

**CARLOS MINA**

AUTOR DE “A FORÇA DO LÍDER” E  
“AUTONOMIA DELEGADA”

# **A MAGIA DO EQUILÍBRIO NAS RELAÇÕES HUMANAS**

**COMPETÊNCIAS PESSOAIS  
QUE DIFERENCIAM O SÁBIO DO TOLO  
NA VIDA E NO TRABALHO**

- ✓ AUTOESTIMA
- ✓ PROPÓSITO
- ✓ OTIMISMO
- ✓ PERCEPÇÃO
- ✓ ESPIRITUALIDADE

- ✓ COMUNICAÇÃO
- ✓ NEGOCIAÇÃO
- ✓ PERSUAÇÃO
- ✓ EMPATIA
- ✓ AUTOCONTROLE

**CM**  
PUBLICAÇÕES

© Copyright 2024 - Carlos Mina

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Mina, Carlos

A magia do equilíbrio nas relações humanas :  
competências pessoais que diferenciam o sábio do tolo  
na vida e no trabalho / Carlos Mina. -- São Paulo :  
Ed. do Autor, 2024.

ISBN 978-65-01-27403-4

1. Autoestima 2. Autocontrole 3. Comunicação  
4. Empatia 5. Espiritualidade 6. Negociação  
7. Otimismo 8. Percepção 9. Persuasão 10. Relações  
humanas I. Título.

24-244831

CDD-158.1

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Autoconhecimento : Crescimento pessoal : Conduta  
de vida 158.1

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei n 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

**Carlos Mina Consultoria S/S Ltda.**

carlosmina@uol.com.br www.carlosmina.com.br

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Mauro Lenhaioli Junior

**Preparação de Textos e Revisão**

Agnaldo Holanda e Thayssa Martins

**Capa**

Gian Felipe

*“Sucesso é você conseguir  
o que queria. Felicidade é  
você gostar do que conseguiu.”*

**Jackson Brown**

## Sumário

<u>Apresentação</u> .....	07
<u>A conquista da harmonia pessoal pela maturidade consciente</u> .....	11
<u>Primeira dimensão: a harmonia de disposição interna</u> .....	13
<u><i>Competência 1 – autoestima</i></u> .....	15
<u>A autoestima sob uma visão conceitual clássica</u> .....	16
<u>Os perfis de domínio interpessoal</u> .....	25
<u><i>Competência 2 – propósito</i></u> .....	27
<u>As premissas básicas de um planejamento</u> .....	30
<u>A importância de olhar o tempo e aproveitá-lo melhor</u> .....	34
<u><i>Competência 3 – otimismo</i></u> .....	37
<u>A arte do possível</u> .....	38
<u><i>Competência 4 – percepção</i></u> .....	45
<u>A percepção na concepção deste livro</u> .....	46
<u>O valor que nem sempre damos aos sentidos</u> .....	47
<u>A intuição – o sentido que não é um sentido</u> .....	53
<u><i>Competência 5 – espiritualidade</i></u> .....	57
<u>Os conceitos morais</u> .....	59
<u>Verdadeira identidade</u> .....	64
<u>Segunda dimensão: a harmonia de disposição externa</u> .....	67
<u><i>Competência 6 – comunicação</i></u> .....	73
<u>Saber ouvir – a chave da comunicação eficaz</u> .....	76
<u>Conquistando a relação</u> .....	78
<u>O rapport – uma estratégia do saber ouvir</u> .....	84
<u>Filtrando o que se diz para evitar conflitos desnecessários</u> .....	85
<u><i>Competência 7 – negociação</i></u> .....	91
<u>Fique atento as necessidades humanas básicas</u> .....	93
<u>Os principais elementos da negociação</u> .....	93

<u>Não seja pego de surpresa em uma negociação</u> .....	94
<u>Vencendo a resistência às mudanças</u> .....	98
<u><i>Competência 8 – persuasão</i></u> .....	107
<u>Ah! Os humanos!</u> .....	108
<u>Técnicas de persuasão</u> .....	111
<u>Potencializando os argumentos</u> .....	114
<u><i>Competência 9 – empatia</i></u> .....	119
<u>De que trata a empatia?</u> .....	121
<u>Lidando com comportamentos complexos</u> .....	123
<u><i>Competência 10 – autocontrole</i></u> .....	125
<u>O que nos tira do equilíbrio</u> .....	127
<u>Auto percepção e autoconhecimento</u> .....	129
<u>Enfim, o que é a conquista da harmonia pessoal pela maturidade consciente?</u> .....	135
<u><b>Ancoragem comportamental - um caminho para mudanças consentidas pelo autoconhecimento</b></u> .....	137
<u>Referências bibliográficas</u> .....	165
<u>Sobre o autor</u> .....	166



## Apresentação

O principal objetivo deste livro é fornecer uma certa linha estruturada de conhecimento sobre comportamento humano às pessoas interessadas em aprimorar sua eficiência nas relações intrapessoal e interpessoal.

O conteúdo não é um ajuntamento de textos capaz de dar cabo às inúmeras situações e circunstâncias que envolvem as relações humanas. Não acena com falsas ideias a respeito desta ou daquela solução para os seus problemas, e tampouco o fato de simplesmente ler esta obra o fará vencedor das suas batalhas internas ou externas.

O que este livro dispõe é um conjunto de dez competências possíveis de serem entendidas e postas em prática para se atingir eficiência nas relações intrapessoal e interpessoal a partir de vontade e interesse particular de cada um. Ele traz uma série de pontos imprescindíveis que permitem conhecer conceitos de comportamento para ajustar melhor as percepções, apresenta os mecanismos para obter bastante domínio sobre as pressões internas que desarmonizam a autoestima, e também mostra como superar os obstáculos externos que deixamos que nos afetem e nos coloquem à beira de um ataque de nervos, diminuindo em muito nossas chances de sucesso.

A escolha do título “A Magia do Equilíbrio nas Relações Humanas” foi por entender que há, de fato, uma MAGIA, um fascínio, um magnetismo, quando equilibramos nossas condutas nas relações humanas. Fica visível que nos diferenciamos pelas competências que apresentamos no trato com as pessoas, e conosco.

A Magia do Equilíbrio, fundamenta-se na ideia de transmitir uma linguagem informal, mas assertiva e de conteúdo, a qual acabamos por utilizar quase instintivamente no nosso cotidiano para dar vazão aos nossos impulsos, tanto no campo da razão e da lógica, como no campo das emoções e dos sentimentos. Adicionei, entretanto, a esse saber instintivo alguns dos pressupostos da ciência do comportamento – validados por estudos e pesquisas – com a intenção de ampliar esse conhecimento. O que se vê na maioria das vezes são pessoas adotando formas de pensar e agir meramente programadas ao acaso e pelos hábitos e costumes, sem eficiência alguma e, tampouco, respaldadas por uma explicação teórica coerente. “Se der certo, bem; se não der, amém”, é o que muitos pensam.

