos antever os problemas que surgirão e o quê poderemos fazer para enfrentá-los.

Uma dica fundamental é criar uma série de “sub-metas” ou uma série de “etapas” a cumprir. Isso gera duas vantagens: organização e segurança. Organização, pois correremos menos risco de nos perder. Segurança, pois a cada etapa que cumprirmos sentiremos uma grande satisfação e a certeza de que estamos nos aproximando de alcançar o resultado. Isso gerará também grande otimismo.

Mas é preciso criar um **plano factível**.

A grande maioria das pessoas tem enorme dificuldade para sair da inércia. Isso se dá por vários fatores, como preguiça, falta de tempo, falta de planejamento e resignação.

Muitos, e cada um de nós podemos ser um deles, estão literalmente “travados” diante de novos horizontes.

A saída para sair desse estado é começar a agir **devagar**, sem exageros.

Por exemplo, uma pessoa que quiser emagrecer, e que tiver se acostumado a comer muito carboidrato, não terá sucesso algum se, num domingo por exemplo, simplesmente decidir cortá-lo de uma só vez a partir da segunda-feira. Primeiro porque não se vive sem ele. Segundo porque vai fazer mal. Não vai durar muito. Recomendo que a pessoa, no próprio domingo, não na segunda!, faça um jantar um pouco mais leve. Se mantinha o hábito de comer pizza no domingo à noite, que comece comendo 2/3 do que comia antes. Se no café da manhã costumava comer pães deliciosos, que continue comendo-os, mas apenas 2/3. No almoço, 2/3 do arroz que antes comia, e assim por diante.

Já se uma outra pessoa não consegue estudar faz tempo, também não adiantará pegar um livro, lê-lo até as 2 horas da manhã para tirar o atraso e não conseguir acordar no outro dia para trabalhar ou assistir a uma aula. Começará mal se assim o fizer. Primeiro porque não teve método. Antes de

estudar é preciso fazer um plano de estudo. Depois porque vai lembrar da experiência desastrosa e ficar desanimado para continuar. O hábito de não estudar vai falar mais forte do que a atitude desorganizada de retomar o estudo. O ideal é aproveitar um domingo de grande angústia com o simples objetivo de fazer um plano de vôo, de traçar um planejamento de estudos. Como é bom planejar as coisas. Pegue duas folhas em branco e uma caneta e faça um roteiro, um planejamento.

É preciso também determinar uma **data próxima para o início dos estudos**.

Não fique deixando para o próximo mês ou para o ano quem. A maioria das pessoas não sai do lugar porque sempre tem um obstáculo à frente. Controle sua ansiedade quanto aos outros problemas. A ansiedade pode matar nossos objetivos. Já vi muitos exemplos disso:

“Estou com um problema em casa, mas, assim que resolvê-lo, começarei a estudar”.

“Meu trabalho está complicado ultimamente, mas, no mês que vem, vai estar mais tranquilo e começo a estudar”.

“Tenho filhos pequenos. É impossível começar a estudar agora”.

Esqueça as “desculpas”. Não se auto-engane. Problemas foram feitos para serem administrados. Sua meta deve ser cultivada. Deve ser seguida. Tem que ser agora, e não depois.

E antes de começar os estudos, organize o material e o local de estudos, para que o primeiro dia de estudos seja realmente o primeiro dia de estudos...E para que não se perca mais tempo algum com os preparativos prévios.

Em resumo, as primeiras providências a tomar antes de começar a estudar são: criar uma **meta**, colocá-la no **papel**, fazer um **planejamento prévio** (e também colocar no **papel**), fazer um **plano factível**, determinar uma **data próxima para iniciar** os estudos e **organizar o material e o local de estudos**.

7) Mantenha disciplina rigorosa

8) Tome cuidado com os elementos de risco

- Pessoas, coisas e lugares
- Tentações
- Auto-estima

Há mais de 300 anos, o pensador inglês Richard Baxter já alertava:

“Mantenha o tempo em alta e estima e seja cada dia mais cuidadoso para não perder nada do seu tempo, mais até do que para não

perder nada do seu ouro e prata. E, se a recreação vã, roupas, festas, conversas ociosas, companhias sem proveito, ou sono forem, qualquer deles, uma tentação para roubá-lo do seu tempo, redobre a vigilância.”

