



AULA
Dez.24

@esther.collet.biselli

Gestão de si:

Como resgatar
a ordem interior
na
geração ansiosa.

ECB

Live 1 - Gestão de Si:

Como resgatar a ordem interior na geração ansiosa?

Estou muito feliz de estar aqui, já faz um tempo que não faço lives, estou super animada aqui para entrar nessa jornada com vocês. Então, vamos começar! Não quero perder tempo e segurar vocês. Então, antes de mais nada, eu queria dizer que o propósito dessas lives é a virada ordenada, que eu apelidei como uma forma da gente se encaminhar para a virada do ano, para esse significado de mudança de ano, de virada, de uma forma um pouco mais organizada.

Normalmente, nessa época, a gente está muito agitada, tem muita coisa para fazer, tem o Natal, Ano Novo, viagem, muita coisa para fazer e a minha ideia é justamente tentar proteger o nosso tempo, agora, estando aqui, juntas, e vocês estão me ajudando nisso também, para a gente refletir nas coisas mais importantes, nas coisas que nos elevam mais e a gente transformar toda essa reflexão em obras, em pequenas coisas que a gente vai realizando para chegar mais preparada para o próximo ano, Esse exercício é constante, mas de vez em quando é bom a gente fazer algumas paradas mais intencionais mesmo, de reflexão sobre a nossa vida. A minha ideia hoje é explicar um pouquinho para vocês, então, como que vai funcionar essa virada ordenada.

A gente vai ter quatro encontros aqui nesse Instagram e falar um pouco sobre os sintomas. O que motivou toda essa intenção de refletir sobre a ordem interior em primeiro lugar. Então, hoje o título da nossa live é a gestão de si, como resgatar a ordem interior na geração ansiosa, que é a nossa geração. Tem até um livro com esse nome “A Geração Dopamina”, a geração ansiosa e a nossa ideia é, primeiro, então, detectar esses sintomas, conhecer ou reconhecer esses sintomas em cada um de nós e depois tentar, a partir dos sintomas, definir mais ou menos um diagnóstico e um tratamento, tá? E as próximas lives vão ser um pouco mais focadas em áreas da vida.

Então, a gente vai falar um pouco sobre a área da casa, em uma live, depois a dimensão espiritual, para preparar para o Natal e depois, na dimensão do tempo, a gente vai também se preparar para organizar uma boa rotina em 2025.

Vamos começar a falar sobre como resgatar a ordem interior na nossa geração ansiosa, eu queria me colocar um pouco, assim, junto com vocês, né? Eu acho que essa live é para mim! Muita gente fala isso, “nossa, essa live foi para mim, né?” “Aquilo que você falou é para mim.” Eu me coloco aí junto com vocês, então eu queria sair do pedestal e compartilhar com vocês reflexões, que, na verdade, todas nós estamos vivendo.

É você conseguir detectar alegria das pequenas alegrias do dia, as pequenas conquistas, a beleza de um nascer do sol. Você conseguir desfrutar das coisas da vida ordinária depende dessa atenção e desse espírito contemplativo, depende de paradas no meio do dia para refletir como que está sendo o nosso dia até agora, se precisa mudar alguma coisa ou não, então a execução tem que ter uma perna na contemplação na atenção e outra perna nessa alegria, tá? Sobre essa alegria, essa vibração, esse entusiasmo que é o nosso maior motor, só um parênteses, a gente pode convencer todo mundo aqui que é super bom acordar cedo e ir na academia, depois fazer uma meditação, yoga, isso é muito fácil, qualquer pessoa se convence que é bom, mas na hora de fazer a gente não faz, por que, será?

Porque a gente precisa de algo mais forte do que a nossa razão para fazer as coisas, a gente precisa usar essa vontade também. Lembra? O intelecto busca a verdade, a gente vê facilmente que é verdade que é bom fazer exercício, é verdade que é bom organizar a casa, é verdade que é bom trabalhar com foco, só que o nosso intelecto é insuficiente, a gente precisa mexer com a nossa vontade e a vontade busca o bem, esse bem que tem a ver com o nosso sentido, a nossa vocação, nosso chamado é a vontade, ela é muito importante para fazer a gente se direcionar aquilo que o intelecto nos aponta, mas além da vontade, se a gente consegue direcionar os nossos afetos para aquilo e essa alegria, esse espírito alegre, esse entusiasmo, daí ninguém para, ninguém vai nos parar, se a gente consegue voltar tudo isso nessa direção. E da onde vem essa alegria? Esse espírito alegre?

