

Geraldo Eustáquio de Souza

Os Segredos de Crescimento Pessoal Mais Bem Guardados do Mundo



Quem tem ouvidos para ouvir, ouça.
(Mateus 13:9)

Ao homem notável que é meu pai, Geraldo,
meu primeiro Mestre do Caminho.

1ª edição - 1999

Os Segredos de Crescimento Pessoal Mais Bem Guardados do Mundo
© Copyright 1999-2020 by Companhia para Crescer.
Todos os Direitos Reservados.

1ª edição eletrônica - dezembro de 2006

Os Segredos de Crescimento Pessoal Mais Bem Guardados do Mundo
Copyleft. Reprodução e circulação livre de ônus desde que respeitados
os termos do código livre. Venda proibida.

Outros trabalhos do autor:

Eu Comigo Aqui e Agora
Muito Prazer em Me Conhecer
O Zen Nosso de Cada Dia
Diante de Mim
Pronto para Viver
Rimas e Rumos

***Todas essas publicações estão disponíveis em formato impresso e
podem ser adquiridas pela Internet. Faça contato conosco.***

1981 - 2006

Companhia para Crescer®

EPEME - Estudos, Projetos e Estratégias de Modernização Empresarial
Fone (041) 3336-3217, Curitiba-PR
companhi@paracrescer.com.br

Visite-nos na Internet, em <http://www.paracrescer.com.br>
Crescimento Pessoal, Estilo e Qualidade de Vida

Geraldo Eustáquio de Souza

Os Segredos de Crescimento Pessoal Mais Bem Guardados do Mundo

Desenhos de Angela Dourado



Prefácio

Sinto que eles sempre estiveram comigo ou muito próximos de mim, mas a primeira vez que eu realmente tomei consciência deles foi há uns 25 anos, numa fase em que eu estava para tomar grandes e importantes decisões em minha vida.

Esses “segredos”, como os chamei, foram aparecendo, um a um, das formas mais simples e ao mesmo tempo mais sutis e inusitadas. Levei ainda muito tempo para reconhecê-los como parte de um conhecimento mais amplo e profundo sobre a natureza e a finalidade da vida humana. Um conhecimento que existe desde épocas imemorais e está presente em todas as culturas, da mais primitiva à mais evoluída.

Ao longo de todos esses anos, eles foram ganhando espaço e força dentro das minhas convicções pessoais, até se afirmarem como verdadeiros paradigmas da minha existência.

No início deste ano, consegui finalmente reunir um bom número deles de forma mais ordenada e publiquei-os, diariamente, no jornal da Companhia para Crescer na Internet (<http://www.paracrescer.com.br>), sob o título “Os Segredos de Crescimento Pessoal Mais Bem Guardados do Mundo”. Com pequenas alterações e acréscimos, trata-se da mesma série aqui apresentada.

Quem tem olhos para ver, veja. O segredo mais bem guardado é o que fica mais à vista e mais disponível para qualquer pessoa. Tão à vista e tão disponível que apenas uns poucos, mais atentos, conseguem reconhecê-los.

Saúde e Paz.

Curitiba, junho de 1999.

Geraldo Eustáquio de Souza
geraeust@paracrescer.com.br

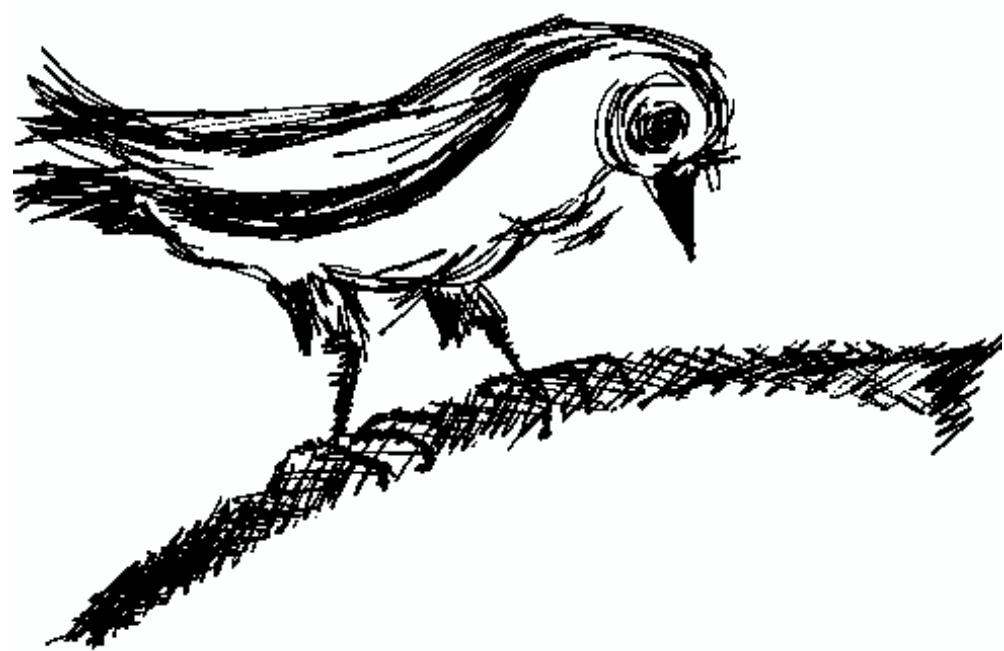
Recomendação

Se buscas esses “segredos”
apenas para satisfazer
a tua curiosidade intelectual,
estarás cometendo mais um engano
dos tantos que já cometeste
pela mesma razão.

Se não tiveres olhos para ver
e ouvidos para ouvir
não encontrarás aqui nada que te favoreça
e toda orientação dada escapará ao teu entendimento.

Mas o que é ainda pior,
aumentarás ainda mais
o grau de confusão
em que vives.

Só prossiga
se és um buscador
com o firme propósito
de usar o conteúdo do que lerás adiante
para produzir melhoramentos em tua vida
e na vida das pessoas que te cercam.



Inquietação

Não vos preocupeis pois, pelo dia de amanhã;
o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias.

A cada dia basta o seu cuidado.

(Mateus 6:34)

01

Todo movimento resulta
de um estado de desequilíbrio, de não-equilíbrio.
Não-equilíbrio é um pré-requisito
para a existência de movimento
e movimento é pré-requisito
para a existência de evolução no Universo.