De fato, é importante saber resistir às tentações. Há de se ter **cuidado** com aventuras fora de hora, televisão, internet, preguiça, “baladas”, comida e gastos excessivos. Devemos pensar nas conseqüências de nossos atos.

Que tal sermos mais críticos em relação às nossas atitudes? Uma crítica construtiva e proativa, é claro.

Sobre a importância de cultivarmos **bons hábitos**, tomando **cuidado com os elementos de risco**, confira seguinte **história**:

Eco

Um filho e seu pai caminhavam pelas montanhas. De repente o filho cai, machuca e grita:

- Aai!!

Para sua surpresa, escuta a voz se repetir, em algum lugar da montanha:

- Aai!!

Curioso, pergunta:

- Quem é você ?

Recebe como resposta:

- Quem é você ?

Contrariado, grita:

- Seu covarde!!!

Escuta como resposta:

- Seu covarde!!!

Olha para o pai e pergunta aflito:

- O que é isso ?

O pai sorri e fala:

- Meu filho, preste atenção.

Então o pai grita em direção a montanha:

- Eu admiro você!

A voz responde:

- Eu admiro você!

De novo o homem grita:

- Você é um campeão!

A voz responde:

- Você é um campeão!

O menino fica espantado, não entende.

Então o pai explica:

- As pessoas chamam isso de ECO, mas na verdade isso é a VIDA. Ela lhe dá de volta tudo o que você diz ou faz. Nossa vida é simplesmente o reflexo das nossas ações. Se você quer mais amor no mundo, crie mais amor no seu coração. Se você quer mais responsabilidade da sua equipe, desenvolva a sua responsabilidade. O mundo é somente a prova da nossa capacidade. Tanto no plano pessoal quanto no profissional, a vida vai lhe dar de volta o que você deu a ela. Sua vida não é uma coincidência, é consequência de você.

Para cuidar dos elementos de risco, cultive bons hábitos!!!

A **disciplina** fará a diferença.

Nesse sentido, valorize bem o seu tempo. Não o desperdice com coisas que não são prioridades pra você.

Darwin dizia que “um homem que ousa desperdiçar uma hora do tempo não descobriu o valor da vida”.

Mantenha a disciplina mesmo diante das dificuldades. Ainda que você tenha poucas horas de estudo por dia ou outras limitações, saiba que, se você tiver a disciplina de estudar o pouco que você se comprometeu e pode, certamente terá mais sucesso que aquele que tem muito tempo, mas não executa adequadamente o plano a que se propôs.

Se tivermos disciplina, nossas limitações serão compensadas pelo nosso mérito.

Sobre **limitações, disciplina e mérito**, selecionei uma **história** muito bonita pra você:

O pote rachado

Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara a qual ele carregava atravessada em seu pescoço. Um dos potes tinha uma rachadura, enquanto o outro era perfeito e sempre chegava cheio de água no fim da longa jornada entre o poço e a casa do chefe. O pote rachado chegava apenas pela metade. Foi assim por dois anos, diariamente, o carregador entregando um pote e meio de água na casa de seu chefe. Claro, o pote perfeito estava orgulhoso de suas realizações. Porém, o pote rachado estava envergonhado de sua imperfeição, e sentindo-se miserável por ser capaz de realizar apenas a metade do que havia sido designado a fazer. Após perceber que por dois anos havia sido uma falha amarga, o pote falou para o homem um dia, à beira do poço:

- Estou envergonhado, quero pedir-lhe desculpas.

- Por quê?, perguntou o homem.

- De que você está envergonhado?

- Nesses dois anos eu fui capaz de entregar apenas metade da minha carga, porque essa rachadura no meu lado faz com que a água vazze por todo o caminho da casa de seu senhor. Por causa do meu defeito, você tem que fazer todo esse trabalho, e não ganha o salário completo dos seus esforços, disse o pote.

O homem ficou triste pela situação do velho pote, e com compaixão falou:

- Quando retornarmos para a casa do meu senhor, quero que percebas as flores ao longo do caminho.

