

COMO REALIZAR SEUS DESEJOS

Este livrinho tem o objetivo de lhe mostrar o melhor caminho para que você possa atingir seus objetivos.



DESEJOS ABORDADOS:

- COMO AMPLIAR SEU TEMPO;
- COMO DESENVOLVER SUA INTELIGÊNCIA;
- COMO DESENVOLVER SEU LADO ARTÍSTICO;
- COMO GANHAR MUITO DINHEIRO;
- COMO SER BEM SUCEDIDO NO AMOR;
- COMO TER MUITOS AMIGOS;
- COMO FICAR MAIS JOVEM;
- COMO ALCANÇAR A PAZ MUNDIAL E REDUZIR A VIOLÊNCIA NO MUNDO;
- COMO VIAJAR NO TEMPO E/OU PELO ESPAÇO SIDERAL;
- COMO SE TORNAR ETERNO.

Se você acha que a maioria destes desejos são impossíveis, então leia este livrinho e surpreenda-se com o que você pode fazer. E entenda também o que significa “mudança de paradigma”.

Organizado por:

Celso Afonso Brum Sagastume

Autor dos Livros:

A Busca da Felicidade Através das Relações Humanas
Utopia Real - “Um Outro Mundo é Possível”

Reflexões

Este livrinho lhe ajudará a analisar todos os aspectos necessários para que você possa tomar as decisões certas, no sentido de atingir seus objetivos de forma mais eficiente e consciente.

Para conseguir qualquer coisa na vida, você depende basicamente de quatro fatores: a vontade de conseguir, a dificuldade em conseguir, a sorte e o conhecimento do melhor caminho para atingir o seu objetivo.

Se a sua vontade for menor que as dificuldades; por mais fácil que seja, você não conseguirá.

Se a sua vontade for maior que as dificuldades e se você estiver no caminho certo; por mais difícil que seja, você conseguirá.

A sorte ou o azar podem ajudar ou atrapalhar. Por isso você deverá saber avaliar seus riscos e minimizar as chances do azar.

Mesmo que você tenha vontade e que seja aparentemente fácil conseguir alguma coisa, se você não souber o caminho para atingi-la, talvez você perca seu tempo, o seu esforço e nunca chegue ao seu objetivo.

Nenhum vento sopra a favor de quem não sabe para onde ir.
(Sêneca)

Lembre-se que:

Sucesso é conseguir aquilo que você quer.

Felicidade é aproveitar aquilo que você conseguiu.

(Warren Buffet)

Para ser feliz não basta querer. Tem que saber o que quer e o que é melhor; saber como fazer para conseguir o que quer; e, finalmente, agir neste sentido.

Agora é com você!

INTRODUÇÃO

Antes de querer realizar qualquer desejo, a pessoa tem que ter certeza do que quer e ter vontade suficiente para buscar a realização deste desejo.

Geralmente existe mais de uma forma de atingir um objetivo e tudo tem o seu preço – que tem que ser avaliado.

Também deve ser avaliada a necessidade e as alternativas para se atingir um objetivo.

Pergunte-se: Por que eu quero realizar este desejo? Será que eu preciso mesmo realizá-lo?

Muito cuidado com o que você quer, pois você pode conseguir!

Você pode conseguir quase tudo que quiser, desde que esteja disposto a pagar o preço.

O preço do dinheiro é o trabalho.

O preço do sucesso é a dedicação.

O preço da sabedoria é a reflexão.

O preço da liberdade é a responsabilidade.

O preço da amizade é o companheirismo.

O preço do sexo é o amor.

O preço do amor é a doação.

Lembre-se que:

Quanto maior é o objetivo a ser alcançado, maior devem ser a paciência e a persistência em buscá-lo.

COMO AMPLIAR SEU TEMPO

Organize uma rotina semanal com suas atividades diárias como: limpezas, horários de trabalho, de descanso, de olhar a TV, de ler jornais e revistas (seja seletivo: não perca tempo lendo tudo que aparece, só o que valer a pena), de fazer exercícios físicos, de estudar (ler ou fazer um curso), de se reunir com os amigos, etc. Fazendo isso você descobrirá seus horários livres e poderá aproveitá-los melhor. Então, faça uma lista de coisas que gostaria de fazer mas não acha tempo e encaixe estas coisas nos seus horários livres. Aproveite também para escutar música nos horários de fazer limpeza ou de descanso; ver TV enquanto almoça ou janta; ler em viagens de ônibus; fazer exercícios caminhando para o trabalho; etc.

Se organize e nunca mais deixe de fazer o que gosta, ou que precisa, por falta de tempo.

DICAS

- Distribua suas tarefas numa rotina diária e semanal, assim você poderá visualizar o seu tempo livre.
- Faça uma coisa de cada vez.
- Motive-se para fazer as tarefas mais importantes, lembrando sempre dos resultados.
- Defina suas prioridades e faça primeiro o que é mais urgente depois o que é mais importante.
- Programe suas tarefas mais importantes para as primeiras horas da manhã.
- Faça uma lista de tarefas e determine o tempo de cada uma. Anote tudo que tiver de fazer.
- Certifique-se do entendimento das mensagens recebidas ou transmitidas por telefone.
- Coloque na secretária-eletrônica o horário que você poderá atender

o telefone.