Assim, é da natureza da Natureza
encontrar-se permanentemente em desequilíbrio.

Sem existir alguma forma de desequilíbrio
é impossível haver crescimento.

S

02

Toda necessidade humana representa um desequilíbrio.
Mas é preciso distinguir entre necessidades naturais
cuja satisfação nos liberta e nos dá alegria
e necessidades artificiais
que nos escravizam e nos geram ansiedade.

Respirar é uma necessidade natural.
Fazer sexo é uma necessidade natural.
Comer é uma necessidade natural.
Crescer é uma necessidade natural.

Sucesso é uma necessidade artificial.
Poder é uma necessidade artificial.
Riqueza é uma necessidade artificial.

Nenhuma necessidade artificial produz crescimento.
Só as necessidades reais.
Conhece as tuas e busca realizá-las.
Eis a função da vida que te é dada viver.

:

03

Nada que chega, fica.
Nada que vai, se perde:
- tudo muda, mas nada perece.
Na Natureza não há nada permanente,
exceto a mudança.

Assim como todas as criaturas e formas do Universo,
também nós nos encontramos
em permanente transformação.

É um grande erro imaginares
que serás sempre a mesma pessoa:
- mesmo que tentasses muito,
não conseguirias permanecer o mesmo
nem por alguns minutos.

Mudar hábitos, valores e idéias só é realmente doloroso
porque a memória de ontem nos atrai e escraviza.

Mas hoje não é ontem, como amanhã não será hoje.
E estando sempre em mudança, como estás,
deves ajustar teus pensamentos e ações
para que acompanhem o momento que estás vivendo
aqui e agora - e não tentar fazer o contrário.

04

Mudança é algo natural,
como respirar, comer, andar ou dormir.

Se for preciso que te esforces muito para mudar
é porque existe uma parte tua
querendo a transformação
e outra resistindo à mudança.

Assim, quanto mais tentares,
mais aumentará o conflito, a confusão
e a incerteza dentro de ti.

Não te esgotes com disputas inúteis
entre mudar e resistir à mudança.

É mais útil e necessário
te tornares consciente de ti próprio
- quem és e como estás -
do que te envolveres nessa luta sem sentido.

Antes de tentares modificar algo em ti
procura sentir o teu próprio ser,
entender o que se passa contigo aqui e agora:

- o que te impele a mudar
e o que te impede de fazê-lo;
- o que tens a ganhar, mudando,
e o que perderás se o fizeres;
- os medos, as inseguranças, as dúvidas
e as esperanças em jogo.

Livra-te, enfim,
de qualquer pressão, interna ou externa,
para mudar ou permanecer do mesmo jeito.

Usa a tua energia para viver,
age no que te for para agir,
e deixa a vida fluir, livre e solta.

Se a mudança tiver que acontecer,
e quando tiver que acontecer,
ela virá naturalmente.

Como ela é.
Como ela sempre deve ser.

05

O que ganhares em progresso, perderás em ordem.
O que ganhares em mudança, perderás em estabilidade.
A mudança incomoda toda forma de segurança;
o progresso põe em xeque toda ordem estabelecida.

No entanto, quanto mais buscares segurança,
menos seguro estarás.
Quanto mais segurança tiveres, menos segurança terás.

Não busques assim a segurança
como forma suprema de realização pessoal.
Não oferece tua vida por ela.
Não abdica por ela de tua liberdade.
Não sacrifica por ela
os teus sonhos, os teus ideais, a tua essência.

Ao contrário, se queres crescer, abraça a insegurança,
achega-te à beira do precipício, encara o abismo,
sente o desconforto e a agitação
da vida em movimento dentro do teu próprio ventre.

Ao reconheceres a insegurança básica que é viver,
ao assumí-la, em vez de rechaçá-la,
descobrirás a coragem de ser.

Este é o ponto de partida
e ao mesmo tempo
o mais alto estágio de Crescimento Pessoal
que poderás atingir nesta vida.

B

06

Se quiseres saber como será o teu amanhã,
olha-te bem agora.

Tua vida futura é uma sucessão de acontecimentos
que vão tendo origem
nas tuas próprias ações e omissões no presente.

Não existe nada que tu possas chamar de sorte ou azar
e destino é apenas o caminho
que preparas para ti mesmo
a partir da maneira como lidas
com as questões que te são postas pela vida.

Adia o que tens que fazer já
e estarás preparando um destino
de sobressalto e acúmulos de última hora.

Nega o que teu corpo te solicita agora
e estarás te condenando ao tédio,
à depressão, à tristeza e ao desespero.

Deixa em aberto, por medo ou fuga,
questões fundamentais ao teu crescimento,
e elas irão se fortalecendo contra ti,
até te arrasarem e te destruírem por completo.

Da maneira como ages no presente, aqui e agora,
estarás fazendo do tempo um grande aliado
ou um inimigo terrível do teu crescimento.

G

07

O que se ensina sobre crescimento pessoal é falso.
O que a sociedade chama de crescimento pessoal
e de qualidade de vida, é falso.
E somos enganados de uma forma tão sutil
que a maioria de nós nem mesmo suspeita
de que está sendo iludida.

Crescimento Pessoal
não é a aplicação de um padrão pré-estabelecido,
mas sim o que a razão e a sensibilidade podem conceber
independentemente de tal padrão.

Os instrutores que te oferecem
belos e bem comportados discursos
sobre crescimento pessoal
são quase sempre grandes impostores.

Não te deixes escravizar pela ditadura do bom-senso,
pois a vida em si é um grande,
um enorme contra-senso.

F

08

Há basicamente dois modos
para se atingir um determinado fim:
- pela força ou pela perseverança.

A força resulta do uso do poder econômico,
do poder político, do poder bélico
ou do poder de influência,
estando disponível apenas para uns poucos privilegiados,
que muito comumente costumam usá-la
de forma irresponsável ou violenta.

A força raramente produz
resultados muito sólidos e duradouros,
embora seja capaz de atingir rapidamente
os fins desejados.

A perseverança, por sua vez,
não resulta de nenhum aparato externo
à própria pessoa,
podendo ser praticada por qualquer indivíduo
com energia bastante para definir o que quer da vida
e acreditar em si próprio,
mesmo quando todas as evidências
recomendam o contrário.

Embora o caminho da perseverança
seja habitualmente lento e cheio de obstáculos,
os resultados atingidos dessa forma
são sempre muito mais maduros,
consistentes e duradouros.

h

09

Cuida do tempo.