O subtítulo: “Competências Pessoais que Diferenciam o Sábio do Tolo na Vida e no Trabalho” diz respeito unicamente aos conceitos que diferenciam o comportamento das pessoas. Sábio é relativo a ser culto, educado e preparado. Tolo é relativo a ser inábil, arrogante e despreparado. Apenas isto! Enquanto algumas pessoas dominam a arte das relações humanas, por terem desenvolvido as competências inerentes, outras apenas pressupõem ter esse domínio. E o mundo, sem a pretensão de generalizar, todos sabemos, está repleto de tolos, no autêntico sentido da palavra – são pessoas que perdem oportunidades, são rejeitadas e são muito pouco lembradas.

Tratarei de dez competências que julgo essenciais para as relações humanas – o *eu* e os *outros* –, assunto abordado com exemplos ao longo de todo o livro. Em ou-

tras palavras, “competências pessoais que diferenciam...” é semelhante a pensar: “a conquista da harmonia pessoal pela maturidade consciente”. Naturalmente, essas dez competências, afora toda a pesquisa e estudos para que fossem tratadas nesta obra, tem a ver em muito com minha percepção sobre a vida, especialmente no relacionamento com as incontáveis pessoas que conheci com maior intensidade no meu trabalho de educador.

Foi essa rica experiência que me obrigou, até por dever de ofício, a tomar como conduta o exame frequente dos meus próprios paradigmas (modelos, padrões) e das minhas crenças e valores, substituindo muitos deles, eliminando outros tantos e fortalecendo os poucos que me faziam sentido e que se mostravam eficientes na prática. Tudo isso, à medida da maturidade que se apresentava.

A vida é, certamente, um repensar constante em busca da harmonia pessoal pela maturidade consciente. Esse deve ser o foco; essa deve ser a meta. Maturidade são as lágrimas que vamos derramando pelo caminho. Podem ser lágrimas de tristeza ou de alegria. Depende muito de nós mesmos. Aprende-se de uma maneira ou de outra. Mas a escolha é sempre nossa.

Geralmente, o que faz as pessoas se modificarem são três situações: uma, já terem sofrido muito, o suficiente para entender que já bateram muito a cabeça na parede sem nenhum resultado positivo para suas vidas – estão sofrendo de várias formas, então é hora de revisar seu comportamento.

Outra situação que conduz as pessoas à mudança é a angústia, o tédio, os *desgostos* – elas desejam alterar essa situação, querem dar um novo sentido às suas vidas.

Uma terceira situação para o desejo de mudança é a *visão* de que basta querer que isso aconteça e pronto – a mudança começa a ser feita.

Particularmente, acredito que essa terceira seja, de fato, a mudança pela maturidade consciente. Também acredito que isso seja possível para a maioria das pessoas, desde que elas passem a desenvolver um senso de apreciar, de julgar e de entender a si próprias e o que está ao seu entorno, com mais interesse. Ao menos para as inúmeras pessoas com quem convivi e convivo, isso foi possível de ser feito. Bastou uma chamada de atenção para elas se alinharem melhor aos seus objetivos e metas de vida. Naturalmente, estou me referindo às pessoas saudáveis em suas faculdades mentais e que buscavam mudanças.

Venho me dedicando ao campo da consultoria e treinamento empresarial há mais de trinta anos, assim acabei por me relacionar com milhares de pessoas dos mais variados tipos, características e níveis, o que me conferiu um aprendizado prático sem precedentes. Minha sólida formação acadêmica com especializações em desenvolvimento do comportamento humano me habilita a tratar do assunto – de forma prática e consistente.

Aprendi com muitas das pessoas mencionadas, ensinei outras tantas e, o melhor, desenvolvi uma visão bem mais aprimorada sobre o gênero humano, do que normalmente se faz durante uma vida linear, de percepção fechada e de pouca intensidade. Afirmar isso é muito mais que uma justificativa, é pura constatação,

pois vale lembrar que a experiência se refere a eventos conscientes em geral, mais especificamente a percepções, ou ao conhecimento prático; portanto, faz sentido tomá-la, também, como referência para o propósito deste livro.

Dediquei a última seção deste livro a uma profunda reflexão, que intitulo de 'Ancoragem Comportamental – Um caminho para mudanças consentidas pelo autoconhecimento'. Acredito que essa abordagem e essa visão da vida são essenciais na busca pela conexão com o "eu" interior.

Obviamente, não estarei falando novidades, mas estou certo de que este livro, da forma como foi construído, facilitará sua incursão por temas que na maioria das vezes estão dispersos em livros sob os mais variados títulos. E, convenhamos, todos temos uma filosofia de vida, mas poucos de nós têm o privilégio ou o tempo livre para reunir, esmiuçar e particularizar os aspectos complexos inerentes a ela. Esta é a razão deste livro.

*Carlos Mina*



# A Conquista da Harmonia Pessoal pela Maturidade Consciente

“ Alma é aquilo que eu acho que estou mostrando. Corpo é aquilo que o outro vê de mim. ”

José Ângelo Gaiarsa

Todos nós temos uma filosofia de vida que vamos construindo ao longo da nossa existência. Filosofia, em curtas palavras, significa amor à sabedoria. Ela se caracteriza pela compreensão da realidade ao nosso entorno, no sentido de apreendê-la numa interação pergunta-resposta. A sabedoria nesse caso é a nossa reflexão sobre o que perguntamos à vida – de maneira ativa ou passiva – e a interpretação do que ela, a vida, nos responde. Atuamos de maneira ativa quando indagamos previamente os porquês; de maneira passiva, quando já fomos envolvidos e precisamos de algum modo entender o contexto. Muitas vezes, por conveniência, distorcemos as respostas que nos são apresentadas para adequá-las ao nosso modo de ver, fugindo da verdadeira realidade. Desarmonizamos o *eu* interno.