De fato, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado notou flores selvagens ao lado do caminho, e isto lhe deu ânimo. Mas ao fim da estrada, o pote ainda se sentia mal porque tinha vazado a metade, e de novo pediu desculpas ao homem por sua falha. Disse o homem ao pote:

- Você notou que pelo caminho só havia flores no seu lado do caminho? Notou ainda que a cada dia enquanto voltávamos do poço, você as regava? Por dois anos eu pude colher flores para ornamentar a mesa do meu senhor. Sem você ser do jeito que você é, ele não poderia ter essa beleza para dar graça à sua casa.

Das nossas fraquezas, devemos tirar nossa maior força...

Por fim, vale uma última dica de disciplina.

Se você quiser ter disciplina, não se auto-engane, não fuja de suas responsabilidades. Enfrente o problema de verdade. **Vá atrás da solução definitiva.** Não fique reclamando, colocando a culpa nos problemas ou nos outros.

Você tem o poder.

Mas faça a coisa certa.

Estude, estude e estude! Não finja para você mesmo ou para os outros que está estudando.

Ah, e **estude certo!**

Sobre a importância de buscarmos a **solução definitiva**, de fazermos a coisa certa e de não nos auto-enganar, selecionei uma **história** pra você:

A pedra no caminho

Conta-se que um rei que viveu num país além-mar, há muito tempo atrás, era muito sábio e não poupava esforços para ensinar bons hábitos a seu povo.

Freqüentemente fazia coisas que pareciam estranhas e inúteis; mas tudo que fazia era para ensinar o povo a ser trabalhador e cauteloso.

Nada de bom pode vir a uma nação - dizia ele - cujo povo reclama e espera que outros resolvam seus problemas. Deus dá as coisas boas da vida a quem lida com os problemas por conta própria.

Uma noite, enquanto todos dormiam, ele pôs uma enorme pedra na estrada que passava pelo palácio. Depois foi se esconder atrás de uma cerca, e esperou para ver o que acontecia.

Primeiro veio um fazendeiro com uma carroça carregada de sementes que levava para a moagem na usina.

Quem já viu tamanho descuido? Disse ele contrariado, enquanto desviava sua carroça e contornava a pedra. Por que esses preguiçosos não mandam retirar essa pedra da estrada?

E continuou reclamando da inutilidade dos outros, mas sem ao menos tocar, ele próprio, na pedra.

Logo depois, um jovem soldado veio cantando pela estrada. A longa pluma de seu quepe ondulava na brisa, e uma espada reluzente pendia da sua cintura.

Ele pensava na maravilhosa coragem que mostraria na guerra e não viu a pedra, mas tropeçou nela e se estatelou no chão poeirento.

Ergueu-se, sacudiu a poeira da roupa, pegou a espada e enfureceu-se com os preguiçosos que insensatamente haviam largado aquela pedra imensa na estrada.

Então, ele também se afastou sem pensar uma única vez que ele próprio poderia retirar a pedra.

E assim correu o dia...

Todos que por ali passavam reclamavam e resmungavam por causa da pedra no meio da estrada, mas ninguém a tocava.

Finalmente, ao cair da noite, a filha do moleiro por lá passou. Era muito trabalhadora e estava cansada, pois desde cedo andava ocupada no moinho, mas disse a si mesma:

Já está escurecendo, alguém pode tropeçar nesta pedra e se ferir gravemente. Vou tirá-la do caminho. E tentou arrastar dali a pedra. Era muito pesada, mas a moça empurrou, e empurrou, e puxou, e inclinou, até que conseguiu retirá-la do lugar.

Para sua surpresa, encontrou uma caixa debaixo da pedra. Ergueu-a. Era pesada, pois estava cheia de alguma coisa. Havia na tampa os seguintes dizeres: "esta caixa pertence a quem retirar a pedra".

Ela a abriu e descobriu que estava cheia de ouro.

O rei então apareceu e disse com carinho:

Minha filha, com frequência encontramos obstáculos e fardos no caminho.

Podemos reclamar em alto e bom som enquanto nos desviamos deles, se assim preferimos, ou podemos erguê-los e descobrir o que eles significam.

A decepção, normalmente, é o preço da preguiça.

Então, o sábio rei montou em seu cavalo e, com um delicado boa noite, retirou-se.

Quem tem força, coragem e fortaleza e supera os obstáculos, sempre encontrará recompensas.