Se perderes o teu, jamais terás como recuperá-lo.

Aprende a distinguir entre o necessário e o supérfluo,
e não gaste tempo com o que não tem importância,
pois se te ocupas com coisas
que podem ser deixadas pra depois,
ou que nem precisam ser feitas em hora nenhuma,
acabarás tendo que deixar para depois
o que realmente precisa ser feito agora.

Sempre que adias algo em tua vida
o fazes à revelia do tempo,
pois ele vai continuar sua marcha,
indiferente às tuas justificativas,
por mais nobres e compreensíveis que sejam.

Nem toda inatividade leva ao descanso
nem toda atividade produz resultado,
pois falta do que fazer não significa repouso
como excesso de tarefas inúteis não significa trabalho.



Busca

Que estreita é a porta,
e que apertado o caminho que conduz à vida,
e quão poucos são os que dão com ele!
(Mateus 7:14)

10

Crescimento Pessoal
é um vasto projeto do Universo
com o qual tu e todos os seres se acham
irremediavelmente comprometidos para todo o sempre,
desde muito antes do teu nascimento
e que não se interromperá com a tua morte,
estejas ou não consciente disso.

É um processo de revelação de ti para ti mesmo,
em que, aos poucos,
através da tua disposição de cometer erros novos
e da tua capacidade de perdoar a ti próprio
e de aceitar a tua condição humana,
conseguirás reunir todos os teus eus,
conhecidos e desconhecidos,
em torno do eixo do teu único e indivisível EU que,
embora não percebas,
esforça-se permanentemente
para construir uma vida de melhor qualidade,
tanto para ti mesmo
quanto para o mundo à tua volta.

Crescimento pessoal
 é um processo de aprendizagem contínua
 envolvendo aquisição de conhecimentos,
 desenvolvimento de habilidades
 e mudança de hábitos e atitudes
 que te permitirão viver e desfrutar a vida
 em sua plenitude,
 com o máximo de economia e prazer
 e o mínimo de desperdício, dissabor e desgaste.

Crescimento Pessoal
 não exige de ti recursos ou talentos extraordinários
 mas apenas esforço, disciplina e dedicação contínuos
 ao trabalho de uma vida inteira,
 que começa no corpo físico,
 através do cultivo dos três grandes "efes"
 representados por *Força, Fôlego e Flexibilidade* :

- **Força**, ou a capacidade de realizar trabalho
- **Fôlego**, ou a capacidade de realizar trabalho por
 períodos de tempo prolongados
- **Flexibilidade**, ou a capacidade de rapidamente
 redirecionar esforços
 sempre que as novas condições exigirem.

Se em lugar de força, tiveres fraqueza
e em lugar de fôlego, sentires fadiga
e ao invés de flexibilidade,
apenas a ferrugem de ficar parado,
cometendo os mesmos velhos erros de sempre,
nunca verás nenhum progresso,
a despeito de todo *esforço mental* que realizes.

O fim último do Crescimento Pessoal
é a conquista do Espírito e de seus dois maiores dons,
que são a Razão e a Sensibilidade,
Mas só se chega a Ele passando pela matéria.
Querer chegar ao Espírito sem passar pelo corpo
é como tentar saborear um abacaxi sem descascá-lo.

Como também não poderás atingir a Razão
através da mente mecânica:
- a mente comum, treinada para viver em sociedade,
que ao invés de raciocinar e discernir,
pensa e reage automaticamente,
de acordo com valores e padrões pré-fixados.
Como tampouco poderás chegar à Sensibilidade
através de emoções programadas:
- sentimentos "pré-fabricados" pela sociedade,
que anulam a essência e esmagam a espontaneidade
dos teus verdadeiros sentimentos.

12

Crescimento Pessoal consiste em deixar para trás a vida que tens, e que tão bem conheces, para ir em busca de uma vida que não tens e que, fora dos teus sonhos e fantasias, te é totalmente desconhecida.

Só partirás nessa jornada quando chegares àquele ponto de grande inquietação íntima, em que apesar de já teres conquistado muito guardas a sensação de que te falta tudo; em que apesar do mundo te reconhecer um vencedor te sentes na verdade abatido e derrotado; em que mesmo cercado de luxo, fama e poder te descobres pobre como um deserto e vazio como um buraco; em que atingiste a fronteira entre uma vida sem sentido e a conquista de um significado para viver.

Fé, coragem e amor é tudo que precisarás daí por diante.

Fé
para continuares acreditando no que não vês,
mesmo naquelas horas
em que tudo te levar a crer
que não verás mesmo.

Coragem
para te manteres firme como o rochedo
diante do oceano,
quando as ondas do mundo
se arremessarem em fúria contra os teus ideais.

Amor
para que sintas leve e suave o peso da tua carga,
por mais áspera e colossal que seja.

A recompensa da fé, da coragem e do amor
é veres transformar-se em realidade
tudo aquilo em que acreditas.

13

Crescer é vencer o comodismo da alienação
e libertar-se de toda forma de opressão.

Não podes ficar indiferente ao teu tempo,
aos conflitos que se produzem à tua volta,
às lutas em que estão em jogo
os mais altos valores da humanidade.

Crescimento pessoal
não é uma mera elucubração de natureza metafísica,
um exercício íntimo de resultados puramente individuais,
mas uma necessidade fundamental
de crescimento de toda a sociedade,
e se afirmará com muito mais força,
como projeto para tua vida inteira,
à medida em que reconheceres nele
a sua função social, política e econômica.

Crescimento Pessoal é um trabalho solitário
de maravilhosas repercussões coletivas
que consiste, acima de tudo,
em manter acesa em ti mesmo
a chama da fé em toda a humanidade.

14

Crescimento Pessoal é amor à liberdade,
não a que te oferecem, mas a que lutas para possuir,
resgatando em ti mesmo a liberdade anterior
a todas as formas de coerção social,
a liberdade de seres o que tu és, sem te importares
com o que os outros dizem ou pensam de ti.

Quanto mais cultivares o teu Crescimento Pessoal
mais serás capaz de analisar e sintetizar
o que vês, ouves, lês e sentes,
reconstruindo tudo
com os olhos da Razão e da Sensibilidade,
e não com os olhos físicos limitados e viciados
por um processo de socialização
restritivo e preconceituoso
que te ensinou a ver as coisas não como elas são,
mas como deveriam ser,
de acordo com os padrões e normas de funcionamento
da sociedade em que vives.