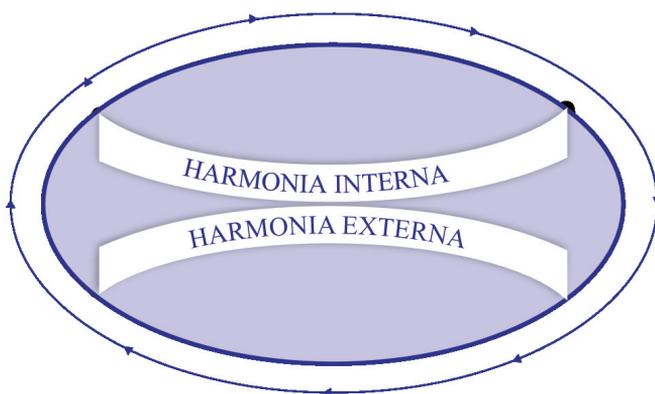
A experiência é um grande mestre, mas precisamos pesar sempre os prós e contras das inúmeras situações do nosso cotidiano. É necessário pensar e repensar criticamente sobre as nossas atitudes, procurando e estabelecendo padrões sensatos para prosseguir o nosso caminho de vida. Compreender a nós mesmos é o primeiro passo para a harmonia interna e o controle da nossa autoestima. Fazer isso pode ajudar a evitar, resolver ou administrar a maioria dos problemas que nos cercam no mundo externo. É possível, então, modificar um padrão, uma versão mal concebida de um comportamento, para uma melhor eficiência na resolução dos problemas de relacionamentos, alcançando a harmonia.

Harmonia pode ser traduzida aqui como sendo a conformidade e o equilíbrio entre a disposição interna e a disposição externa nas relações intra e interpessoal. Em se tratando de harmonizar essas relações, devemos aprender a examinar nossas constantes interrogativas: O que é ter auto-estima? O que é uma vida de paz? Do que tratam as relações humanas? Por que devo fazer a coisa certa? O que é a coisa certa? Convenhamos: não há consenso sobre essas questões e também não existem respostas fáceis, caso contrário não estaríamos hoje pensando tanto sobre elas. Dificilmente duas pessoas chegarão naturalmente às mesmas respostas. Ainda assim, todos temos um conjunto de princípios que orientam nossas ações, estejamos ou não conscientes deles.

Alguns desses princípios estão sendo tratados neste livro como competências; todas, voltadas para a busca da eficiência humana nas relações intra e interpessoal. Ao todo, são abordadas dez competências, encadeadas de forma prática. São competências que, queiramos ou não, estão presentes na nossa vida, na existência de qualquer pessoa. Por que dez competências? Trata-se de uma simples analogia com os dez dedos das mãos. A ideia me pareceu muito boa. Fica mais fácil recordar. Todos precisamos (ao menos eu preciso) de fontes simbólicas para nos orientar, dar curso, sentido, rumo, enfim...

Portanto, ao se lembrar dos cinco dedos da mão esquerda, visualize a harmonia interna – o *eu*. Ao se lembrar dos cinco dedos da mão direita, visualize a harmonia externa – os *outros*, o ambiente externo. Também, de forma analógica e meramente simbólica, liguei a mão esquerda ao mundo interno, talvez por estar o coração deste lado, somente isso. Liguei a mão direita ao mundo externo por ela representar a interação humana num gesto, como um simples cumprimento com aperto de mãos entre pessoas. E por que competências? Porque competência é a qualidade de quem é capaz de dominar e resolver certo assunto. Para mim, isso é o suficiente para justificar a escolha da palavra.

#### A harmonia sob duas dimensões



Para o nosso propósito e como citado anteriormente, definimos a harmonia em duas dimensões: de disposição interna e de disposição externa. Quando essas dimensões estão, em grande parte, sob nosso controle, podemos dizer que seremos mais eficientes nas relações humanas. Certamente, estaremos a caminho da Conquista da Harmonia Pessoal Pela Maturidade Consciente.

# Primeira Dimensão: A Harmonia de Disposição Interna

A primeira dimensão corresponde à ação integrada de cinco competências:



Essas competências têm a função de provocar uma mudança interna e significativa de nossas atitudes, capacitando-nos ao domínio e equilíbrio interior, na relação intrapessoal.

O *eu* sob domínio é uma inteligência – das tantas que o ser humano possui – para interagir com a vida, de maneira geral. E essa inteligência intrapessoal depende de processos internos que possibilitam às pessoas diferenciar os próprios sentimentos. Trata-se de uma inteligência que se desenvolve a partir da capacidade de distinguir as diversas competências que nos movem e de agir buscando os seus melhores resultados.

De certa maneira, isso nos traz um profundo autoconhecimento, como aquele utilizado pelas pessoas mais velhas quando tomam uma decisão crucial ou quando aconselham outras pessoas da sua família. Essa inteligência permite que cada um de nós construa um modelo acurado de si mesmo e utilize esse modelo para tomar excelentes decisões em suas vidas. Basta querer. E querer é poder.

## Antes de qualquer coisa, conheça a si próprio

“Se você semeia espinhos, vai obter uvas?”

Se semeia cardos [praga das lavouras], vai colher figos? Todo pensamento é uma causa e cada situação, um efeito.

Esse é o motivo por que é tão essencial que assuma o controle de seus pensamentos e de suas atitudes. Dessa maneira você poderá gerar situações desejáveis”

Joseph Murphy

É interessante indagar sobre o que uma pessoa pode conhecer de si mesmo. Você se conhece de fato? Estou falando do *eu* conhecido ou do *eu* ainda desconhecido? Estabelece-se uma distinção entre os dois *eus* dentro da mesma pessoa quando se diz que ficamos furiosos conosco mesmos, quando fazemos alguma coisa errada e que isso era tão óbvio para ter sido feito da maneira certa. Ficamos bravos com algo que nos fere, ainda que aquilo tenha sido produzido por nós mesmos. Podemos até nos auto atacar quando a nossa insatisfação atinge limites insuportáveis de tolerância.

O ser humano é a única espécie que se comporta de modo consciente naquilo que faz, e para tanto utiliza um comportamento auto descritivo, gerando autoconhecimento e diferentes maneiras de explicar-se a si mesmo e aos outros. Como veremos mais adiante, algumas pessoas são profundamente introspectivas, introvertidas, voltadas para si mesmas; outras, extrovertidas, voltadas para o ambiente externo. As primeiras agem com base em considerações das prováveis consequências; as segundas agem de maneira mais impulsiva com aqueles que as cercam. A busca do *eu* interior é histórica, senão vejamos a famosa frase de Sócrates, o filósofo grego: “Conhece-te a ti mesmo”. Por conseguinte, questões relativas aos sentimentos tendem a estar ligadas a um senso do *eu* ou a uma imagem de si próprio. Os estudiosos do comportamento encorajam todos nós a praticar em primeiro plano a auto-observação na busca da harmonia do *eu*.