- Lembre-se que tudo leva mais tempo do que parece. Faça uma agenda folgada.
- Otimize o tempo gasto para realizar suas tarefas.
- Não perca tempo com conversas inúteis, vá direto ao assunto.
- Não perca tempo com coisas inúteis. (Pergunte-se: Isto precisa mesmo ser feito?)
- No final do dia, acostume-se a analisar o que foi feito hoje e programar o que fazer amanhã. Planeje seu dia na noite anterior.
- Ocupe seu tempo livre em tarefas úteis, produtivas e de lazer.
- Só tem tempo sobrando quem sabe aproveitá-lo.

COMO DESENVOLVER SUA INTELIGÊNCIA

A inteligência é um dom natural do indivíduo e varia para cada pessoa. Mas ela também pode ser desenvolvida, assim como o condicionamento físico e o talento artístico. Para melhorar a sua inteligência: aprenda a jogar jogos como: Xadrez, Freecell, Memória, etc.; leia livros sobre autoconhecimento, autoajuda, memória, lógica, filosofia e outros que tratem do assunto. Depois é só adquirir conhecimento. A inteligência tem muito mais valor quando aliada ao conhecimento.

Procure livros em bibliotecas públicas, que são de graça. Ou em locadoras e sebos, que são muito mais baratos.

Não esqueça que todos temos o nosso limite. O que podemos fazer é ampliar este limite de acordo com o nosso empenho e força de vontade.

PARA APROVEITAR MELHOR SUAS LEITURAS E SEUS ESTUDOS

- Procure um ambiente tranquilo para poder ler com maior atenção. Ler na cama, antes de dormir, é um bom hábito, desde que a leitura seja curta e leve.
- No caso de jornais ou revistas; selecione o que é mais importante, através de uma leitura rápida, e se aprofunde no que é mais interessante.
- Sublinhe o que achar mais interessante. Coloque observações ao lado do texto, se for necessário. Para aumentar sua capacidade de compreensão, você precisa fazer as anotações com suas próprias palavras.
- Procure fazer um resumo do que achar mais importante. Anote regras práticas e conselhos úteis.
- Tenha uma caneta, um lápis, uma borracha e um papel à mão para

as anotações.

- Faça pausas na leitura para refletir e relacionar o que está lendo com o seu cotidiano e sua experiência pessoal.
- Nunca aceite o que está escrito como verdade absoluta, tente analisar e adaptar os conhecimentos obtidos à sua própria realidade. Procure fazer a melhor interpretação possível, usando a lógica e a razão, sem se deixar levar por emoções irracionais ou alienantes. E mantenha a mente sempre aberta para novos conceitos.
- Tenha um dicionário, um atlas e uma enciclopédia à disposição para usá-los quando encontrar palavras desconhecidas.
- Tente colocar em prática, sempre que possível, o conhecimento adquirido.

PARA REFLETIR:

Observação: Se você conseguir entender perfeitamente os trechos que estão a seguir, parabéns; você está bem acima da média. Se não conseguir, busque mais informações e continue tentando.

SENSO CRÍTICO é a capacidade de distinguir os valores éticos e estéticos; para formar uma opinião pessoal que esteja acima das emoções – como o preconceito, o racionalismo, o egocentrismo, etc. – e das influências externas – como a opinião da maioria, a educação, etc.

A pessoa com senso crítico levanta dúvidas sobre aquilo em que se comumente acredita, e explora rigorosamente alternativas através da reflexão e avaliação de evidências. Ela não aceita passivamente as idéias dos outros.

O senso crítico exige o reconhecimento de que nossas idéias não são fatos, e que podem ser questionadas.

Devemos avaliar outros pontos de vista, mesmo que não os aceitemos. Isso elimina a tendenciosidade e aumenta a confiança na conclusão.

O pensador crítico tenta evitar que sua visão seja embaralhada pelos

valores. Ele valoriza a coerência, a clareza de pensamento, a reflexão e a observação cuidadosa; porque deseja compreender melhor a realidade.

O grupo social e a cultura aumentam a tendenciosidade em acreditar no que todos acreditam sem questionamentos.

Um pensador crítico tende a demonstrar as seguintes características gerais:

- Curiosidade intelectual e questionamento.
- Habilidade de pensar logicamente.
- Percebe a estrutura de argumentos.
- Descobre as idéias subentendidas e subjacentes.
- Reconhece os usos práticos da linguagem.
- Consegue distinguir questões de fato, de valor e questões conceituais.

- Avalia a coerência das questões propostas.

(Síntese do livro *Senso Crítico* de David Carraer)

FILOSOFIA CURATIVA

Viver tem remédio. E o rótulo diz: filosofia.

As pessoas poderiam resolver a maioria de seus problemas se pensassem melhor, se conhecessem alguns conceitos formulados por bons filósofos, conceitos que as grandes tradições sapienciais estabeleceram como pontos de referência práticos para entender a vida, para agir com bom senso e realismo.

Alguém já definiu o ser humano como o "bicho" que nasceu para resolver problemas. O problema é quando não sabemos o que fazer com nossos problemas. Aí sim as coisas ficam muito, muito problemáticas.

É preciso atacar a superficialidade e o imediatismo. Você está deprimido? Você está em crise? Você está desanimado? Sente vontade de se matar? Ou, pelo menos, de jogar tudo para o alto, coisas pesadas como trabalho, esposa, marido, filhos? Muitas pessoas tentam resolver esses problemas através das drogas ou buscam fórmulas mágicas, ou se apegam a credices, e muitas vezes acabam agravando seus problemas ao invés de resolvê-los.