15

Crescimento Pessoal
não é um privilégio que te possa ser concedido,
mas a maior recompensa que terás
em viver do teu próprio trabalho,
cultivando tuas próprias idéias
e buscando o domínio total do teu espírito
sobre o teu corpo, tua mente e teu coração.

Crescimento pessoal é a conquista definitiva
da LIBERDADE DE SER E DE VIVER
a tua própria vida, do teu próprio jeito,
sem amarras ou apegos de qualquer natureza.

Assim,
assume e pratica,
a liberdade de escolha que a Natureza te concedeu,
jamais renunciando ao teu direito de dar a palavra final
sobre coisas que dizem respeito exclusivamente a ti.

Emancipa-te de vez
da dominação arbitrária e repressora dos outros
e das opiniões deles
sobre como deves levar a tua própria vida.

Nada te impede
de interromper o teu crescimento pessoal
trocando tua liberdade
por conforto e segurança material,
como muitos o fazem.

Saiba, porém, que isso sempre é feito
à custa de grande desconforto íntimo
e de permanente insegurança pessoal,
porque liberdade é para o espírito
o que o ar é para os pulmões:
- sem ela, tua consciência fica sufocada,
de tal sorte que sentirás uma enorme falta de tudo,
mesmo tendo tudo que querias,
e um enorme vazio,
mesmo estando com todo o teu tempo tomado.

Tem cuidado, enfim,
para não confundires liberdade com desordem,
pois o preço da liberdade
é auto-disciplina e responsabilidade
pelos teus próprios atos e omissões.

T

16

São infinitas as possibilidades
que existem para cada pessoa,
mas a maioria se apegaferradamente
a um único estilo de vida,
dentro de um consagrado modelo de ser.

Crescimento Pessoal
consiste em desenvolveres teu estilo próprio,
e isso só vai ser possível
se te dispuseres a errar, sem sofrer,
e a nunca te apegares aos teus acertos,
como se fossem definitivos.

Crescer é experimentar coisas novas, o tempo todo.

Estagnação e decadência é tudo que conseguirás
se passares tua vida copiando a ti mesmo,
seja repetindo teus velhos erros,
seja te fixando nos teus melhores acertos.

Crescimento Pessoal
consiste no aprendizado da vida
como algo que se renova
e se transforma constantemente,
e que põe à prova a cada instante
a nossa tentativa de eternizar conceitos
e comportamentos.

T

17

Crescimento Pessoal
não é o aprendizado ou o domínio total
de como outros levaram as vidas deles,
nem de métodos já consagrados de como viver a vida,
mas a descoberta de processos
para lidar com as coisas que estão acontecendo
dentro da tua própria vida.

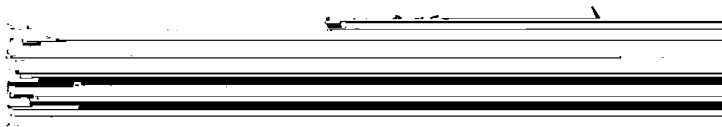
Toda experiência pela qual passas já é em si
o próprio aprendizado que devias ter naquele momento.
Cabe a ti reconhecer o que está sendo ensinado
e receber a lição com paciência e humildade.

Nada é mais importante
do que estares sempre disponível para aprender,
pois é impossível ensinar alguma coisa
a quem já acha que sabe.

Se a mesma lição
tem se repetido muitas vezes em tua vida,
é porque ainda não assimilaste
tudo que ela tem para te oferecer.\

Ontem foi a escola de hoje,
assim como hoje é a escola de amanhã
e a vida inteira é a escola que te prepara para morrer.

Faze, pois, teus deveres com disciplina e constância
de modo a que estejas sempre pronto,
em qualquer momento,
para prestar o teu exame final.



Conflitos

...Deixa que os mortos sepultem os seus mortos.
(Mateus 8:22)

18

Por te fazer entrar em contato
com a tua natureza mais íntima e verdadeira,
teu Crescimento Pessoal
pode colocar-te muitas vezes em conflito
com o que o mundo quer e espera de ti.

As pessoas que te cercam sempre têm uma imagem de ti
e um projeto em relação a ti.

Para que floresça o teu verdadeiro eu,
em algum estágio do teu crescimento
serás levado a assumir e a defender
o teu próprio projeto de vida,
realizando mudanças no teu estilo de ser e de agir
que não serão do agrado de todas as outras pessoas.

Ainda que essas mudanças de maneira alguma firam a lei,
quase sempre serão consideradas pelos outros
como violações de regras, costumes, crenças sagradas
e valores tradicionais,
e para não perderem o controle que exercem sobre ti
tentarão de todas as formas
que abandones o teu crescimento,
que permaneças como estás, que desistas de mudar.

Lembra-te que é inútil resistires à resistência dos outros,
pois tudo que fizeres para convencê-los
servirá apenas para fortalecer ainda mais
os seus argumentos contra a tua disposição de crescer.

Este é o momento em que terás de firmemente decidir
entre ajustar-te a tí próprio
ou ajustar-te às exigências dos outros;
entre assumir a tua própria identidade
ou vestir o personagem que esperam que representes;
entre levar adiante os teus projetos, sonhos e ideais
ou seguir o plano de vida que idealizaram para ti.

A decisão é tua
e, ainda que não a tomes conscientemente,
de um jeito ou de outro ela sempre será tomada.

j

19

Se te comparas com as outras pessoas
nada obterás além de um orgulho vazio
ou de uma vergonha cheia de culpa:

- orgulho, ao encontrares gente pior e mais atrasada;
- vergonha, ao perceberes que existe gente melhor
e muito mais adiantada do que tu.

Tudo isso, é claro, dentro da tua própria concepção,
que em geral nunca é nem isenta, nem correta...

Cada pessoa tem o seu próprio caminho a seguir,
o seu próprio ritmo e o seu próprio modo de andar,
traços que não conseguirias repetir nunca
de forma exatamente igual,
e que mesmo que conseguisses,
nunca seriam inteiramente adequados,
considerando as tuas próprias características
e necessidades.

Em se tratando do comportamento do outro,
não vale a pena nem imitar, nem julgar,
mas apenas observar.