A observação do *eu* interno frente às circunstâncias ambientais externas não garante que o autoconhecimento seja totalmente eficaz, pois nem sempre observamos as contingências às quais estamos expostos. Porém, fazer isso certamente reduzirá em muito nosso nível de conflitos. Via de regra, não estamos sempre atentos ao que ocorre enquanto agimos e, quando indagados sobre como agiríamos em determinadas situações, somos evasivos e tendemos a explicar o inexplicável, creditando o nosso comportamento ao acaso ou à herança genética: “Eu nasci assim”; “Sou assim mesmo e dificilmente conseguirei mudar”. É a lamúria do comodismo. No entanto, o importante é examinarmos a razão dos nossos comportamentos sempre que possível, uma vez que eles são imprescindíveis para o nosso sucesso no ambiente externo. As primeiras cinco competências de disposição interna são os incitamentos à busca do autoconhecimento e de um ponto de equilíbrio eficaz.

## Competência 1

## Autoestima



*Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem seu consentimento.*

**William L. Phelps**



Antes de qualquer coisa, a autoestima é um sentimento, uma disposição afetiva de uma pessoa em relação a si mesma. Cada pessoa é única; logo, por excelência, somos todos diferentes. Aliás, está na moda dizer que cada indivíduo é único. E é verdade mesmo. Cada um de nós é produto da hereditariedade e do ambiente e, conseqüentemente, diferente de todos os demais. Então, em princípio, devemos celebrar e valorizar as diferenças.

Muito embora todos nós tenhamos acesso às mesmas ferramentas básicas em nossa caixa de ferramentas psicológicas, cada um sente, vê o mundo, se auto avalia, pensa, fala e se movimenta da maneira que lhe é peculiar e que corresponde à imagem que faz de si mesmo; imagem essa que revela aspectos físicos, sociais e intelectuais, porém de um ou outro modo nem sempre nessa dimensão múltipla. O que se observa é que muitas vezes todas essas sensações se embaralham e acabam por conflitar com a personalidade do Ser, provocando no indivíduo uma baixa autoestima.

A autoestima é uma necessidade essencial para o andamento da vida, imprescindível para um desenvolvimento interno saudável. A autoestima constitui, de certo modo, uma competência de sobrevivência. O ponto principal de reflexão para uma boa autoestima está em acreditar em todo momento que nós somos os únicos donos e senhores do nosso destino, de nossas decisões, e essa crença é a mola impulsora para a realização dos nossos ideais. Trata-se de uma autovalorização, e como tudo mais no comportamento humano esse também é um processo que se constrói progressivamente, alicerçado pelo autoconhecimento.

Daí se concluir: “Conheça a si próprio, e sua vitória jamais será posta em dúvida”.

Quem se conhece bem, sabe da riqueza que existe em seu mundo interior, sabe dos recursos de que pode lançar mão nos momentos de provação, confia mais em si mesmo, segue em frente. No entanto, quando faltam esses pressupostos de autovalorização e autoconhecimento, chega-se a menos de meio caminho da vitória. Aliás, há um provérbio que expressa algo como: “Se você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve”. Há um fundo de verdade nisso, convenhamos.

A autoestima em alta fortalece o Eu interior, gera energia psíquica positiva e estimula a motivação, afora o fato de ser uma alavanca inspiradora para a obtenção de resultados e, conseqüentemente, de alegria e satisfação pessoal pelas conquistas e realizações.

Por que a autoestima é de fato uma competência de sobrevivência? Porque a falta dela implica em revezes no nosso funcionamento psicológico e orgânico como um todo. Além de que nos tempos atuais é imprescindível mantê-la sob domínio (em alta), em vista da sua relevância impulsionadora frente a um mundo desafiador e bem mais competitivo do que jamais se conheceu antes.

Sem a intenção de entrar no mérito da transcendência da autoestima para o ser humano em geral, sabe-se, contudo, que ela começa a ser processada em termos de convicções (certas ou não) desde a concepção do Ser (fase intrauterina), passando por várias fases de seu desenvolvimento – o que, decerto, vai contribuir em muito para a sua construção. Daí nascem a maioria dos desajustes e conflitos psicossociais, preconceitos de toda espécie (religiosos, raciais etc.), conceitos contaminados sobre velhice, doenças, sexo, sentimentos de culpa e de pecado, entre outros.

É importante salientar que a autoestima não tem a ver, necessariamente, com posição socioeconômica, aparência física, status etc. É mais sensato dizer que o somatório desses atributos com outros tantos resulta numa certa posição entre baixa e alta autoestima. Obviamente, isso depende de como cada um de nós entende e encara a vida de modo geral.

Uma pessoa de baixa autoestima está mais para o fracasso do que para o sucesso, e mais para carências do que para a satisfação pessoal. Ela acaba por afastar outras pessoas de seu convívio, muitas vezes pelo simples fato de estar sempre amarga, descrente e relutante com tudo e com todos. Ao contrário, uma pessoa de alta autoestima está mais para a realização do que para a derrota. Ela atrai outras pessoas pelo otimismo sempre presente.

Desde a infância vemos na sociedade o incentivo à autodesvalorização. Um estudo feito nos Estados Unidos demonstrou que crianças com quatro anos de idade escutam um elogio e nove repreensões em média por dia. Para se ter o efeito contrário, de autovalorização cancelando uma repreensão, seriam necessários ao menos sete elogios para o cérebro entender a nova mensagem. Isso é o oposto do que foi verificado na pesquisa. E quem está disposto a mudar?

#### *A AUTOESTIMA SOB UMA VISÃO CONCEITUAL CLÁSSICA*

Ninguém poderia escrever sobre autoestima sem levar em conta uma forma de categorizar a percepção das pessoas segundo as suas necessidades e interesses. Para isso, utilizaremos uma referência no assunto chamada de Teoria das Necessidades Humanas, de Abraham Maslow. Maslow foi um dos mais renomados especialistas do mundo em comportamento humano e motivação, e nos deixou uma excelente teoria a respeito do assunto, com grande impacto na análise da autoestima. Ele sugere em seus estudos que há cinco necessidades primárias para qualquer ser humano, o qual se comporta numa ordem ascendente de prioridades, conforme demonstra a figura a seguir:



### **Necessidades Fisiológicas**

Consideradas as mais importantes na classificação, são as necessidades básicas de descanso, alimentação, água e abrigo. Mesmo estando no nível mais baixo, essas necessidades se tornam de importância dominante quando não satisfeitas. Exemplificando, diz-se que o homem somente vive de pão se não houver outro alimento. Exceto em circunstâncias muito raras, as necessidades de segurança, necessidades sociais, de estima e de autorrealização não têm significado para quem está faminto. Normalmente, concentramos nossa energia para satisfação de necessidades em uma ou duas delas por vez, e diminuimos essa energia quando as necessidades apresentam duas situações: ou foram satisfeitas ou estão muito distantes para constituírem alguma preocupação imediata. Por exemplo: a necessidade de alimentação somente terá efeito e importância dominante sobre o comportamento de uma pessoa quando ela se vir privada de alimento.