9) Tome cuidado para não ficar mudando a estratégia

– Vá até o fim!

O **tempo é curto**. Temos que saber utilizá-lo bem.

Mudar toda hora de estratégia é jogar fora o investimento de tempo já feito.

Há uma **história** curiosa sobre a importância de **aproveitarmos bem o tempo**:

A conta do tempo

Imagine que você tenha uma conta corrente e a cada manhã você acorda com um saldo de R\$ 86.400,00. Só que não é permitido transferir o saldo para o dia seguinte.

Todas as noites o seu saldo é zerado, mesmo que você não tenha conseguido gastá-lo durante o dia. O que você faz? Você iria gastar cada centavo, é claro! Todos nós somos clientes deste banco de que estamos falando. Ele chama-se Tempo. Nele, todas as manhãs, são creditados para cada um 86.400 segundos. Todas as noites o saldo é debitado como perda. Não é permitido acumular este saldo para o dia seguinte, porque todas as manhãs a sua conta é reinicializada e todas as noites as sobras do dia se evaporam. Não há volta! Você precisa gastar vivendo no presente o seu depósito diário. Invista, portanto, na sua saúde, na felicidade, no sucesso, no que lhe for melhor. O relógio está correndo...

Escolha a melhor **estratégia** e vá **até o fim** nela!

10) Tenha boas atitudes, perseverança e fé

Sobre as **boas atitudes** e o **respeito**, lembre-se das seguintes **máximas**:

“critique atitudes, e não pessoas”

“evite generalizações”

“evite falar ou opinar sem conhecer”

“reconheça que nem todo remédio serve a todos os doentes”

“dê mais valor às pessoas do que às coisas”

“ao agir, considere se não está prejudicando alguma pessoa”,

“seja justo”, ou seja,

“dê a cada um o que é seu” (regra do suum cuique)

“não faça aos outros o que não queres que te façam a ti” (regra de ouro)

“aja sempre de tal maneira como se a máxima do teu agir possa por ti ser querida como lei universal” (Kant)

“não exagere para mais, nem para menos, mas aja segundo o meio termo” (Aristóteles)

Para ilustrar o valor do **respeito**, selecionei duas **histórias** para você:

Respeite o próximo

Em um largo rio, de difícil travessia, havia um barqueiro que atravessava as pessoas de um lado para o outro.

Em uma das viagens, iam um advogado e uma professora. O primeiro pergunta:

- Meu caro barqueiro, você entende de leis?

- Não, senhor - responde o barqueiro.

- É uma pena... Você perdeu metade da vida!

O barqueiro nada responde.

A professora entra na conversa:

- Seu barqueiro, o senhor sabe ler e escrever?

- Também não sei, senhora - responde o remador.

- Que pena... Você perdeu metade da vida!

Nisso, chega uma onda bastante forte e vira o barco. O barqueiro, preocupado, pergunta:

- Vocês sabem nadar?

- Não! - responderam eles rapidamente.

- Então, é uma pena... - conclui o barqueiro.

Vocês perderam toda uma vida!

Fora com as fofocas

Esta é a história de Olavo. Logo no primeiro dia, para fazer média com o novo chefe, ele falou assim:

- Chefe, o senhor nem imagina o que me contaram a respeito do Carlos. Disseram que ele...

Nem chegou a terminar a frase, e o chefe apartou:

- Espere um pouco, Olavo. O que vai me contar já passou pelas três peneiras?

- Que peneiras, chefe? - perguntou Olavo

- A primeira, Olavo, é a da VERDADE. Você tem certeza de que esse fato é absolutamente verdadeiro?

Olavo se defendeu:

- Não, não tenho, não. Como posso saber? O que sei, foi o que me contaram.

E novamente Olavo foi interrompido pelo chefe:

- Então a sua história já vazou a primeira peneira. Vamos então para a segunda peneira que é a da BONDADE. O que você vai me contar, gostaria que os outros também dissessem a seu respeito?

- Claro que não!!! Deus me livre! - diz Olavo assustado.

- Então, continua o chefe, a sua história vazou a segunda peneira. Vamos ver a terceira peneira, que é a da NECESSIDADE. Você acha mesmo necessário me contar esse fato ou passá-lo adiante?

