

VOCÊ SE OFENDE COM FACILIDADE?

E geralmente, qual é a sua reação?

Cada pessoa um jeito diferente de ser e agir, mais normalmente são quatro as reações comuns à agressão e ofensas:

- O Pavio curto – responde na hora no mesmo nível ou pior. Acredita estar sendo inteligente e ser dono da verdade.
- O vingativo – não responde na hora, mas alimenta ressentimentos, esperando uma oportunidade para o famoso “trôco na hora certa”, ou mesmo, realiza pequenas vinganças, sem se comprometer (não se assusta): cuspir no cafezinho que oferece ao desafeto, sumir com um documento importante, entregar segredos ou caluniar através de cartas ou telefonemas anônimos, etc.
- O mártir – Não revida, mas faz todo mundo saber o quanto foi injustiçado (a) e incita indiretamente os outros, para revidar por ele (ela). Cria um clima de indignação geral e ele (ou ela), claro, vira o (a) grande mártir.
- A “sensível”- Desmonta na hora, chora magoada, definha de tristeza em nome de “grande sensibilidade”. Sensibilidade não significa estar com os nervos “a flor da pele” e sim, senso perceptivo apurado, grande capacidade de cognição.

Pena que nem sempre vem acompanhado de boa índole ou boa estrutura moral. Daí em muitos casos, a facilidade de manipular negativamente pessoas.

Em todos os exemplos citados aparece a falta de consciência pessoal.

Não nos cabe julgar a atitude alheia, mas sim cuidar da nossa. Neste sentido, podemos sempre escolher como agir ao invés de reagir. No entanto, para manter a calma e a clareza diante da hostilidade, é preciso ter um profundo conhecimento de si mesmo, baseado na certeza de que vale mais a pena o autocontrole do que nos submeter a uma provocação. Vamos nos DEFENDER e NÃO ATACAR. AGIR mais e REAGIR menos. Ofendemos-nos com muita facilidade e nem percebemos quantas vezes ferimos e magoamos outras pessoas.

Dito por um Lama Tibetano: “Críticas são como flechas que atiram em nossa direção, mas na realidade não nos atingem: elas caem no chão. Somos nós que as pegamos e continuamos a nos apunhalar enquanto formos tomados pela indignação”.

Isto é, como reagimos às críticas e o tempo dedicado a elas, é sempre uma questão nossa, e não daqueles que nos agrediram.

“Quando um não quer, dois não brigam!”

Lília Barros

Lei de direitos autorais nº. 9610 de 19/02/98

Você que já é uma pessoa ativada, não existe nada e nem ninguém que não possa se tornar melhor. E você que anda triste, deprimido, irritado, estressado, desmotivado...

A PALESTRA QUE VEM MUDANDO CONCEITOS NACIONALMENTE

Tema do Livro ATIVANDO VOCÊ:

MOTIVAÇÃO - ESCOLHA E RESPONSABILIDADE SUA!

Com LILIA BARROS

DIA 29 DE MAIO

Auditório do parque do Idoso no VIEIRALVES às 20h

Informações e Vendas antecipadas:

ÓTICAS AVENIDA e pelo telefone:

9139 0979 / 9192 0979