### **Necessidades de Segurança**

Satisfeita a necessidade fisiológica, a energia passa agora para a necessidade de segurança, já que alimentos, água, abrigo e outros recursos de manutenção básica foram conseguidos. A importância dominante no momento é a de conquistar segurança, de se sentir salvo e de viver num lugar seguro; portanto, fatores como trabalho e renda são importantes para a manutenção desta necessidade.

### **Necessidades Sociais**

Incluem o desejo de pertencer a um grupo, de obter atenção ou de aceitação por parte dos outros, especialmente daqueles que julgamos ser importantes na nossa vida. O ser humano é capaz de transpor os obstáculos materiais quando colocado à prova pela vida, mas geralmente sucumbe à falta de atenção e ao isolamento.

A satisfação das necessidades sociais se torna mais importante na determinação do comportamento quando as duas necessidades anteriores tenham sido adequadamente satisfeitas. Isso também vale para as necessidades de estima e de autor-

realização. De modo geral, somente as necessidades insatisfeitas são elementos motivadores na vida de uma pessoa.

### **Necessidades de Estima**

Relacionam-se ao desejo da pessoa por auto respeito, autoestima, autoconfiança, realização e conhecimento. Convenhamos, porém, que essas necessidades são de grande complexidade para serem satisfeitas de imediato. Vale muito mais aquilo que cada um deseja para o seu estado de ego – o *eu* interior – do que qualquer outra consideração que se possa fazer. Os estudiosos do comportamento observam que perguntas como “Quem sou eu?”, “Onde me encaixo?”, “Que penso de mim?”, entre outras, tem sido feitas com muita frequência pelas pessoas. E há vários indícios de que a identificação e a satisfação das necessidades do ego produzem um crescente conflito entre as pessoas. Nesse caso, é preciso que a pessoa tenha um “centro” claro do que deseja da vida, pois este será a fonte da sua segurança, orientação, sabedoria e poder.

### **Necessidades de Autorrealização**

São as de nível mais alto na distribuição hierárquica das necessidades e se concentram no potencial de cada um de nós. Elas tratam de nosso desejo de autodesenvolvimento e autossatisfação, e de nossa busca por criatividade. A autorrealização é mais bem representada pela expressão “faço o que gosto” ou “gosto do que faço”. Neste nível são vistas com maior frequência as pessoas que agem para sua própria satisfação pessoal, ao contrário daquelas que executam uma ação somente porque aquilo satisfaz a uma das quatro outras necessidades.

Ainda, de acordo com Maslow, as cinco necessidades podem, inclusive, ser classificadas como sendo duas de baixo nível (fisiológicas e de segurança) e três de alto nível (sociais, de estima e de autorrealização). As duas primeiras são de manutenção. As outras, motivadoras por excelência. As necessidades sociais dizem respeito ao amor, à participação e envolvimento social. As de estima, por sua vez, estão relacionadas ao sentimento de se ter valor e acreditar em seu valor pessoal, o que confere *status* à pessoa. As de autorrealização têm a ver com o que a pessoa é capaz, servindo-se das próprias habilidades com plenitude e ampliando seus talentos ao máximo possível. E, certamente, mesmo depois de ter atingido o nível mais alto das necessidades, no caso, de autorrealização, ainda há lugar para um maior progresso, porque as pessoas perpetuamente vão querer sempre mais. Isso nos remete a um ditado de grande impacto, que diz: “Dê ao homem tudo de que ele necessita e ele achará no momento seguinte que tudo não é tudo”.

Ainda que o modelo de Maslow possa ser criticado por alguns estudiosos do comportamento, por apresentar certas limitações, existe, todavia, evidências do seu amplo uso no cotidiano das pessoas, quer seja no nível consciente ou inconsciente.

### **A Força da Autoestima**

Das cinco necessidades apresentadas na hierarquia de Maslow, ao nosso ver a que tem uma força significativamente impulsionadora é a de estima ou, mais precisamente, de autoestima. Ter autoestima é valorizar a si mesmo, é ter amor

próprio. É o elã da vida, a ligação que se pode traduzir no estímulo maior que conduz o ser humano ao entusiasmo, à disposição e à inspiração para tudo o mais.

Propositadamente, a autoestima ocupou o primeiro lugar no conjunto de cinco competências que compõem este livro. Não é de estranhar que a autoestima seja tratada como destaque. Pois é inegável que uma pessoa com amor próprio poderá muito bem resolver os seus problemas nas necessidades fisiológicas, de segurança e sociais, e partir em busca da autorrealização.

Todos nós acreditamos de certa maneira que temos um dom especial e que, portanto, somos capazes de fazer a diferença de alguma forma. Sabemos que somos capazes de tocar os outros de uma maneira especial e que podemos contribuir para que o mundo seja um lugar melhor. O mais complexo disso tudo talvez seja mantermos a nossa autoestima em alta frente às diversas situações e circunstâncias que nos cercam. Esse é um exercício de vida que devemos assumir como desafiador o tempo todo.

Não é por menos que conhecemos uma legião de pessoas insatisfeitas e mal resolvidas em todos os cantos, pois se manter em autovalorização requer que coloquemos a nossa mente a nosso serviço, e não o contrário, como muitos pensam. Ou encontramos um caminho, ou abrimos um. Essa é a tônica da autoestima.

### **Cinco Pontos Importantes de Reflexão sobre Autoestima:**

1. A Prática da Auto aceitação.
2. Reveja as Limitações de suas Convicções.
3. Reavalie os seus Padrões de Decisão.
4. Para Frente é Que se Olha.
5. Limpando o Pensamento.

#### **1. A Prática da Auto aceitação**

É a disposição de admitir, experimentar e assumir a responsabilidade por seus pensamentos, sentimentos e ações, sem fugas, negações e repúdios, permitindo-se avaliar conceitos, vivenciar emoções e analisar ações sem, entretanto, obrigar-se a apreciá-las, aprová-las ou justificá-las. A aceitação do *eu* como ele é evitará que você se comporte como se estivesse sendo julgado. Saia da defensiva e aceite observações e críticas, mas sem se tornar hostil.

É muito mais provável encontrar empatia, compaixão, benevolência e cooperação em pessoas com alta autoestima do que o contrário. “Ama ao teu próximo como a ti mesmo” é o lema dessas pessoas. Quem cultiva uma alta autoestima pode ser:

- Ambicioso sem ser ganancioso.
- Poderoso sem ser opressor.
- Assertivo sem ser agressivo.
- Inteligente sem ser pernóstico.