- Não chefe, não acho não, disse Olavo com vergonha. Pensando desta forma, vi que não sobrou nada do que eu iria contar.

- Pois é, Olavo! Já pensou como as pessoas seriam bem mais felizes se todos usassem essas peneiras? – diz o chefe sorrindo. E continuou:

- Da próxima vez em que surgir um boato por aí, submeta-o ao Teste das Três Peneiras: VERDADE - BONDADE - NECESSIDADE, antes de obedecer ao impulso de passá-lo adiante.

Sobre a **perseverança**, lembre-se dos seguintes **pensamentos**:

O fracasso é a oportunidade de começar de novo inteligentemente.
Henry Ford

O gênio é composto por 2% de talento e de 98% de perseverante aplicação. **Beethoven**

O gênio, esse poder que deslumbra os olhos humanos, não é outra coisa senão a perseverança bem disfarçada. **Goethe**

Perseverança não é uma corrida longa, são muitas corridas curtas, uma após a outra. **Walter Elliot**

A persistência é o caminho do êxito. **Charles Chaplin**

A perseverança é a mãe da boa sorte. **Miguel de Cervantes**

Para ilustrar o valor da **persistência**, selecionei mais duas **histórias** para você:

Som de uma corda só

Era uma vez um grande violinista chamado Niccolò Paganini (1782-1840). Alguns diziam que ele era muito estranho. Outros, que era sobrenatural. As notas mágicas que saíam de seu violino tinham um som diferente, por isso ninguém queria perder a oportunidade de ver seu espetáculo. Numa certa noite, o palco de um auditório repleto de admiradores estava preparado para recebê-lo. A orquestra entrou e foi aplaudida. O maestro foi ovacionado. Mas quando a figura de Paganini surgiu, triunfante, o público delirou. Paganini coloca seu violino no ombro. E o que se assiste a seguir é indescritível. Breves e semibreves, fusas e semifusas, colcheias e semicolcheias parecem ter asas e voar com o toque daqueles dedos encantados. De repente, um som estranho interrompe o devaneio da platéia. Uma das cordas do violino de Paganini arrebenta. O maestro parou. A orquestra parou. O público parou. Mas Paganini não parou. Olhando para sua partitura, ele continua a tirar sons deliciosos de um violino com problemas. O maestro e a orquestra, empolgados, voltam a tocar. Mal o público se acalmou quando, de repente, um outro som perturbador derruba a atenção dos assistentes. Uma outra corda do violino de Paganini se rompe. O maestro parou de novo. A orquestra parou de novo. Paganini não parou. Como se nada tivesse acontecido, ele esqueceu as dificuldades, e avançou tirando sons do impossível. O maestro e a orquestra, impressionados, voltam a tocar.

Mas o público não poderia imaginar o que iria acontecer a seguir. Todas as pessoas, pasmas, gritaram OOHHH, que ecoou pela abobadilha daquele auditório. Uma terceira corda do violino de Paganini se quebra. O maestro pára. A orquestra pára. A respiração do público pára. Mas Paganini não pára. Como se fosse um contorcionista musical, ele tira todos os sons da única corda que sobrara daquele violino destruído. Nenhuma nota foi esquecida. O maestro, empolgado, se anima. A orquestra se motiva. O público parte do silêncio para a euforia, da inércia para o delírio. Paganini

atinge a glória. Seu nome corre através do tempo. Ele não é apenas um violinista genial. É o símbolo do profissional que continua diante do impossível.

Quando tudo parece ruir, dê uma chance a você mesma (o) e vá em frente. Desperte o Paganini que existe dentro de você: avance para vencer! Vitória é a arte de continuar, onde os outros resolvem parar.

A raposa e as uvas

(Esopo)

Uma raposa estava com muita fome e viu um cacho de uvas numa latada. Quis pegá-lo, mas não conseguiu. Ao se afastar, disse para si mesma:

- Estão verdes.

O homem que culpa as circunstâncias fracassa e não vê que o incapaz é ele mesmo.

Sobre a **fé** e a **espiritualidade**, vale lembrar todos os benefícios que elas nos causam.

A espiritualidade é a virtude que faz com que a pessoa conheça, trabalhe e se utilize de **outras dimensões de sua personalidade** (que não só as dimensões física, emocional e intelectual), **elevando os níveis de consciência** sobre a existência e a vida.

