



# O Poder do Entusiasmo

**I**nício de ano é uma época maravilhosa para escrevermos nossas metas e dentro de nossas possibilidades coloca-las em prática. E para isso podemos somar nossos dias com muito mais entusiasmo fazendo muita diferença!

O que é entusiasmo? É algo misterioso que transforma uma pessoa comum em indivíduo excepcional. Entusiasmo – A palavra vem de duas palavras gregas “en” e “theos”. Literalmente traduzida significa, “Deus em mim”. Falamos de tais pessoas como inspiradas. Pessoas entusiasmadas têm como frase: **“Eu posso! É possível! Nós o faremos!”** Entusiasmo é a fonte da eterna juventude, procurada há tanto tempo. O entusiasmo não admite senão o sucesso. O entusiasmo abrirá uma porta quando as outras chaves falharem. E falando nisso... Como anda seu entusiasmo?

Como anda seu entusiasmo pela sua família, pelos seus filhos, pelo sucesso de seus amigos, por viver? Criar coisas novas, pela sua saúde?

Se você é daqueles que acham impossível entusiasmar-se com as condições atuais, acredite – jamais sairá dessa situação. É preciso acreditar em você. Acreditar na sua capacidade de vencer, de ter uma boa saúde, de transformar realidade, de iniciar projetos, realizar sonhos. Deixe de lado o negativismo. Deixe de lado o ceticismo. Abandone a descrença e seja entusiasmado com sua vida e principalmente, entusiasmado com você. Você verá a diferença. Não importa a fase da vida em que você se encontre! A esperança é algo que traz o sol às sombras das nossas vidas. É nosso vínculo com um amanhã melhor. Quando a esperança se vai, também se vai nossa força vital. Enquanto a esperança permanece viva, também permanece nossa determinação de prosseguir. “(Yitta Halberstam) ”.

Lembre-se: não é o sucesso que traz o entusiasmo. É o entusiasmo que traz o sucesso. O fato é que a maioria das pessoas tem ótimas intenções quanto aos resultados que desejam obter, mas são poucos aqueles que conseguem

transformar intenção em ação. São as pessoas que tem o poder de acreditar um pouco mais do que a maioria, e melhor do que isso; são aqueles que fazem acontecer... Eles não se limitam a ficar sonhando ou pedindo aos céus que a vida mude, eles mudam a vida porque acreditam que se não for dessa forma, ninguém fará isso por eles. Seu entusiasmo é tão inabalável que nem mesmo o mais pessimista dos seres consegue influenciá-los, pelo contrário, são eles que conseguem com seu brilho influenciar as pessoas e o ambiente a sua volta. Não existe uma fórmula exata para se tornar uma pessoa entusiasmada, mas uma boa estratégia é ficar próxima de pessoas entusiasmadas.

**Instrumentos mentais para o Entusiasmo:** A capacidade de formar quadros mentais é uma maneira de criar em sua mente, imagens positivas, imagens de sucesso, de cura...

A imaginação é um instrumento forte para nós formarmos quadros mentais positivos. Podemos repetir constantemente palavras de ordem, vencedoras, positivas, geradoras de motivação! Precisamos aprender a relaxar e praticar o relaxamento diário.

Relaxando o corpo, relaxa a mente e vice-versa.

### Dicas para se viver Entusiasmado!

1- Afaste-se das pessoas negativas e das situações negadoras. Evite pessoas pessimistas, carrancudas, baixo-astral. Não entre no clima das desgraças. O subconsciente introjeta esses maus sentimentos dentro da pessoa e ela acaba sendo medrosa, insegura, infeliz.

2- Acredite nos seus insights positivos. São as boas idéias que aparecem repentinamente em nossa cabeça. Acredite nessas idéias-coloque em prática!

3- Pare de reclamar! Há pessoas que reclamam praticamente de tudo! Quanto mais reclamamos, mais nos habituamos a reclamar, tornando um ciclo vicioso. Tornando-nos pessoas amargas, azedas. É insupportável ficar ao lado de pessoas que

só reclamam que nada presta, nada é perfeito, nada é bom.

4- Cultive a alegria e o bom humor! Cultive a alegria e o sorriso. Transmita alegria. Não fale da vida dos outros... Habituata-se a sorrir mais, a rir, a achar graça de si mesmo, a zombar dos próprios erros. O sorriso tem um efeito poderoso em nossa química, em nosso corpo em nossa mente!

5- Ilumine seu ambiente! A escuridão traz a depressão. Devemos deixar janelas abertas, ambientes claros, com cores claras. Ambientes claros são mais estimulantes, dão mais entusiasmo e energia, aumentam a produtividade.

6- Seja alguém disposto a colaborar! Surpreenda as pessoas com momentos mágicos, é aquilo que o outro nunca imaginou que você fosse capaz de fazer. Levar uma bala a uma criança que não esteja esperando, um favor, a solução de um problema para quem não espera. Surpreenda os outros com sua alegria, com seu bem estar, com suas idéias, com seu entusiasmo! Quando uma pessoa entusiasmada entra em um ambiente, todos sentem, pois é contagiante!

7- Faça tudo com boa vontade! Procure fazer bem feito e com carinho, não faça pela metade, de má vontade. Tenha desejo de acertar, criar, capriche!

8- Preocupe-se com sua aparência! É preciso que você se olhe no espelho, goste de si mesmo, aceite sua imagem. Ninguém vai investir em você, se você mesmo não se dispuser a isso!

9- Aja prontamente! Faça agora! Não espere, não protele, não adie. Não fique fazendo as coisas sem sentir. Faça já. Sinta viva! Não espere condições ideais para o entusiasmo ocorrer!

**Marcia Paviani – Psicóloga**

Texto baseado no livro: O Poder do Entusiasmo Norman – Vincent Peale