

BEM FELIZ

## SAPATOS E CONEXÃO: APRENDIZADO DE UM COACH

Publicado em 29 de julho de 2015



Outro dia, ao sair de casa para trabalhar, atrasado para uma reunião com um cliente, me vesti às pressas e calcei sapatos novos. Tudo combinando, como normalmente gosto de me apresentar, peguei um iogurte na geladeira e lá fui eu para mais um dia de trabalho. Ao abrir a porta, senti que um dos meus pés não estavam confortáveis no tal sapato. Mais especificamente, o pé do lado direito.

Meu primeiro impulso foi seguir em frente, mesmo com o incômodo, para não me atrasar. Abri a porta de casa, dei o primeiro passo em direção ao elevador e, de repente, a ficha caiu: quantas vezes me dano para atender à expectativa do outro (ou ao meu próprio padrão de cobrança interna de perfeição)? Em que outros contextos isso acontece? Por que faço isso comigo mesmo? Que diferença faria se eu chegasse três minutos depois?

Nessa avalanche de reflexões, me dei conta de quão necessário é estarmos conectados com aquilo que acontece – o agora – e nossos propósitos de vida. Falo isso porque descobri, há pouco tempo, por meio do processo de Coaching, que desejo me tornar uma pessoa, cada vez mais, menos exigente comigo e, consequentemente, com o outro. Levei a coisa tão a sério que tatuei no braço – como que para me lembrar diariamente do meu propósito – a frase: “tenho o direito e a coragem de ser imperfeito”. Me refiro a “direito” porque, sinceramente, acredito que isso deveria ser um dos princípios dos Direitos Humanos; e à coragem porque no “mundo margarina” no qual vivemos, em que tudo precisa ser impecavelmente “certinho e politicamente correto” (se é que isso existe mesmo), é preciso ser “raçudo” para nadar contra a corrente e se permitir caminhar na direção oposta ao fluxo.

Outro ponto que me chamou a atenção é a sensibilidade, o estar presente, conectado com o que acontece, com o espaço, com o outro, com a energia, com o invisível, o subliminar, as entrelinhas. No meu caso, dada a pressão do dia a dia, percebo que nem sempre consigo sustentar minha conexão – um outro propósito que tenho. Mas naquele instante, a dor no pé representou um instrumento para que eu me desse conta de quantas vezes permito isso acontecer. Porque, convenhamos, eu teria algumas escolhas: trocar de sapato; folgar o cadarço; ou seguir como estava mesmo.

No Coaching Ontológico, costumamos dizer que é preciso deixar ir algumas coisas com as quais não estamos satisfeitos para deixar vir outras que façam mais sentido para chegarmos aos nossos objetivos. Dois elementos não conseguem ocupar o mesmo espaço, cuja capacidade é limitada. Para entrar algo efetivamente novo em nossas vidas, muitas vezes é necessário tirar algo velho, que não lhe sirva neste momento.

Em outras palavras, para ser menos carrasco comigo – ou seja, deixar ir o perfeccionismo e o medo do julgamento do outro – tenho a escolha de deixar vir mais flexibilidade, mais leveza e, em alguns casos, até mais amor próprio.

Tentei conectar o fato com outros momentos da minha vida e levei um choque ao descobrir que isso acontece, invariavelmente, em várias outras circunstâncias, quando sublimo a mim mesmo em detrimento de algo fora de mim (seja alguém, seja um projeto, seja o trabalho propriamente dito).

Meu convite é para que você, leitor, reflita no que está disposto a deixar ir para que outras coisas possam vir em sua vida. Qual é o nível de comprometimento com os seus propósitos? Quão conectado você está com o seu agora? Você faz escolhas divergentes dos seus objetivos?

Para fechar a história do sapato, sentei no sofá da minha sala e, sem pressa, me pus a folgar o cadarço apertado. Até sentir que o calçado abrigava os meus pés com conforto, assim como o do lado oposto. Voltei na cozinha, fiz a mesa do café da manhã, comi e, na sequência, fui para o meu destino. De pés leves e consciência tranquila. O curioso é que, mesmo chegando dez minutos atrasado, esperei outros 20 para que meu interlocutor aparecesse – esbafofado e ansioso. Conduzi a reunião normal e produtivamente. Só que com um detalhe: com os pés folgados, o estômago cheio e o coração orgulhoso, por mais um passo dado.

Compartilhe esse texto com alguém:

[Email](#) [Facebook](#)


### FLÁVIO RESENDE – JORNALISTA E COACH

Onde você quer chegar? Que etapas terá de passar? Em meus artigos abordarei dicas de como superar alguns obstáculos como crises internas, solidão, medo, síndromes para que todos consigam alcançar seus objetivos de vida.

www.flavioresende.com.br Fone: (61) 9216-9188 / (61) 3242-9058

READ IN ENGLISH

 Seleccione o idioma  
 Powered by Google Tradutor

SOBRE A CRIADORA



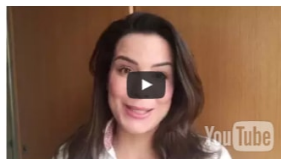
#### VALÉRIA RUIZ

Olá! Meu nome é Valéria Ruiz, sou empresária e tenho 42 anos. Tenho 2 filhos: Ana Beatriz, de 22, e João Victor, de 16.

Fui casada por 19 anos e há 3 anos me separei. A ideia do site Bem Separadas surgiu com o intuito de acolher, orientar e apoiar mulheres que estejam passando pela mesma situação. Pretendo falar sobre as dores, dificuldades, inseguranças pelas quais passamos neste processo, mas principalmente sobre as alegrias, as certezas e as superações que conquistamos quando descobrimos que "a melhor maneira de ser feliz com alguém, é aprender a ser feliz sozinha. Daí a companhia será questão de escolha e não de necessidade."

Acompanhe também minha coluna na [Revista Ludovica](#), do jornal O Popular.

CURSO: ARTE DA NEGOCIAÇÃO


[Saiba mais sobre o curso →](#)

INDIQUE PARA UMA AMIGA

Acha que nosso site pode ajudar? Indique o Bem Separadas para alguém anonimamente.

Friend Email

Enter your message

Enviar

 Digite sua busca e aperte enter...

NOSSOS MECENAS



5 PASSOS PARA  
RESTAURAR SUA VIDA  
após a separação

CLIQUE E ASSISTA