A espiritualidade requer que você dê um tempo ao material, ao emocional e ao racional. Ela será um instrumento de equilíbrio destes aspectos. A partir dela, você terá mais condições de controlar os impulsos físicos que te fazem mal, os maus sentimentos e a frieza do raciocínio. A dimensão espiritual é aquela que vai além da racionalidade, pois faz uma ligação direta do ser humano a Deus, ao universo, ao sentido da vida, ao equilíbrio, ao amor e à bondade.

Como já dito, a espiritualidade é uma quarta dimensão da nossa consciência, que, infelizmente, é pouco utilizada pelo ser humano. Ela nos liga diretamente às esferas mais elevadas da criação, à essência.

Ela se exerce pela oração, pela meditação, pelo respirar calmo, pela apreciação da beleza da vida e pelo pensar e praticar o bem.

Na medida em que essa consciência passa a exercer sua experiência às outras dimensões de nossa consciência, ficaremos mais calmos, serenos, equilibrados, inteligentes, livres, justos, bons, amorosos e felizes.

O uso adequado do cérebro nessa nova dimensão terá efeitos sobre saúde, longevidade, aumento da consciência intelectual, limpeza de emoções, aumento da capacidade de re-energização etc.

A espiritualidade gera o controle do pensamento e dos sentimentos, o domínio sobre a vontade, a calma, o pensamento positivo e o equilíbrio.

E tudo isso fará com que tenhamos mais ferramentas para alcançar nossos objetivos!

Para ilustrar o valor da **espiritualidade** e da **fé**, há duas **histórias** que vale a pena você ler:

Os dois cães

Um antropólogo visitou uma aldeia e conversou longamente com um dos anciões da tribo, auscultando a sua sabedoria ao relatar sobre a história e a cultura de sua gente. Durante tal conversa, o ancião contou que vivia em constante conflito íntimo e o descreveu da seguinte maneira: Dentro de mim há dois cães. Um deles é cruel e mau. O outro é muito bom. Os dois estão sempre brigando... Quando lhe foi perguntado sobre qual cão ganhava a briga, o ancião parou, refletiu e respondeu:

- Aquele que eu alimento com mais freqüência...

Alimente seu espírito!

Pegadas na Areia

Uma noite eu tive um sonho... Sonhei que estava andando na praia com o Senhor, e através do céu, passavam cenas da minha vida. Para cada cena que se passava, percebi que eram deixados dois pares de pegadas na areia, um era meu e outro era do Senhor. Quando a última cena da minha vida passou diante de nós, olhei para traz, para as pegadas na areia, e notei que muitas vezes no caminho da vida havia apenas um par de pegadas na areia. Notei também que isto aconteceu nos momentos mais difíceis e angustiosos do meu viver. Isso aborreceu-me, então perguntei ao Senhor:

-Senhor, Tu me disseste que uma vez que resolvi te seguir, Tu andarias sempre comigo, em todo o meu caminho, mas notei que durante as maiores tribulações do meu viver, havia apenas um par de pegadas na areia. Não compreendo porque nas horas em que necessitava de Ti, tu me deixastes... O Senhor respondeu:

-Meu precioso filho, Eu Te Amo e jamais te deixaria nas horas de tua prova e de teu sofrimento. Quando vistes na areia apenas um par de pegadas, foi exatamente aí, que Eu te carreguei nos braços.

Acredite no seu potencial!

Temos uma capacidade que vai muito além do que imaginamos.

Pense em seres humanos como nós que, com muito esforço, conseguiram feitos inimagináveis.

Você tem a mesma capacidade!

Cada um, é claro, já nasce com alguns dons. Você deve descobrir o seu.

Mas mesmo aquele que não tem tanto jeito para alguma atividade, se tiver de exercê-la, pode ter certeza de que encontrará à disposição um arsenal de neurônios e sinapses que têm capacidade de se desenvolverem para nos oferecer grandes aptidões. Basta que os treinemos.

Ter fé e esperança, então, é acreditar que Deus nos deu e nos dá aptidões pra alcançar todos os objetivos que tivermos.

E, assim, devemos persistir, devemos aceitar os problemas que surgirem, pois temos capacidade e conseguiremos chegar lá!