- Humilde sem ser subserviente.
- Compreensivo sem ser idiota.

Acredite em algumas regras básicas e diga-as para você mesmo:

- *Agora, somente agora* – Não quero viver no passado ou projetado no futuro; o que conta é o presente, viver o momento.
- *Gostando mais de mim* – Visto a roupa que mais gosto. Faço isso por mim mesmo e para me gostar mais, desde o começo do dia.
- *Contradição? Que prazer!* – Normalmente me comporto assim, mas hoje farei o contrário. Desse modo acerto as contas com todas as partes que vivem em mim.
- *Sentimentos de culpa? Adeus!* – O que foi feito está feito. Agora é melhor fechar os olhos e curtir ao máximo a minha transgressão.
- *Prazeres e dores: uso e jogo fora* – Não fujo das emoções, curto-as ao máximo. Depois, continuo vivendo.
- *Nunca há apenas um jeito* – Observarei as coisas por pontos de vista diferentes, assim conseguirei sair do óbvio.

Lembre-se sempre: a auto aceitação é um dos grandes segredos na evolução pessoal. É muito mais saudável viver a vida do que ficar constantemente desencavando suas raízes. Se fizer isso continuamente, nem a planta mais resistente florescerá, por maior que seja o carinho e cuidados que lhe dispensar.

## 2. Reveja as Limitações de Suas Convicções

Neste ponto é importante avaliar o que você espera de si mesmo. Certamente o melhor, você diria. Então, o que o bloqueia a conseguir? Talvez seja preciso reavaliar suas convicções. Como disse certa vez um pensador: “Nunca, nunca, nunca desista”. Portanto, baseie-se na realidade, veja aquilo que é possível e o que é “impossível” de ser feito; o que se pode e o que “não se pode fazer”. Afinal, convicção é persuasão íntima, e persuadir é adquirir certeza, é convencer-se.

Quanto você pensa que empresários de sucesso, como os grandiosos Antônio Ermírio de Moraes e Abílio Diniz (para citar dois exemplos) teriam conseguido realizar se não acreditassem no poder de sua persuasão, da sua persistência e, obviamente, da sua competência? Se vai cometer um erro em sua vida, então erre por superestimar a sua capacidade, não o contrário, e isso não parece ser difícil, uma vez que a capacidade humana é muito maior do que a maioria de nós jamais pensou e usou.

Os estudiosos do comportamento já identificaram várias diferenças entre as pessoas pessimistas e as otimistas. Os pessimistas apresentam certa disposição de espírito que os leva a encarar tudo pelo lado negativo, a esperar de tudo o pior. Existe uma máxima que diz: “Se você crê que não pode, mesmo podendo você não pode”. Portanto, se pensar assim não realizará nada. De saída, já foi derrotado pelo pensamento.

Os otimistas apresentam atitudes assertivas diante dos problemas que os cercam, o que consiste em considerá-los passíveis de soluções positivas. Na prática, por exemplo, depois de tentar aprender uma nova habilidade, os pessimistas acabam por se mostrar mais descrentes sobre o resultado que obtiveram, enquanto os otimistas supõem seu aprendizado como mais eficaz do que na realidade dos fatos. Obviamente, a tendência é de os otimistas dominarem a nova habilidade e terem sucesso, mais do que os pessimistas. Trata-se, de fato, de uma questão de convicção, de atitude, quando nos deparamos com os usuais e previsíveis – na maioria das vezes – problemas do dia-a-dia. Não importa o que aconteça em sua vida, você deve ser capaz de acreditar que isso também vai passar e que, se ainda não passou, é porque não foi feito tudo o que poderia ter sido feito para tanto. Persista e encontrará uma solução.

Segundo o famoso psicólogo e autor do livro *Inteligência emocional*, Daniel Goleman, a diferença entre um pessimista e um otimista é exatamente o que cada um diz para si mesmo. Se ambos vão mal numa prova de matemática, o pessimista diz: “Não sirvo para isto; eu bem que já sabia; vou deixar de tentar”. Já o otimista diz: “Desta vez não foi, mas vou tentar de novo; preciso estudar mais; me dedicar muito mais”. Aí está o que leva o ser humano ao fracasso ou ao sucesso.

### *3. Reavalie os seus Padrões de Decisão*

Muitas pessoas me reclamam de seus empregos e de seus chefes, e eu lhes pergunto por que então permanecem com eles, se assim não estão felizes? As repostas parecem padronizadas e são do tipo “Porque tenho que suportar é assim mesmo”. Esquecem, portanto, que ninguém pode nos obrigar a nada nesta vida e, por conseguinte, as nossas “amarrações” são fruto das circunstâncias que criamos para nós mesmos – não é outra coisa.

Assim sendo, você não tem que trabalhar naquele emprego, tampouco conviver com aquele chefe que não suporta. Aliás, você nem sequer é obrigado a fazer o que faz. É tudo uma questão de escolha, de decisão. Pode decidir fazer uma atividade nova, num lugar novo, com pessoas diferentes. Eu, pessoalmente, já mudei cinco vezes de carreira. E me sinto muito feliz com as escolhas.

Ocorre que muitas vezes nossos padrões de decisão são bloqueados ou até mesmo já foram superados, em vista da rapidez das mudanças do novo mundo, repleto de oportunidades para quem está “antenado”, literalmente. Sua vida muda no momento da sua decisão. Bob Kennedy – ex-presidente dos Estados Unidos –, certa vez disse: “Na hora da decisão o homem está só”. Portanto, esta é uma decisão sua. Também o grande maratonista que o mundo conheceu, Emil Zatopeck, conhecido como “locomotiva humana”, declarou em certo tempo: “É na solidão que o homem trava as suas maiores batalhas”. As batalhas são suas. A decisão também. Com isso, vemos então que a decisão está ligada à coragem, disposição e determinação.

Não se deixe abater por consequência de decisões equivocadas do passado. Não olhe tanto para o retrovisor de sua vida. O condutor ainda é você. Quem já não se equivocou? No momento em que escrevo este texto, vou recordando os dissabores

de certas decisões malversadas que tomei. Ao mesmo tempo, me rendo ao pensamento de que o pior de uma decisão é não tomar a decisão. Então, não devo me arrepender do que fiz, já que fiz de maneira consciente.

Portanto, mãos à obra. Reveja o seu padrão de decisão e comprometa-se a alcançar um resultado, um novo resultado, e não aceitar qualquer outra possibilidade.

