

Programa Vida e Carreira

Ressaca

www.vaniagoulart.com.br

Ressaca

Essa é uma palavra conhecida que vem associada a uma boa reflexão. Cair na folia e fazer o que se quer sempre possui prós e contras. Neste mês de fevereiro, no período de Carnaval, essa palavra é pronunciada com frequência. Palavra relacionada com náusea, enjoo, dor de cabeça, mas, principalmente, com um processo de conscientização, ou até mesmo com o que chamam de dor de consciência. A maioria das pessoas caem na folia, bebem demais e, no dia seguinte, passam pelo desconforto. Na vida e na carreira, sempre passamos por esses momentos e poderíamos fazer várias analogias com a ressaca. Só não podemos esquecer a maior diferença entre essas três situações: a ressaca da vida, que está vinculada à da carreira, não vem imediatamente, ou seja, no dia seguinte do nosso exagero.

A ressaca da vida pode levar muito tempo para se manifestar. Tempo suficiente para nos fazer perder parte dela. Como evitar a ressaca? Para a alcoólica, temos várias receitas. Para a da vida e a da carreira, precisamos planejar. Vamos aqui refletir sobre a possibilidade de se fazer o que se quer e não ter ressaca depois. Você acha possível fazer o que se quer? Sempre é possível fazer o que se quer, na maioria das vezes! O caminho traçado pode não levar aos resultados planejados, mas o importante é saber que cada escolha abre sempre duas chances de se concretizar algo como pensamos ou não. Se acontecer, ótimo! Você fez o que escolheu e deu certo! Na segunda opção, por sua vez, abrem-se duas novas alternativas: 1- fazer uma nova escolha e continuar caminhando; 2- arrepender-se e reclamar, ficar parado, vitimizandose.

Em pesquisas mundiais, mais de 80% das pessoas são vítimas de sua história. Passam pela vida pelo lado do espectador, apenas apontando o que gostou e o que não gostou, sem se arriscar ou, principalmente, sem fazer opções, sem assumir suas escolhas e, claro, sem aprender com cada uma delas. Apenas 20% das pessoas são protagonistas de suas decisões: assumem cada passo, responsabilizam-se por ele e sempre podem fazer novas escolhas. Faça, portanto, a sua e lembre-se de que sempre há uma nova possibilidade pela frente. Faça uma nova escolha e evite a ressaca!