Contudo, existe uma receita fantástica, e muitas vezes decisiva, que consiste em analisar nossos problemas à luz de algumas idéias geniais, em distanciar-se deles e depois tomar uma atitude nova, corajosa, sensata.

Inúmeros problemas vitais tornam-se um obstáculo intransponível porque, além do problema objetivo, nós nos envolvemos tanto, nossas emoções grudam de tal modo às dificuldades, nós nos sentimos tão aprisionados pelo impasse, que acabamos por nos tornar vítimas fáceis das circunstâncias.

Distanciar-se é pensar, com a determinação explícita de assumir o controle da situação, naquilo que esteja ao nosso alcance.

E o que está ao nosso alcance é repensar a posição de todas as peças no tabuleiro, tentar uma jogada menos óbvia, menos ingênua, menos rotineira.

Precisamos revisar nosso quadro pessoal de valores que, filosoficamente falando, se baseia em premissas das quais às vezes não temos plena consciência.

Examinar a própria vida com um espírito de reflexão, espelhando-nos em conselheiros como Sócrates, Buda, Lao Tsé, Epicteto, Kierkegaard.

Pensar, enfim, com mais rigor. Esta é a proposta.

(Texto adaptado de um comentário de Gabriel Perissé – que é autor dos livros Ler, Pensar e Escrever e O Leitor Criativo)

COMO CHEGAR À VERDADE:

Se até nossos sentidos podem nos enganar e o nosso posicionamento é sempre tendencioso; como saber se fatos, declarados por terceiros, são verdadeiros ou não?

1. Analisando a fonte de informação, se é confiável ou se é tendenciosa, se tem motivos para omitir, inventar ou distorcer a verdade. As fontes mais confiáveis são as científicas, depois vem a imprensa responsável. As fontes mais tendenciosas são as de origem religiosa e políticas (ideológicas).

2. Analisando as hipóteses de que a história é verdadeira e de que é

falsa. Quais os fatores que contribuem para cada hipótese. Use a lógica dedutiva para chegar às conclusões e à conclusão final.

3. Analisando a questão pelo ponto de vista contrário à nossa crença. Para evitar que a nossa tendenciosidade leve nosso raciocínio a provar o que queremos e não a verdade. Então temos que tentar provar o que não queremos. Só assim estaremos mais perto da verdade.

CONCEITOS FILOSÓFICOS

Tese - Desenvolvimento de uma idéia.

Antítese - Crítica a uma idéia desenvolvida.

Síntese - Conclusão do confronto entre tese e antítese.

Argumentação: defesa de idéias diante de outros.

Argumento: conjunto de afirmações que inclua, pelo menos, uma conclusão.

Conceito: significado de uma palavra que melhor a define.

Dialética: arte de raciocinar com lógica.

Falácia: raciocínio errado, que engana.

Fato: acontecimento incontestável. (Contra fatos não há argumentos)

Fundamentação: justificativa de conclusões, indicando os pressupostos dos quais se partiu até chegar às conclusões.

Pragmática: funções e significados da linguagem no contexto social.

Premissas: evidências.

Silogismo: forma de pensamento lógico com duas premissas e uma conclusão. Exemplo: Todos os homens são mortais. Eu sou homem, logo, eu sou mortal.

DICAS DE LIVROS:

Inteligência Emocional de Daniel Goleman

Trabalho Dirigido de Filosofia de Mário Parisi e Gilberto Potrim

Mais Platão, Menos Prozac de Lou Marinoff

Pensando Melhor de Angélica Sátiro e Ana Miriam Wuensch

Reflexões de Celso Afonso Brum Sagastume

COMO DESENVOLVER SEU LADO ARTÍSTICO

O talento é nato, mas pode ser desenvolvido e aperfeiçoado, basta que se tenha força de vontade.

Evidentemente que todos temos nossas limitações, é só descobrir a sua.

Para desenvolver alguma habilidade artística, você precisará praticar e se aperfeiçoar. Procure conseguir o material necessário para praticar. Faça cursos para aperfeiçoar a sua técnica. Entre em contato com outras pessoas que também desenvolvam o mesmo tipo de atividade. Leia e se informe sobre o assunto.

E nunca desista com as primeiras dificuldades que vão aparecer. Seja persistente!

Nada no mundo pode substituir a persistência.

O talento não pode. Nada é mais comum do que homens talentosos frustrados.

A genialidade não pode. Alguns dos maiores gênios que a humanidade teve só o foram reconhecidos anos, às vezes séculos, após a sua morte.

A educação não pode. O mundo está cheio de fracassados instruídos.

Apenas a persistência e a determinação tem o poder de realizar seus sonhos.

COMO GANHAR MUITO DINHEIRO

Formas de atingir o objetivo:

Em primeiro lugar não gaste nada que não seja estritamente necessário para sua sobrevivência ou para alcançar seu objetivo (ficar rico). Compre somente alimentos baratos e nutritivos. Economize água, luz, telefone, ... tudo que puder. Você já ouviu falar no Tio Patinhas? Então, siga o seu exemplo!