O outro é uma péssima matriz para se fazer cópias,
mas uma ótima fonte de referência e aprendizagem.

20

É muito fácil te deixares seduzir
pela ambição de ganhar dinheiro,
que a sociedade te ensinou a cultivar,
e muitas vezes serás tentado
a abrir mão de novas experiências e descobertas
em nome de garantir a tua segurança econômica.

Essa é uma decisão simples de tomar,
pois terás sempre a teu favor
a total simpatia da sociedade se escolheres o dinheiro,
e a tranquilidade de poder dizer para ti mesmo,
quando a dúvida, o tédio, o medo e a culpa
vierem colocar em xeque a tua decisão:
- eu tenho que sobreviver...

Embora o dinheiro te permita sobreviver,
ele não pode te fazer viver
e estar vivo sem viver
é como estar morto sem ter morrido.

Embora o dinheiro possa até te ajudar a crescer,
ele não te servirá para nada se, para ganhá-lo,
tiveres que renunciar ao teu próprio crescimento.

Toda riqueza é nada
se não és dono de ti mesmo.

Todo dinheiro do mundo ser-te-á inútil
se abdicares de poder viver do teu próprio jeito,
decidindo cada lance da tua jornada,
fazendo e refazendo o teu próprio destino,
completamente livre para ir adiante
e voltar atrás quando bem quiseres.

Nunca te esqueças
que o teu maior objetivo na vida é crescer,
pois nenhuma segurança econômica
vale o preço de não poderes ser a pessoa que és.

Nem penses que vão te faltar recursos
para chegares onde precisas,
se realmente souberes para onde estás indo.

Concentra toda a tua atenção
no objetivo que estiver mais próximo e não te apavores
com alvos distantes no tempo e no espaço,
pois é este tipo de medo que te fará cair
na armadilha do dinheiro.

^

21

Teus ideais podem ser facilmente corrompidos tanto pela meta fácil e a realização medíocre quanto pelo veneno da preguiça.

Se toleras a preguiça como um comportamento aceitável rapidamente ela ganhará espaço e começará a ser cada vez mais freqüente em tua vida.

Então, progressivamente, sem que percebas, ela vai se tornando agradável e prazerosa, até se transformar em hábito, em vício, em modo de vida e finalmente na principal causa da ruína do teu crescimento pessoal.

Não te enganes, porém, julgando que o antídoto da preguiça seja mais atividade.

Os maiores preguiçosos passam o tempo todo ocupados com atividades inúteis e desnecessárias, sendo essa a sua principal desculpa para não fazerem as coisas que realmente precisariam de fazer.

O antídoto da preguiça
é teres sempre em vista os teus objetivos
e, com disciplina e coragem,
estares realmente comprometido em alcançá-los,
dentro dos prazos que estabeleceste para ti.

m

22

Todo mundo quer compreender a vida.

Porém, com medo de quebrar a cara,
poucos são os que realmente se dispõem
a mergulhar de cabeça na experiência de viver,
condição básica para se compreender
o que é a vida.

Qual é a alternativa a “quebrar a cara?”
Vê-la transformar-se num monte de pelancas
sem futuro nem história?

O medo se nutre do vazio, do absurdo, da insubstância.

A única forma de subjugares teu medo
é dar-lhe substância.

O que o medo ganha de substância,
perde em força, e vice-versa.

Assombração nunca aparece à luz do dia...

23

Abandonar um projeto
ao qual foram dedicados longos anos de vida,
deixar um casamento falido,
trocar de emprego, mudar de profissão
ir para outra cidade, mudar de vida,
são providências que assustam
porque demandam muito trabalho, envolvem riscos
e os resultados nunca são garantidos.

Mas ao chegar a hora em que deves tomá-las,
ergue resolutamente o teu braço e dize sim à Vida!
Não deixa que uma morte precoce, disfarçada de vida,
te apanhe na armadilha da *segurança sem crescimento*.

Somente os tolos e os mortos nunca têm o que mudar
como têm todos os motivos para nunca fazê-lo.

Para quem está vivo,
mudar é tarefa de todo dia, de toda hora.
Crescer é desafiar a ti próprio
em busca da expansão do teu próprio território.

Segue o fluxo natural da tua própria vida
quando ouvir a vida te gritando: *VAI!*

24

Saber e não fazer
é como acender uma vela para clarear o escuro
e ficar de olhos fechados para não ver a luz.

Que sentido faz dizeres que tu acreditas
em coisas que tu mesmo não praticas?
Qual o valor de esbanjares palavras
e economizares ações?

Com longos e belos discursos
podes impressionar muitas pessoas
que te julgarão justo e verdadeiro.
Mas não podes enganar
o teu próprio processo de crescimento,
porque somente a vivência proporciona o entendimento
e somente o entendimento te dará segurança
para afirmar ou negar alguma coisa.

O teu saber e o teu fazer
precisam caminhar de mãos dadas
assim como os teus pensamentos,
as tuas palavras e as tuas ações.

Esta é a parte mais difícil de qualquer crescimento,
mas quando entenderes isso,
o teu saber ficará claro e sólido
e tuas
ações naturalmente fáceis e espontâneas.

G

25

Não é o que fazes, mas o *modo* como fazes,
que produz avanço e progresso
ou estagnação e retrocesso
no teu crescimento.

Se trabalhas com o espírito de servir
e de construir o bem-estar de todos
teu trabalho renderá frutos imensos,
para ti e para toda a humanidade.

Mas se trabalhas apenas
com o objetivo de ganhar dinheiro,
teu trabalho será
um terrível instrumento de tortura
para ti mesmo
e para todos os que de ti se acercarem.

Se vais a um culto religioso
para celebrar e louvar
a grande obra da Criação,
a graça estará contigo
e teu espírito será inundado
de uma inexplicável alegria.

Mas se vais apenas
porque te sentes na obrigação de ir,
ou porque tens medo da "ira" divina,
ou esperas favores especiais dos céus,
o ritual não te servirá para nada.
Ou pior, vai contribuir para que te sintas
ainda mais confuso e deprimido.

Tudo que fizeres com gosto e boa vontade,
sem te preocupares com a recompensa,
e já imensamente gratificado
pelo simples fato de estares fazendo,
resultará sempre
em grandes benefícios e melhorias para ti,
assim como o que fizeres com má vontade ou sacrifício
servirá apenas para deteriorar ainda mais
as tuas condições, já tão precárias, nesse mundo.