#### **4. Para Frente é que se Olha**

Muitos de nós somos impedidos de realizar nossos próprios sonhos, nossas metas mais arrojadas de vida. Mas o que de fato nos impede, se temos claro que aquilo seria bom para nossa autoestima? Seriam os nossos medos? Os hábitos? O desconhecido? Ou o receio de tentar o novo, de vencer os desafios, ou até mesmo de superar os próprios limites? Então, cabe aqui aquele velho ditado que diz: "O ser humano não resiste às mudanças, resiste, sim, a ser mudado". Porque as mudanças ocorrem, na maioria das vezes, independentemente da nossa vontade. Nós é que resistimos a embarcar no que de novo se apresenta. Para a maioria das pessoas, o medo de perder é mais relevante que a possibilidade de ganhar. Então, o que fazer senão arriscar? Naturalmente, me refiro a um risco calculado, uma vez que estamos vivendo o presente e queremos dar intensidade ao futuro. E a tendência dos fatos nos permite antever o futuro, combinemos.

É muito comum revisarmos nossas experiências e recordarmos as causas e efeitos que nos colocaram onde estamos hoje. Nessa contabilidade da vida há perdas e ganhos. Se foram perdas... e daí? Isso é o suficiente para vivermos do passado? O que ocorre é que podemos aprender a condicionar nossas mentes a qualquer situação que desejarmos. Talvez seja mais fácil escrever uma recomendação dessas do que praticar, mas, se mudarmos as nossas percepções, certamente mudaremos os nossos comportamentos.

E quer saber mais? Não temos tanto tempo por aqui não, neste plano de vida, para tantas conjecturas sobre remorsos, tristezas e lamentações. Coragem! Mude o que for necessário. Repito o que Einstein disse: "Uma vida que não pode ser revista, não vale a pena ser vivida". Palavras sábias, literalmente. Comece a mudar agora o que for necessário para a sua felicidade.

#### **5. Limpando o Pensamento**

Eis aqui uma questão de opção. Aqueles velhos conselhos, jargões e lições que aprendemos a partir da infância e que teimam em habitar a nossa mente – transformando-se em hábitos, manias, maneiras de ser, agir – podem na verdade constituir grandes armadilhas e gerar um nível de angústia desnecessária.

Uma maneira de reconhecer esses velhos paradigmas é encarar a realidade de frente. Por exemplo: Há alguma frase que você diga ou escute repetidas vezes ou que sempre surge em sua mente nos momentos de tomar uma decisão ou de dar um passo importante? Pois então, esses paradigmas estão ali. Algumas frases como: "Seja forte!", "Você podia fazer melhor!", "Ande depressa!", "Eu sou assim e pronto!". Todas elas com forte influência na autoestima, sobretudo para aqueles que se deixam influenciar facilmente e por acreditarem que não podem mudar.

Ora! A mudança é uma porta que se abre de dentro para fora em cada um de nós, e a chave sempre está em nosso poder.

Na maioria das vezes, nem percebemos o fato de estar aprisionados em afirmações absurdas como se fossem certas. Mas sabemos que é a linguagem que modela o nosso comportamento, então, quando repetimos muito uma certa frase ou palavra, estamos moldando o nosso jeito de ser. Esse é o princípio da Neurolinguística, a ciência que trata do poder da palavra e dos fenômenos neuro-associativos que moldam o comportamento humano. Pois quem disse e garante que isto ou aquilo é o certo? Você pessoalmente testou para ver os resultados? Está convencido de que as coisas são assim mesmo? Quem disse que uma frase ou conceito que nos foi imposto tempos atrás contém a verdade suprema, a recomendação ideal? Não seria desprezar as oportunidades de mudança de comportamento? Certas frases ou palavras que aprendemos serviriam de fato para elevar nossa autoestima? Com elas não estaríamos correndo o risco de generalizar, distorcer ou omitir percepções, a ponto de não enxergarmos novas possibilidades?

Tudo é uma questão de escolha. Podemos ver o mesmo acontecimento de maneiras diferentes, e isso é saudável. Então, mãos à obra. Limpe o pensamento, botando para fora as frases que podem nos aprisionar num único comportamento, como por exemplo:

– *Eu sou assim e pronto!*

Pronto nada! Não se deixe imobilizar pela ideia de ser assim mesmo. Quando uma pessoa acredita que não é capaz de mudar, é porque escondeu a chave da sua própria porta, está perdendo incontáveis possibilidades de felicidade em sua vida. E não tente arranjar desculpas para ser assim e pronto.

Esqueça-as. Todas as desculpas que você inventar na prática não servem para nada, a não ser para justificar sua própria falência na mudança pessoal. Então, seja flexível, afaste a rigidez de pensamento e tenha coragem para corrigir o rumo da sua vida. Seja mais otimista e menos teimoso.

– *Nunca dá tempo para nada!*

O tempo é uma questão de prioridade. Geralmente, quando alguém diz isso, também acrescenta outras lamentações, como: “Estou exausto; nunca consigo fazer o que quero; não sei como posso aguentar tanta pressão...”, e por aí vai.

Se repetidas com muita frequência, essas frases vão agindo como um bloqueio para qualquer intuito de realização.

O melhor a fazer, nesses casos, é avaliar as causas que produzem o efeito do “nunca dá tempo para nada”.

Talvez as causas estejam na falta de um melhor planejamento pessoal, ou mesmo na falta de foco em projetos que se deseja realizar. Pense nisso. Este livro lhe oferece bons caminhos para começar a administrar seu tempo.

– *Seja forte, você pode aguentar!*

Que visão distorcida da realidade! Ninguém melhor do que você mesmo para saber das suas limitações. O importante, entretanto, é você saber como superar tais limitações. Não se deixe apegar por frases feitas por palestrantes com excesso de otimismo – eu particularmente conheço vários deles que não praticam metade do que dizem para os outros. Seja realista com você mesmo.

Veja o que você precisa vencer para realizar o que deseja, analise seus recursos, pense em todas as possibilidades e, claro, procure saber se você é autossuficiente para tanto. Feito isso, olhe para seu propósito – que pode ser o de querer alcançar alguma coisa ou de apenas entender o que está acontecendo – e adote uma atitude firme e decidida. Afinal, muitas vezes você terá de superar obstáculos. Se necessário, busque ajuda onde for preciso. Lembre-se de que a preservação da vida e da saúde deve ser um importante valor pessoal. Não é necessário provar nada para ninguém, muito menos para você mesmo. Basta ter um propósito e seguir em frente.