O próximo passo é ocupar todo o seu tempo útil em coisas produtivas e lucrativas – você pode aproveitar as noites e fins-de-semana para trabalhar (tenha mais de um trabalho), estudar para possíveis concursos e ler coisas que lhe ajudarão em seus futuros empreendimentos (procure bibliotecas públicas e leia livros de autoajuda, de conhecimentos práticos e revistas como: “Pequenas empresas, Grandes Negócios”, “Você S.A.”, etc.). O livro A Busca da Felicidade Através das Relações Humanas – que eu mesmo escrevi – contém um capítulo sobre como ganhar dinheiro e outro sobre como multiplicar dinheiro, além de outras informações úteis sobre o assunto – procure uma cópia na biblioteca pública e não deixe de ler! Conheça e desenvolva o seu potencial. Busque trabalho na área que você tenha maior aptidão e que lhe dará maior retorno financeiro. Procure se aperfeiçoar para que possa ganhar cada vez mais.

Se não existe emprego, faça o seguinte: escolha a empresa que você quer trabalhar, peça para falar com o gerente ou responsável, diga que seu sonho é trabalhar nesta empresa e que você só quer uma chance para demonstrar o seu valor, diga que não precisa assinar carteira nem pagar muito. Se você se dedicar a fazer esta empresa crescer (pense como empresário, não como empregado), tiver força de vontade e capacidade o suficiente, você vai acabar como chefe da mesma. Ou crie o seu próprio negócio – não sem antes se tornar um especialista naquilo que você pretende fazer (Para montar um negócio próprio, busque informações no SEBRAE - www.sebrae.com.br). Se você tiver bom conhecimento da sua área, força de vontade e capacidade o suficiente, você vai acabar dominando o mercado.

Outra coisa importante que você tem que saber, se quiser ganhar dinheiro, é que os impostos levam cerca de 40% do seu trabalho. Se você pensa que não pode fazer nada em relação a isso, está muito enganado; o mínimo que você deve fazer é apoiar iniciativas como o Projeto Utopia Real – que visa reduzir esta carga. Peça mais informações pelo E-Mail: projetoutopia@bol.com.br. Se você pensou em “votar certo”, esqueça! A política sempre deixou muito a desejar para resolver estes problemas.

Depois que o dinheiro começar a entrar, torne-se um especialista em aplicações financeiras e outros investimentos. Agora é só ter paciência e esperar o dinheiro crescer.

Preço para atingir o objetivo:

Uma coisa que você dever ter percebido é que ganhar dinheiro exige tempo e trabalho. Talvez você deixe de viver os melhores anos da sua vida para se dedicar a ganhar dinheiro. E daí?! Será que vale a pena só juntar dinheiro e não gastar?!? Não seria mais inteligente juntar só o suficiente para ter uma vida confortável?

Necessidade de atingir o objetivo:

Bom, se você quer dinheiro para gastar e aproveitar a vida, você pode se contentar com o suficiente. Veja os exemplos:

Se não tiver filhos, não pagar aluguel e não precisar de transporte, nem adoecer (ou ter acesso a serviços de saúde, grátis); uma pessoa pode viver bem com R\$ 300,00 por mês. Se tiver filhos (+ ~ R\$ 100,00 por filho), pagar aluguel (+ ~ R\$ 150,00) e precisar de transporte (+ ~ R\$ 100,00) o valor sobe para R\$ 650,00 (considerando um filho e as despesas do filho e do aluguel divididas por pai e mãe – que deverão trabalhar e ter avós que cuidem da criança para não precisar de creche). Ou seja, uma família de um casal com um filho precisaria de aproximadamente R\$ 1.300,00 por mês para viver razoavelmente bem.

Se você conseguir colocar na poupança (juros de 0,7%) R\$ 45,00 por mês durante 30 anos, você terá um total acumulado de aproximadamente R\$ 72.000,00. Este valor lhe dará um rendimento

mensal de R\$ 500,00 para o resto da sua vida.

Para viver muito bem, ter uma boa casa (R\$ 200.000,00), um bom carro (R\$ 50.000,00), um bom patrimônio (+ ~ R\$ 50.000,00) e uma boa aposentadoria (rendimento financeiro de R\$ 5.000,00 por mês para o resto da vida) uma pessoa não precisa mais do que um milhão de Reais.

Se você conseguir colocar na poupança (juros de 0,7%) R\$ 650,00 por mês durante 30 anos, você terá um total acumulado de aproximadamente um milhão de Reais. O problema é que quanto mais patrimônio você tiver maior é o custo que você vai ter para manter este patrimônio – por isso é que você vai precisar dos R\$ 5.000,00 por mês (ao invés de apenas R\$ 300,00). Uma dica é não acumular patrimônio inútil. Desfaça-se do que não é necessário.

Mesmo que você não queira acumular muito dinheiro, você precisa ter pelo menos cinco vezes o seu salário numa poupança – para ocasiões extraordinárias.

Alternativas para atingir o objetivo:

Existem algumas alternativas para que uma pessoa possa viver muito bem sem precisar de muito dinheiro. Por exemplo: se você for sócio de um clube, poderá desfrutar de um patrimônio de piscinas, salões de dança, etc., pagando uma mensalidade pequena. Uma boa dica é o Clube da Amizade, onde você terá acesso a músicas, livros e filmes; poderá desfrutar de hospedagem em diversas cidades do Brasil e talvez do mundo – inclusive na praia, na serra, nas capitais, etc. Tudo isso sem pagar quase nada. Informe-se sobre o Clube da Amizade através do E-Mail: amizade@plugnet.psi.br.

Você também pode construir um patrimônio junto com a pessoa amada; desde que ela seja ambiciosa e que tenha objetivos semelhantes – e é bem mais fácil dividir esforços, do que batalhar tudo sozinho. Mas tome muito cuidado para não entrar num casamento por puro interesse financeiro, que não só pode levar a uma falência conjugal como também financeira.