26

Sê grato a toda mão que se te estenda
ao longo da jornada
mas nunca permitas que a realização das tuas metas
fique na dependência da boa vontade dos outros
em te aceitarem, compreenderem teus motivos
e cooperarem contigo.

Podes - e deves - pedir e receber
todo tipo de ajuda que necessitares,
mas lembra que és a única pessoa
a quem deves confiar plenamente
a busca da tua felicidade,
o único legítimo e verdadeiro responsável
em fazer tuas coisas acontecerem.

É bom e reconfortante fazeres alianças
com quem esteja trilhando os mesmos caminhos.
Contudo, jamais delegue a nenhuma outra pessoa
decisões e tarefas de crescimento
que são essencialmente tuas - e de mais ninguém.

Por mais que alguém seja disponível e queira te ajudar,
em se tratando do teu crescimento pessoal,
ninguém pode fazer por ti ou em teu lugar.

27

Se buscas o teu crescimento
como forma de obteres
reconhecimento e admiração pública,
para assim te convenceres e te sentires seguro
dos teus talentos e virtudes pessoais;

se pensas que crescer é sinônimo de aparecer,
de realizar feitos extraordinários,
de reunir poder e acumular grandes fortunas,
de ser melhor do que todo mundo seja lá no que for,
para assim te livrares
de uma sensação crônica de inferioridade;

se vês o teu crescimento
como algo de fora para dentro,
em que medes o êxito das tuas ações
pelo quanto de dinheiro e aplauso recibes por elas,
e não pela importância que têm
para o teu aprendizado;

se acreditas, enfim, que *ganhar dinheiro*
e *fazer sucesso* é sinônimo
de *ser feliz e realizar-se como pessoa*,

então, definitivamente,
não estás à procura de crescimento,
mas de reconhecimento;
não estás interessado na tua felicidade
ou na felicidade dos demais,
mas apenas em saciar a tua vaidade;
não desejas realmente te tornares uma pessoa melhor,
mas apenas continuar representando, com hipocrisia,
uma grande farsa para ti mesmo e para o mundo.

Crescimento Pessoal
não é para ajudar-te a acumular mais conhecimentos,
a ficar rico ou a alcançar a fama.

Ao contrário,
Crescimento Pessoal
é um instrumento de combate ao egoísmo,
matriz principal do medo, da ignorância,
do preconceito, da intolerância,
do ódio e da violência.

F

Se apenas um fracasso já é suficiente
para perderes a tua auto-confiança
e colocares de lado teus planos de crescimento,
à espera de tempos melhores,
ou pior, para abandoná-los de vez,
jurando nunca mais sair da mediocridade da segurança,
é que ainda nem entendeste nem aceitaste
o que é crescer.

Quando estás realmente comprometido
com o teu crescimento pessoal
fracasso é uma palavra que não existe,
como tampouco existe a palavra sucesso.

Crescer não é um concurso
onde haja vencedores e perdedores,
mas um tipo especial de jogo
onde só perde realmente quem dele não participa.

Um jogo que não te levará
a ter mais dinheiro, sucesso ou poder,
critérios que o mundo utiliza
para reconhecer seus vencedores,

mas a *ser mais*
a pessoa que és e que sempre fostes,
sem a necessidade de recorrereres
aos truques do fingimento e da hipocrisia.

Não há nenhuma punição para quem fracassa,
desde que prossiga tentando,
nem qualquer recompensa
para quem atinge um êxito qualquer
e julga já ter conseguido tudo...

J

29

Sistemas pseudo-esotéricos
costumam atribuir aos ritos
um significado muito maior
do que eles realmente podem representar
para o teu Crescimento Pessoal.

Um grande perigo desses sistemas
é te fazerem ver os rituais
como fins em si mesmos,
de tal maneira que termines esquecendo por completo
a finalidade com que eles são praticados.

Se te deixares escravizar pelos meios,
jamais atingirás os fins.

Crescimento Pessoal
depende da descoberta
de níveis mais elevados de consciência,
dentro da tua própria consciência.
E consciência não pode evoluir inconscientemente.

Crescimento Pessoal
depende da evolução da tua vontade.
E vontade não pode evoluir involuntariamente.

Crescimento Pessoal
depende de aumentares a tua capacidade
de colocar idéias em prática,
que é algo muito diferente
de ficares esperando passivamente
que as coisas aconteçam.

Ritos podem marcar o início de uma transição
ou celebrar a conclusão de uma mudança realizada,
mas evidentemente o teu crescimento não vai acontecer
apenas em virtude de teres executado
esse ou aquele ritual.

Crescimento Pessoal não depende de ritos,
mas do trabalho árduo e contínuo
que tens de realizar em ti a vida inteira.

Q

30

Deves compreender que nada que te acontece
é essencialmente bom ou ruim,
independentemente do teu próprio julgamento.

Tu é que rotulas os eventos naturais da tua vida,
com base nos teus valores, conceitos e preconceitos,
a uns premiando como bons e desejáveis,
a outros execrando como inoportunos e ruins.

Porisso,
das tolices que há no mundo, esta é a maior de todas:
- fugir da desgraça e correr atrás da fortuna.
Nem os infortúnios, nem a boa sina vêm dali ou de acolá,
mas de dentro da tua própria mente.

De que adianta vigiares noite e dia
contra as ameaças do mundo exterior,
deixando a tua própria mente solta e desgovernada?
Se caíres nesta armadilha,
levarás tua vida como um cão
tentando morder o próprio rabo.
Pois é ela - a tua mente - e nada ou ninguém mais,
que é a causadora de tudo a que chamas
de desgraça ou de bonança neste mundo.

31

Não te iludas pensando
que tuas dificuldades irão diminuir
à medida que fores avançando
no caminho do teu crescimento.

Maior tua luz, maior tua sombra:
- quanto mais cresceres, mais vulnerável ficarás.

Se te livras de uma corrente,
aparecerão outras para te prender,
muitas vezes criadas por ti mesmo,
enquanto tentavas te libertar daquela.

Para cada pressão externa
que não deixas mais te impressionar,
outras tantas entram em cena,
prontas a invalidar em minutos o teu trabalho de anos.

No mesmo momento
em que páras de te reprimir numa coisa,
descobres que teus bloqueios internos
ainda têm munição para te incomodar por muitas vidas.