Essa vibração, a vibração das moléculas que se agitam e contagiam? Ela vem muito de um espírito agradecido, confiante e humilde. Então, para a gente conseguir ter alegria de viver a gente precisa ser humilde, a gente precisa saber quem a gente é e estar bem com isso, saber que a gente tem dons e a gente tem defeitos, a gente tem limitações e abraçar quem a gente é. Uma nota característica da humildade é que no meio dos fracassos, a gente consegue estar bem e no meio dos ganhos e quando a gente vence, a gente também não “se achar”. A gente não tem essa distorção igual ao do Dorian Gray, que eu falei, a gente não fica criando um quadro de quem a gente é e sendo outra pessoa, então a gente precisa desse espírito humilde para a gente não ficar tão abalado assim com os ganhos e as perdas e a gente precisa de um espírito agradecido e confiante.

Para quem acredita em Deus, está o prato cheio na mão, porque Deus, Ele que é a fonte maior dessa confiança, porque a gente sabe que Ele nos ama, nos criou por uma razão e quer que a gente esteja aqui, quer que a gente passe pelas dificuldades para encontrá-lo e quando a gente tem essa confiança de que Deus é um bom pastor e nada vai nos faltar, aí a gente anda mais alegre na vida e o agradecimento é muito importante para a gente, esse espírito agradecido nos deixa muito alegres, às vezes façam esse exercício em casa, quando vocês estiverem um pouco tristes e desanimados, começa a pensar em pequenas coisinhas que você fez que foram boas, depois você, às vezes, pode pensar... a gente se deforma muito com essa coisa da culpa.

Vamos fazer mais coisas pro nosso povo, para o povo da nossa casa, para o povo que a gente ama, povo sangue do meu sangue e menos coisas pra fora, valorizar mais o invisível.

E aí eu queria terminar falando aqui uma frase que eu achei muito bonita, que eu já até compartilhei com vocês: “Sabem como amadurecem as obras? Com a sua alegria, o seu trabalho e o seu sacrifício, com a sua oração e a sua humildade”, então a gente precisa fomentar esse nosso espírito contemplativo pela oração, a nossa humildade, a nossa alegria, o trabalho e esse espírito de serviço, de fazer o que deve ser feito, estar no presente, no aqui e agora - é algo muito libertador - pensar que a gente tem tantas dimensões das faculdades humanas que eu falei, e às vezes, a gente fica frustrado com os nossos erros, com as nossas quedas e parece até que a gente queria ser uma pedra, uma pedra porque se eu fosse uma pedra eu iria ser melhor do que eu fui hoje quando eu gritei com a minha filha, era melhor ser uma pedra do que essa pessoa que fez essa besteira, deixou falar uma farpa para o amigo enfim - não - porque uma pedra não pode ser santa, ela não pode ser heroica, uma pedra não peca, não erra, mas ela também não pode fazer coisas grandes.

Um ser humano, com amor pode mudar a humanidade, tornar o mundo mais humano, ele tem esse poder, com a ajuda de Deus, pecando e errando, a gente pode se tornar heroicas, então não querer ser uma pedra, não querer ser nem um animal, nem uma pedra, querer ser bem humanas mesmo e aproveitar as próprias faltas, no meio dessa organização toda. Só retomando aqui, a gente falou um pouco hoje, pra quem está chegando agora, sobre os sintomas que a gente está vivendo dessa geração ansiosa, da onde vem toda essa ansiedade, estresse, burnout, tristeza, vício, enfim, um paradoxo de querer ser muito produtiva, de querer ter o desenvolvimento pessoal, de querer liderar, de querer estar magras, musculosas, usar as melhores panelas, os alimentos menos tóxicos, enfim a gente falou um pouco sobre todos esses sintomas, depois a gente passou por um diagnóstico, esse diagnóstico passou por um reconhecimento de como funciona a nossa natureza humana, das faculdades humanas, a gente viu que a gente não está usando a nossa memória, a gente não está memorizando mais nada, a gente não está exercitando o nosso intelecto e é isso que a gente precisa cuidar, usar todas as nossas faculdades humanas pra conseguir organizar, pra conseguir separar o que é essencial e o que é acidental, pra conseguir organizar as emoções, colocar cada uma no seu lugar pra conseguir, enfim, organizar essa capacidade humana de ordenar.

Depois, a gente foi pra um tratamento, o primeiro passo desse tratamento é a sinceridade selvagem e o desejo de transformação, o segundo passo é a busca de sentido. Por que eu faço o que eu faço? Pra onde eu estou indo? Em todas as nossas obras ter em conta o fim e eu falei pra vocês (dando um spoiler) o nosso fim é o amor, o nosso peso tem que ser o amor, é pra onde a gente deve ser puxado, a gente nasceu pra amar.