Às vezes não é necessário comprar um patrimônio para ter acesso

ao mesmo, por exemplo: ao invés de comprar um carro, você pode alugar um ou pagar um táxi – quem sabe uma moto, ou até uma bicicleta, não sejam suficientes, com um custo muito menor? –; ao invés de comprar um avião, você pode entrar num aeroclube e fazer um curso de pilotagem; etc. Atualmente existem muitos jogos e simuladores – para computadores, ou fliperamas – que podem substituir os custos de esportes como o automobilismo, esportes aéreos, etc.

Agora que você já tem uma idéia de como ganhar dinheiro, sabe o preço e a necessidade de ganhar e acumular dinheiro, e também as alternativas para ter acesso ao que o dinheiro pode comprar; está em suas mãos fazer o que é melhor para você.

COMO FAZER SEXO COM A PESSOA QUE DESEJA

Isso é muito fácil, considerando que o sexo está mais em sua cabeça do que no seu corpo. É só usar a imaginação e realizar todas as suas fantasias. Se quiser algo mais concreto, escreva um conto erótico envolvendo a pessoa desejada. Acrescente uma foto dela, se conseguir. Mais concreto ainda?! Aproxime-se dela, tente ver suas chances e faça um jogo de sedução. Mas péraê! Você quer só sexo ou casar? É que uma coisa pode levar a outra. Aí vale a pena investir num namoro. Só não se esqueça de avaliar o preço que terá de pagar.

COMO CONQUISTAR O AMOR DE UMA PESSOA

Formas de atingir o objetivo:

Para conquistar o amor de uma pessoa, em primeiro lugar você deverá investir em você mesmo. Melhore as suas condições físicas através de exercícios físicos e boa alimentação. Faça uma boa higiene, principalmente na boca, unhas e no cabelo; perfumes às vezes ajudam, mas não exagere na dose. Melhore a sua aparência escolhendo roupas que valorizem o seu corpo. Melhore sua situação sócio-econômica buscando adquirir cultura e um bom trabalho. Mesmo sem ainda ter um bom trabalho, quando tiver a oportunidade de se aproximar da pessoa desejada, procure comentar sobre as suas pretensões e ambições. Tenha uma postura de vencedor(a) que demonstra autoconfiança e que está de bem com a vida. Leia livros de autoajuda, autoconhecimento, relações humanas, sobre sexo, etc. Recomendo o livro *A Busca da Felicidade Através das Relações Humanas* – que eu mesmo escrevi –, ele é uma coletânea de diversos livros que tratam destes assuntos. Procure uma cópia na biblioteca pública mais próxima (que é de graça) e não deixe de ler!

Depois de começar a desenvolver o seu potencial, tente se

aproximar da pessoa desejada com a intenção de conhecê-la melhor. Converse sobre o que fazer nos fins-de-semana, sobre música, etc. Procure se aproximar cada vez mais dela, sobre qualquer pretexto. Quanto mais você puder conversar com ela mais próximo estará de seu objetivo. Convide-a para saírem juntos, tente começar uma convivência mais próxima. Aproxime-se como um amigo(a), mas deixe claro o seu interesse afetivo pela pessoa. Valorize-a, dê importância a ela. Seja sua melhor companhia. Troque confidências, torne-se íntimo. Tente ficar sozinho com ela. Procure demonstrar interesse por esta pessoa através do olhar, do sorriso e de suas atitudes. O olhar sensual e o toque com carinho são indícios de um romance. Não poupe elogios e palavras de carinho à pessoa que você deseja, mas procure ser prudente para não se tornar chato. Elogie detalhes do corpo da pessoa desejada, como: os olhos, o cabelo, as mãos (aproveite para brincar de ler a mão, compare também o tamanho de suas mãos). Quando o clima estiver mais quente, elogie as pernas, os seios, o bumbum, etc.

Um romance, assim como o sexo, podem surgir quando for oportuno, mas não busque-os, necessariamente, logo na primeira aproximação. Dê um passo de cada vez, e a cada passo dado, espere a reação do outro para seguir em frente, pois uma relação amorosa completa, tem que ser bilateral, ou seja, recíproca.

Caso a pessoa desejada não tenha se sensibilizado com a sua aproximação ou esteja interessada em outra pessoa; ou pior, esteja de caso com outra pessoa; você pode optar em continuar insistido como amigo e até abrindo o jogo dizendo que não vai desistir dela nunca, nem que tenha que esperar ela ficar viúva(o), ou ser mais inteligente e partir para outra. Sempre haverá alguém que poderá lhe proporcionar uma relação mais interessante do que com uma pessoa que não soube lhe valorizar.

A condição básicas para um casamento é de que ambos devem querer ficar e, principalmente, continuar juntos. Isto é, tem que haver reciprocidade.

Para que isso aconteça deve-se considerar três fatores, por ordem de

importância:

1- **Compatibilidade:** Este fator engloba as características das personalidades dos envolvidos, como: valores, limites de tolerância e adaptação. A compatibilidade é que vai definir a capacidade de convivência e a continuidade do relacionamento. Sabemos que a personalidade é uma característica dinâmica do indivíduo; as pessoas podem se tornar compatíveis ou incompatíveis com o tempo e a convivência. Aperfeiçoe a sua personalidade para se tornar compatível em qualquer relacionamento. Os fatores de ordem econômica e social estão incluídos nos valores de cada pessoa. Porém, não devem ser os únicos atrativos, pois, sua importância numa relação completa é secundária.