Nem bem atingistes um importante objetivo
e vês, algo decepcionado,
o quanto de chão ainda te resta pela frente.

Nesses momentos, então, serás tentado a dizer:

*- "de que me vale crescer,
se o meu crescimento só tem servido
para tornar minha vida
ainda mais difícil e complicada?
Não seria melhor ficar onde eu estou?
Para que assumir riscos e enfrentar novos desafios,
a troco apenas de descobrir que existem riscos
e desafios ainda maiores pela frente?"*

Esta é a mais importante escolha
que tens de fazer na tua jornada,
e, infelizmente, não apenas uma única vez,
mas a toda hora, em todos os lugares
e em todos os momentos da tua vida.

Apenas tu poderás fazer essa escolha
mas, se não a fizeres,
a própria vida se encarregará de escolher
o que ela julgar ser melhor para ti...

32

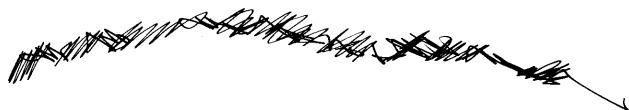
Quando te comprometes decisivamente
com o teu Crescimento Pessoal
qualquer dia será ótimo para agires,
assim como nunca existirá dia mais favorável
se ainda não sabes o que fazer da tua vida.

Se tens somente um vago desejo,
impreciso e mal ordenado,
difícilmente haverá uma situação ou tempo
que te pareça boa o suficiente.

Mas se já tens clareza quanto ao que fazer
- e determinação de fazer -
o tempo mais propício é já,
a época mais adequada é agora,
o lugar mais indicado é aqui mesmo.
Não há falta de dinheiro, nem de tempo,
nem oposição ou obstáculo
que te impeçam de ir adiante.

Se reclamas da falta de recursos
é porque ainda não decidiste, de verdade,
por que queres ir, onde queres chegar
e o que queres fazer lá.

A necessidade de crescer
e o compromisso com o crescimento
estimulam a criatividade, a perseverança
e o espírito de luta,
assim como a abundância sem propósito
favorece apenas o desperdício,
a estagnação e o retrocesso.



Sabedoria

Porque ao que tem,
dar-se-lhe-á e terá em abundância;
mas ao que não tem,
tirar-se-lhe-á até o que julga ter.
(Mateus 25:29)

33

Humildade não consiste
em esconderes teus talentos e virtudes
ou em considerar-te pior e menos qualificado
do que realmente és.

Não demonstras nenhuma humildade
quando te subestimas e te desqualificas
diante de ti mesmo.

Apenas contribuis para que as outras pessoas
da mesma forma te menosprezem e façam pouco de ti.

Mas exaltar os teus feitos e predicados
também não é uma alternativa recomendável.

O sol não manda arautos a cada manhã
para anunciar que está chegando
e no entanto é impossível alguém ignorar a sua presença.

Tampouco é traço de humildade usar de falsa modéstia
para que descubram, deslumbrados,
o teu ser monumental:
- isto seria apenas
uma refinada demonstração da tua vaidade.

Humildade

consiste apenas em teres clara consciência
e em seres capaz de reconhecer
diante de ti e dos outros,
de modo sincero e espontâneo,
o que és e o que não és,
o que sabes e o que desconheces
o que és capaz e o que não podes
o que já alcançaste e o que te falta.



34

O portal do templo da sabedoria
é o reconhecimento da tua própria ignorância.

Podes adquirir conhecimento
a partir dos conhecimentos de outros,
mas não há como aprenderes sabedoria:
- terás de desenvolver a tua própria.

Existem três caminhos para que adquiras sabedoria:
primeiro, por reflexão, que é o mais nobre,
e também o mais distante da realidade;
segundo, por imitação, que é o mais fácil
e também o mais medíocre,
e terceiro, por experiência própria,
que apesar de ser o mais árduo,
é o único realmente prático e consistente.

Buscar a sabedoria
é o mais alto objetivo de Crescimento Pessoal,
assim como imaginar
que tu poderás encontrá-la em definitivo
é a maior de todas as tolices.



35

Conhecimento e experiência
só vão ser úteis ao teu crescimento
se servirem para modificar
a tua perspectiva diante da vida,
ajudando-te a construir e a manter
a tua realidade individual, única e distinta,
dentro do universo coletivo e múltiplo
em que acontece a tua existência.

O conhecimento que só te serve
como estoque de informações
é um conhecimento morto,
como morto é o conhecimento
que te dá meios para analisar tudo,
sem contudo jamais te conduzir a uma síntese
que te permita partir para a ação.

A experiência que só te serve
como crônica do passado
é uma experiência morta,
como morta é a experiência
da qual te recusas a aprender as lições
que ela tem a te oferecer.

36

Crescimento Pessoal
consiste em vencer a credulidade soberba ou simplória
através da dúvida humilde e paciente.

Tu cresces não em função da tua capacidade
de crer cegamente nas coisas,
mas em função da tua capacidade
de exercitar a dúvida constante e metódica
buscando respostas para as perguntas que te afligem.

Se tens realmente fé,
é necessário que ponhas em dúvida todas as coisas,
pois crescer é duvidar,
e há mais fé na dúvida honesta do que na crença cega.

A dúvida é a chave da sabedoria.

O homem sábio duvida o tempo todo,
desafiando os atuais limites do seu corpo,
da sua razão e da sua sensibilidade.

O tolo, ao contrário, é sempre um obstinado em permanecer dentro dos limites atuais, de onde ele julga saber todas as coisas, exceto a sua própria ignorância.

O hábito de colocar em dúvida até mesmo os próprios valores, princípios e paradigmas é a marca de alguém que já se encontra em permanente crescimento.

G

Quem sabe não te ensinará o que sabe
porque sabe que o conhecimento que tem é inútil
em se tratando do teu crescimento pessoal.

Para cresceres,
terás que construir a tua própria base de conhecimento.
E para isso, tens que viver,
experimentando por ti próprio o gosto e o desgosto
de tudo que puderes, chegando, por ti mesmo,
às tuas próprias dúvidas e conclusões.

Nada te pode ser dado sem que já não o tenhas:
- essa é uma das leis mais inexoráveis do Universo.

Porisso, quem sabe, pode apenas te ensinar
o que já sabes, sem saber que sabes,
e o que não sabes, mas que pensas saber. Nada mais.