– *Filho de peixe, peixinho é!*

Bobagem! No passado, essa frase servia para justificar o continuísmo, pois se alguém obtivesse sucesso, o mesmo poderia acontecer com o outro. No entanto, o que se via eram pessoas infelizes. Escolhas forçadas condicionam os talentos num padrão único, estático. Trata-se de uma generalização que limita as pessoas. Cada um de nós tem que ser o que melhor convier. Obviamente, há casos e casos. Há heranças de conhecimentos que vão passando de uma geração para outra, mas ainda assim há que se respeitar as características individuais. Não existem pessoas iguais. Não se sinta como o guardião de uma herança se não for esse o seu desejo. Descubra o seu talento e vá em frente. Esta é a sua época, a sua verdade, a sua realidade.

– *Coitado, ele é tão bonzinho...*

Essa frase é ótima para reforçar a posição de vítima de alguém. Não diga isso sobre alguém, tampouco permita que digam sobre você. Ela reduz toda e qualquer possibilidade de sucesso e de superação de obstáculos, além do que, há uma predominância de falsa ajuda quando impingimos pena ou impotência a alguém. Pessoas com esse tipo de pensamento não contribuem com nada na vida de quem quer que seja. Gente assim usa com frequência palavras e frases como: “Coitado, tão bonzinho, ele não tem sorte”. Se puder (e você pode, é só querer), afaste-se dessas pessoas, sejam elas quem for. Elas conseguem piorar qualquer situação. Reaja! O destino é seu, busque o caminho para atingi-lo, mesmo com tropeços.

– *Não jogo fora porque pode servir no futuro...*

Convenhamos, essa é uma visão de arquivo. Quando começamos a guardar coisas em excesso e sem necessidade, na verdade queremos nos apegar à vida pelo passado, portanto, sem gosto pelo presente e sem perspectivas futuras; e isso pode simbolizar dificuldades para se desfazer de experiências e sentimentos nada saudáveis. A vida tornou-se simplesmente um ato simbólico. Ao menos é assim mesmo, na maioria das vezes, com muitas pessoas que conhecemos. Descartar coisas faz

parte da vida tanto quanto possuí-las. Quem não sabe jogar fora tem mais relutância em abrir espaço para o novo e limita-se na hora de viver uma nova experiência. Nesse contexto, descarte as mágoas, os ressentimentos e tudo mais que lhe fizer mal e o deixar infeliz.

– *Você poderia ter feito melhor!*

Claro que sim. Cada um de nós tem que olhar para os resultados e ver se era possível fazer diferente. É uma questão de foro íntimo. O que não vale é se penalizar, buscando ser o mais performático sempre. Se a cobrança não tiver razão de existir, podemos neutralizar o efeito lembrando que não podemos deixar nas mãos dos outros a avaliação de quem somos ou do que fazemos.

É comum ver essa cobrança pela vida afora, quer seja na vida profissional, familiar ou social; contudo, afora o efeito estimulante, é preciso tomar cuidado para que essa expressão não venha a reduzir drasticamente a autoestima e a autoconfiança, a ponto de provocar bloqueios futuros.

Agora, substitua o jargão popular “é errando que se aprende”, por “é treinando que não se erra”.

– *Ande mais rápido!*

Para ir aonde? Aonde você quer chegar? Se você fala ou repete mentalmente essa ordem muitas vezes, cuidado com o excesso de ansiedade. Na dose exagerada, ela é capaz de provocar muita resistência em quem escuta e ocasionar o efeito contrário: insegurança e hesitação. O melhor é analisar as causas de uma possível lentidão, em vez de pressionar sem saber o que está ocasionando o atraso.

#### OS PERFIS DE DOMÍNIO INTRAPESSOAL

Há três perfis de domínio intrapessoal. O primeiro perfil é o que chamamos de domínio exterior. Você acredita que boa parte do que acontece na sua vida, de modo geral, é determinado por forças externas: o ambiente, sua família, seus amigos, as pessoas no seu trabalho e até mesmo a empresa em que trabalha ou a organização a que porventura você pertença. Neste caso, convenhamos, você está mais para ser dominado do que para dominar - as ocorrências externas exercem mais poder sobre você do que o contrário. Oh, Deus! Oh, vida!

O segundo perfil é o denominado domínio interior. Você acredita que boa parte do que acontece na sua vida, de modo geral, é determinado por forças interiores: suas próprias atitudes, decisões e ações. Nesse caso, você exerce influência sobre o ambiente, as pessoas e a organização. Eu posso! Eu devo! Eu quero!

O terceiro perfil é o intermediário. Você está entre os dois extremos: às vezes pensa que controla o que se passa, outras vezes se sente impotente. Eu acho que posso! Eu preciso pensar mais sobre isso!

Enfim, é muito difícil descobrir qual realidade é verdadeira e como ela se comporta de fato no cotidiano de cada um, para dizer se você deve influenciar ou ser influenciado. O que se sabe, no entanto, é que na maioria das vezes somos tolhi-

dos pelo nosso próprio pensamento, que nos faz imaginar limitações a partir de crenças. E essas, por sua vez, todos sabemos, podem ser de pelo menos três tipos: 1) as que são consistentes com a realidade; 2) as que podem ou não ser consistentes, porque ainda não foram testadas; e 3) as que são mesmo inconsistentes, mas que as pessoas creem nelas porque preferem, quase intencionalmente, não ser responsáveis pelo próprio destino ou comportamento.

Assim, novamente cito o ditado popular: “Se você acredita que pode, então você pode; se acredita que não pode, então mesmo podendo não pode”. É isso. Mesmo que as crenças sejam consistentes, lembre-se de que você ainda não as testou para saber se vai ou não dar certo. Seria o mesmo que dizer, caso você fosse um alpinista, que muitos morreram ao tentar escalar determinada montanha; acontece que você ainda não tentou, embora, nesse caso, tenha fatos a considerar. Você poderá, por exemplo, redobrar os cuidados a partir do que aconteceu com os outros e seguir seguramente em frente e ter sucesso. Se isso não fosse verdadeiro, ninguém haveria escalado montanha ou pico algum neste mundo, mas não é disso que temos tido notícia.

O bom senso da realidade atual aponta para que na maioria das vezes adotemos, ao menos, o perfil de domínio interior. O melhor é ser Senhor e não Escravo das circunstâncias e situações. E, para você promover esse perfil, primeiro veja a conexão entre o que você faz e o que acontece ao seu redor (quase sempre você é o Senhor); segundo, pense que você influencia as circunstâncias e situações (a maioria são de seu conhecimento, temos certeza); e, terceiro, aja como se as coisas que o afetam dependessem unicamente de você (e isso parece bastante lógico). Portanto, cuide de manter sua autoestima em alta a partir deste perfil de domínio interior, o quanto antes.