2- **Afetividade:** Consideramos este fator como o conjunto de emoções positivas que envolvem o relacionamento como: a simpatia, o amor, o carinho, o sexo, etc. Normalmente são as características sexuais (beleza física) que aproximam inicialmente as pessoas, devido ao instinto básico de procriação, embora, sendo este apenas um dos muitos detalhes que devem ser considerados em um relacionamento conjugal completo.

3- **Afinidade:** Este fator está relacionado com os gostos e predileções dos envolvidos. É ele que vai definir o companheirismo entre o casal e a qualidade do relacionamento. Portanto, quanto maior a afinidade, melhor é o relacionamento. Nunca devemos esquecer que a maneira de pensar e agir do homem e da mulher podem ser bem diferentes devido as diferenças naturais entre os sexos.

Como a maioria destes fatores são de ordem íntima e pessoal, somente com a convivência e com o diálogo é que poderão serem descobertos.

Como conquistar uma mulher:

Geralmente as mulheres se interessam por homens bem educados (cavalheiros), que tenham um corpo atlético, que tenham carro, um bom emprego, ou boas perspectivas de vida – procure desenvolver estas qualidades.

Mulheres gostam de presentes românticos como: cartões, flores, perfumes, lingerie, jóias, etc. Não perca oportunidades de presentear.

Como conquistar um homem:

Homens gostam de mulheres bonitas e sensuais – procure desenvolver estas qualidades. Seja o mais sensual possível com o seu alvo; use roupas provocantes quando estiver só com ele, mas tome cuidado quando estiver em lugar público – você pode ser rotulada de “mulher fácil”, ganhar a atenção de muitos e perder o respeito de quem lhe interessa.

Valorize o trabalho e as ambições dele. Diga que se sente protegida

ao seu lado.

Preço para atingir o objetivo:

Para conquistar uma pessoa você terá que fazer algum esforço, que poderá ser pequeno ou enorme – de acordo com as circunstâncias. Mas o pior de tudo é saber que você fez um grande esforço para conseguir o amor de uma pessoa e depois descobrir que não era bem isso que você queria. Por isso não se deixe iludir por paixões descartáveis.

Alternativas para atingir o objetivo:

Na maioria dos casos não é nada fácil se aproximar da pessoa que desejamos e também é necessário muito tempo de dedicação e investimentos financeiros até chegar a uma conclusão de que vale a pena casar com uma pessoa. Muitas pessoas descobrem isso anos depois de casados e acabam se separando. Para facilitar a sua vida e reduzir as suas possibilidades de erro existem as agências de casamentos. Mas entre elas existem poucas que desenvolvem um trabalho eficiente. Nós sugerimos o Clube do Amor e da Amizade (E-Mail: amizade@plugnet.psi.br), mas se você quiser procurar outras, fique à vontade. Outra vantagem das agências de casamento é que você nem precisa ter alguém em vista que elas indicam várias opções para você escolher.

COMO TER MUITOS AMIGOS:

Formas de atingir o objetivo:

Para conquistar a amizade de muitas pessoas, em primeiro lugar você deverá investir em você mesmo. Leia livros de autoajuda, autoconhecimento, relações humanas, etc. Recomendo o livro *A Busca da Felicidade Através das Relações Humanas* – que eu mesmo escrevi –, ele é uma coletânea de diversos livros que tratam destes assuntos. Procure uma cópia na biblioteca pública mais próxima (que é de graça) e não deixe de ler!

Procure fazer contato com o maior número de pessoas possíveis, mas sempre observando o potencial de interesses que ambos possam ter.

Antes de procurar novos amigos, através de novos contatos, você poderá definir o que procura nas outras pessoas. Por exemplo: se procura companheiros para jogar vôlei, então você poderá procurá-los próximos a uma quadra de vôlei; se procura alguém para sair à noite, provavelmente vai encontrá-lo em barzinhos e boates.

Procure conversar com pessoas que tenham assuntos interessantes e fazer coisas com quem gosta do que você gosta.

Promova e incentive festas e reuniões. É bem mais fácil você fazer contato com as pessoas num encontro social do que ir na casa de cada uma.

Preço para atingir o objetivo:

Antes de pensar em **ter** amigos verdadeiros, você deverá **ser** amigo de verdade. Este é o "preço" dos relacionamentos. Também terá que abandonar seus comportamentos negativos (egoísmo, individualismo, ...) e buscar oferecer qualidades (companheirismo, lealdade, ...) para as pessoas que lhe interessam.

Para ter muitos amigos você vai precisar de tempo disponível. Jamais alegue nunca ter tempo para os amigos. Tempo pode ser uma questão de prioridade e organização. Defina suas prioridades e se organize que você aproveitará melhor seu tempo. (Veja o capítulo sobre

COMO AMPLIAR SEU TEMPO)

Se você quer ser amigo e principalmente companheiro, esteja sempre disponível.

Alternativas para atingir o objetivo:

Alguns grupos sociais existem para facilitar estes contatos, como por exemplo: grupos de dança, clubes esportivos, clubes de camping, clubes sociais etc. Procure estes grupos e ajude a mantê-los ativos, pois eles facilitam muito os contatos sociais. Uma boa dica é o Clube da Amizade. Peça mais informações pelo E-Mail: amizade@plugnet.psi.br

Lembre-se que também é sua a responsabilidade de participar e ajudar a manter estas iniciativas, ou até criar um novo grupo.