Defende-te, pois,
de quem te fornece mapas muito precisos
e de forma categórica te aponta o caminho a seguir:
- ele não sabe que não sabe.

38

Um artista pode te ensinar
a ver através da tua sensibilidade.

Um filósofo pode te ensinar
a ouvir a voz da tua razão.

Um poeta pode te ensinar a abrir o teu coração.

Um santo pode te ensinar a força da fé e da oração.

Um artesão pode te ensinar a usar tuas mãos.

Um empreendedor pode te ensinar
a concretizar tuas idéias.

Esses são professores nobres,
que a humanidade respeita
e te estimula a seguir os conselhos e exemplos.

Mas há muito, muito mais que precisas aprender
e quase sempre os professores
estão muito próximos de ti
sem que tu ainda os tenha reconhecido.

Um mendigo pode te ensinar
a pedir e a receber com humildade.
Um ladrão pode te ensinar audácia.
Um bêbado pode te ensinar a ser franco e espontâneo.
Um vigarista pode te ensinar
a enxergar os teus pontos fracos.
Um doente pode te ensinar a dar mais valor
e a cuidar melhor do teu corpo.
Uma prostituta pode te ensinar
a ser menos rude e mais sensual.

Não podes escolher teus professores.
Nem são eles que te escolhem.
Podes escolher apenas o que queres aprender
e então tu os encontras.

39

Crescer significa, em essência,
preparar-se para morrer.

No entanto, assim como carece de sentido
indagar para onde vai a chama
depois que se esgota todo o combustível da lâmpada,
não te detenhas em especular
sobre o que te espera após a tua morte.

Como não podes, em vida,
ter uma experiência completa de ti mesmo
após a tua morte,
não podes tampouco reunir
nenhum conhecimento objetivo
ou fazer qualquer afirmação conclusiva
a respeito desta condição.

Não deixes que tais especulações te desviem
do teu verdadeiro objetivo nesta vida,
que é o teu aperfeiçoamento
como criatura do Universo.

Lembra sempre que a morte é a grande transição
- a maior de todas pelas quais terás de passar
ao longo da tua existência -
e prepara-te para ela preparando-te cada vez mais
para a vida,
pois como viveres, assim morrerás.

S

40

Jamais chegará o momento em que poderás dizer:
-Finalmente estou pronto! Terminei de crescer.

Não há crescimento pessoal
nem no passado nem no futuro.

Fora do presente,
em outro tempo e lugar que não seja aqui e agora,
não existe nada que possa ser reconhecido
como crescimento pessoal.

O crescimento pessoal que não é do presente
não é de tempo algum.
Nem é crescimento.

W

41

Quando nem a vergonha te fizer corar,
nem a raiva te fizer tremer,
nem a vitória encher-te de vaidade
nem a derrota destruir teu ânimo
nem a coragem te empurrar para o abismo
nem o medo paralisar teus passos...
Quando parares de buscar o que quer que seja,
nessa hora saberás que encontraste.
Quando não te preocupares mais com a morte,
nessa hora estarás finalmente pronto para viver.
Quando esqueceres tudo que aprendeste,
nessa hora saberás que sabes
e quando finalmente reconheceres que não sabes nada
nessa hora terás descoberto
que isso era tudo que tinhas para aprender.

Se buscas de coração o teu crescimento,
encontrarás o que procuras na hora que precisares
saberás que caminhos tomar quando estiveres perdido
terás quem te ensine
quando estiveres pronto para aprender
e quem te acolha e te estenda a mão
quando realmente necessitares de ajuda.
Saiba reconhecê-la e sê grato por tê-la encontrado.

O próprio Universo te fará companhia
nos teus momentos de angústia e solidão,
mas jamais imagine que a alegria abandonou teu espírito:
- ela continua lá, a despeito de todos os descaminhos
por onde tens que passar
por força do que escolheste fazer neste mundo
para o teu crescimento.

Portanto,
não duvida do que tu és,
nem pede o que tu já tens.

Levanta e caminha.



S

Geraldo Eustáquio de Souza é Consultor para programas de **Crescimento Pessoal e Profissional, Mudança e Qualidade e Estilos de Vida**, conduzindo Palestras, Seminários e Workshops destinados a promover o desenvolvimento de pessoas, grupos e organizações. Economista e Psicanalista, com Mestrado em Administração de Empresas e Cursos de Pós-Graduação em Psicologia, Aconselhamento e Educação Física, no Japão, Estados Unidos e Inglaterra.

O objetivo básico do seu trabalho é **estimular e ajudar pessoas a descobrirem e utilizarem todo o seu potencial físico, mental e espiritual**, na maioria da vezes reprimido e embotado por valores e concepções de vida totalmente superados ou errôneos.

Dentro deste enfoque de **liberação do potencial humano**, prepara anualmente dezenas de equipes de gerentes, profissionais ou simplesmente pessoas comuns, para que possam **acompanhar com mais desenvoltura e menos insegurança, as mudanças que estão ocorrendo de maneira tão imprevisível e acelerada no mundo de hoje**.

Em palestras por todo o País, divulga e estimula a adoção de Modelos Organizacionais **Brasileiros**, capazes de aproveitar os melhores talentos da nossa Gente, sem os "ranços" peculiares a modelos importados e mal-aclimatados, que raramente levam em conta as características da nossa cultura e do nosso modo de ser.

Conduz os Seminários de fim-de-semana - **Mudando de Vida e o Eu Ilimitado** - destinado a pessoas de todas as idades e classes sociais que precisam (e desejam) um estímulo e uma preparação básica para realizarem mudanças no seu estilo de vida. Com dezenas de grupos já realizados por todo o país, são incontáveis os depoimentos de pessoas que a partir de seus Seminários conseguiram retomar o curso de suas vidas, através do reinício de um trabalho corporal, busca de ajuda terapêutica, retorno à escola, replanejamento de suas carreiras profissionais, etc.

Casado, três filhos, adora o Brasil, Minas Gerais, a Bahia, a Cultura Negra, Computação Gráfica e Multimídia (*produz o visual gráfico de tudo que escreve*), Curitiba, Música Renascentista e Barroca, Reggae, Rock, MPB e Dance Music, tocar violão, cozinhar, andar de roller, praticar ginástica aeróbica e viver.

Não podes escolher teus professores

© 2014 Pearson Education, Inc. ou sua(s) filial(is)