Você ainda poderá participar de vários grupos diferentes, desde que tenha disponibilidade de tempo para todos. Só não se feche no seu quarto esperando que as pessoas lhe procurem; saia para a vida e faça sua própria história.

COMO FICAR MAIS JOVEM:

Existem três formas de considerar a idade de uma pessoa, que são:

- **Idade Cronológica:** Relativa a data de nascimento. É o tempo de vida que a pessoa tem.

- **Idade Biológica:** Relativa ao desenvolvimento orgânico. É a idade que a pessoa aparenta. Informe-se sobre boa alimentação, cuidados com a saúde e faça exercícios, que você poderá rejuvenescer muitos anos. As tecnologias e as cirurgias na área estética, também avançaram bastante, e você poderá desfrutar destes avanços – se puder pagar o preço.

- **Idade Mental:** Relativa a experiência de vida e o conhecimento adquirido. Quanto mais experiência de vida e mais conhecimento a pessoa tem, maior é a idade mental e mais qualidade de vida ela desfruta. Não esqueça de aproveitar a vida! Esta também é uma atitude jovem. Você pode ser muito jovem em suas atitudes – mesmo que tenha 100 anos.

SER JOVEM É ...

Ter disposição de viver.

Admirar a beleza e a liberdade.

Querer sempre coisas novas.

Não se acomodar.

Lutar para realizar seus sonhos.

Não desistir por ser difícil.

Lutar por um mundo melhor.

Querer aprender sempre mais.

Ter a humildade do eterno aprendiz.

Querer acertar.

Saber que tem potencial.

Ter coragem e prudência.

Fazer mais do que falar.

Ser otimista e entusiasta.

Ter espírito de aventura e gosto pelos desafios.

Saber se divertir e aproveitar a vida.

Ser jovem tem muito mais a ver com atitude do que com idade.
Liberte o jovem que existe dentro de você!

Mantendo seu espírito jovem, você será eternamente jovem.

O segredo para ser e permanecer sempre jovem, mesmo quando o peso dos anos castiga o corpo, é ter uma causa a que dedicar a vida.

(Dom Hélder Câmara)

DICAS PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL

Alimente-se bem: abuse de frutas, verduras e legumes, evite a gordura e doces em excesso. Cuidando bem da alimentação, você combate tanto a desnutrição quanto a obesidade. Uma dieta equilibrada também diminui o colesterol, ajuda no combate à hipertensão e evita a carência de ferro.

Mexa-se!: não precisa se matricular correndo em uma academia. Mesmo mudanças pequenas no dia-a-dia já ajudam a adquirir, aos poucos, o bom hábito dos exercícios. Use seu cotidiano para ganhar saúde: faça trabalhos domésticos, caminhadas; evite o controle remoto, o carro, o elevador (use as escadas), etc. Praticar esportes e dançar, são formas agradáveis de se exercitar.

Combata o stress: melhorando sua qualidade de vida, você fica menos ansioso. E, você sabe, a ansiedade é um dos grande motivos para as pessoas começarem a fumar, beber e comer compulsivamente. Sua pressão arterial também vai agradecer o cuidado.

Não beba demais: Um ou dois drinques no fim-de-semana não vão matar ninguém, mas não abuse! Além de não pegar o costume, é importante evitar bebedeiras, mesmo que eventuais: numa dessas, você pode tirar a sua vida e a de outros - em um acidente de carro, por exemplo.

Não fume: o cigarro causa inúmeras doenças e é um dos maiores causadores de mortes em todo o mundo. Você não quer ser mais um número nas estatísticas, quer? Use a cabeça e viva mais.

Vaccine-se, faça exames, visite o médico: ir com frequência ao médico ajuda a manter sua saúde em dia. Converse com ele, tire suas dúvidas, faça os exames e tome as vacinas necessárias. Com isso, você evita doenças, pode diagnosticá-las ainda no início e receber conselhos que ninguém melhor que ele para dar.

COMO SE LIBERTAR DO VÍCIO DO CIGARRO

1. Conscientize-se dos males do cigarro como: ser um doente em potencial, ser considerado um escravo do vício, ter um envelhecimento precoce, uma morte prematura, etc.; e dos benefícios em parar de fumar como: ter mais fôlego e saúde, ter uma vida sexual melhor, saborear mais os alimentos, sentir melhor os perfumes, economizar dinheiro, etc.

2. Conscientize-se das dificuldades que terá, e mesmo assim se arme de coragem e coloque na sua cabeça que você pode; que você é superior ao vício; que você não é escravo; que é você que manda na sua vontade. Encare como um desafio que só depende de você. **Qualquer idiota pode começar a fumar, mas tem que ser muito forte para derrotar uma das drogas que mais vicia os seus usuários.**

3. Depois que estiver decidido a acabar com o vício, programe uma estratégia definindo uma data para começar a luta.

4. Diminua o consumo gradativamente. Fume só quando não agüentar mais e amplie cada vez mais seu tempo de abstinência. Se não estiver funcionando, radicalize e pare de vez. Se a vontade for muito grande, lembre-se de que é você que manda na sua vontade. Tome água e respire fundo cada vez que tiver muita vontade de fumar.

5. Tire da sua frente tudo que lembrar cigarros, como o cafezinho ou a cerveja. Evite os fumantes, busque novas relações de amizade. Espalhe para seus amigos não-fumantes, ou ex-fumantes, que você está parando de fumar. Certamente eles lhe darão total apoio. Se alguém duvidar; aposte que você consegue.

6. Comemore o primeiro dia sem fumar, a primeira semana, o

primeiro mês... Lembre-se sempre que **parar de fumar não é para qualquer um.**

7. Mude de hábitos e encontre substitutos saudáveis para o cigarro, como: hobbies, praticar esportes, fazer exercícios, caminhadas, etc.

8. Fale com um médico ou psicólogo, se precisar de uma ajuda mais especializada.

Se você tiver uma recaída, não perca a esperança, recomece tudo outra vez com mais vontade.

Não vai ser fácil, mas se você tiver coragem e determinação, você consegue.

EVITE O STRESS

- Faça as coisas com calma.
- Lembre-se que poucas coisas são realmente urgentes.
- Evite correrias, planeje as coisas com antecedência.
- Programe-se para não se atrasar em nada.
- Controle suas emoções e não se irrite por qualquer coisa.
- Quando estiver para perder a calma; respire fundo e conte até dez.
- Evite coisas que lhe tragam preocupações, como: negócios incertos, muito trabalho em pouco tempo, dívidas, contas (principalmente as muito prolongadas) ...
- De vez em quando faça uma pausa no trabalho para um alongamento, andar um pouco, tomar um ar, olhar a janela, ...
- Evite ambientes com ruídos. Reduza os ruídos de seu ambiente de trabalho. A música ajuda a melhorar o ambiente, escolha uma música instrumental suave para trabalhar.
- Saia da rotina. Dê uma caminhada, assista uma comédia no vídeo, escute um pouco de música, etc.

Com o passar dos anos você acumula patrimônio, amizades, amores, conhecimento, experiências, histórias ... E tem gente que se preocupa com a idade. Deveria se preocupar em aproveitar o tempo ao

invés de brigar com ele.

Tem gente preocupada em adicionar mais anos na sua vida; quando deveriam se preocupar em adicionar mais vida a seus anos.

COMO ALCANÇAR A PAZ MUNDIAL E REDUZIR A VIOLÊNCIA NO MUNDO

Formas de atingir o objetivo:

Procure grupos pacifistas e/ou que tratem de problemas sociais – na internet, você poderá encontrar muitos – e participe ativamente dos mesmos. Um site que trata deste, além de outros problemas sociais é o: www.ProjetoUtopiaReal.hpg.com.br.

Você também poderá conseguir mais informações sobre este site através do E-Mail: projetoutopia@bol.com.br

Você poderá, ainda, criar um grupo em sua cidade – caso não tenha nenhum – ou participar de algum grupo que já esteja em atividade.

Preço para atingir o objetivo:

Talvez não seja tão grande. Mas se você quiser se dedicar muito a causa, vai precisar de algum tempo livre. Também poderá gastar com viagens, para participar de encontros, etc., mas isso é opcional.

Necessidade de atingir o objetivo:

Com certeza seria bem melhor de se viver num mundo sem guerras e sem violência. Até porque os problemas sociais e mundiais têm um custo enorme para a sociedade. Quando estes forem resolvidos, ou minimizados, haverá muito mais dinheiro para se gastar em artes, cultura e lazer.

COMO VIAJAR NO TEMPO E/OU PELO ESPAÇO SIDERAL

Formas de atingir o objetivo:

Existem algumas formas fáceis de se atingir estes objetivos, que seriam através da literatura e do cinema. Basta ler um livro de história, um épico ou um livro de ficção-científica – ou assistir um filme – para viajar no tempo e até pelo espaço.

Futuramente, a tecnologia poderá levar sondas-robôs para explorar planetas distantes, que terão qualidade visual estereoscópica, e que farão com que a pessoa possa se sentir presente na exploração. Hoje já é possível simular viagens virtuais em computadores.

Visitar lugares históricos, museus e participar de festas folclóricas ou à fantasia, também estão ao nosso alcance.

COMO SE TORNAR ETERNO

RECEITA PARA SER ETERNO

PLANTAR UMA ÁRVORE - Quem planta uma árvore perpetua a vida e a natureza, pois a árvore continua a purificar o ar, dar sombra, alimento e abrigo. A árvore é a continuação da vida.

FAZER AMIGOS - Nossa convivência com as pessoas nos torna parte delas e nos faz permanecer vivos na lembrança de nossos amigos.

CRIAR UM FILHO - Criar um filho (mesmo que seja adotado) significa ensinar a viver, e passar a ele toda a nossa experiência de vida, que vai permanecer sempre em nossos descendentes.

ESCREVER UM LIVRO - Nossas idéias e ensinamentos escritos poderão chegar mais longe e permanecer no tempo, mantendo vivo nosso pensamento.

SER ARTISTA - Os artistas se vão, mas as artes permanecem. E estas são parte do mesmo e da evolução da humanidade.

FAZER HISTÓRIA - As atitudes de pessoas corajosas, que ousaram desafiar a acomodação e escrever o destino do seu tempo, melhorando a vida de seus semelhantes, estas não serão esquecidas jamais, e permanecerão vivas nas páginas de nossa história.

PENSAMENTOS

O amanhã é eterno.

Cada dia traz em si a eternidade.

(Paulo Coelho)

Procedo como se fosse eterno, mas estou sempre pronto para morrer.

(Júlio Cesar)

Há mortos que não sabem que estão mortos. Mas, pior são os vivos que não sabem que estão vivos.

(Mário Quintana)

Em breve estarei trabalhando no livro Vencendo a Morte. Não morra antes de ler!