

**André Zem**

É palestrante, consultor e autor do livro "Nunca mais perca uma venda em hipótese nenhuma"

**André de Paiva Salum**

É médico homeopata

Lavar os pés na praça

Você já lavou os pés na praça? Eu já, na fonte da praça José Bonifácio, no Centro de Piracicaba. Mas, antes que você pense que eu sou maluco, vou explicar melhor. Tudo aconteceu no começo da minha vida profissional, quando eu era o vendedor mais jovem, o caçula de uma loja de calçados. Sempre fui muito dinâmico e chamava a atenção dos clientes, o que me deixava bem animado.

Só que isso, ao mesmo tempo, despertava a dor-de-cotovelo de profissionais mais antigos. Lembro que um dia tudo estava parado demais e só apareciam clientes para fazer troca de produtos. As vendas não aconteciam. Aquilo estava me deixando preocupado e ansioso. Eu

Se você sentir o ambiente pesado, saia para espalhar, reencontrar as boas energias

me lembrava das contas a pagar. Era um daqueles dias em que nada parecia dar certo.

Vendo minha agitação, um vendedor mais experiente começou a me provocar: - E aí, garoto, não vendeu nada hoje? Tá parado, né? Sentiram o despeito da criatura? Hoje eu definiria essa situação como bullying.

Aquilo me irritou. Percebi que tinha entrado naquele clima negativo, que os maus fluidos alheios estavam de fato me afetando. Senti que precisava fazer alguma coisa para me acalmar. Falei para o gerente: - Vou lavar os pés na praça! E saí em seguida, sem dar nenhuma explicação.

Acho que ninguém entendeu nada, mas foi isso mesmo que fiz. Cheguei até a praça, fui ao chafariz, tirei os sapatos, as meias, e mergulhei os pés na água. Ali fiquei olhando para a catedral e fazendo minhas orações, cultivando pensamentos posi-

tivos. Logo eu era outro.

Cheguei animadíssimo. Batia nas palmas das mãos dos colaboradores da loja e dizia: "Lavei os pés na praça!" Parecia um momento de comemoração, de celebração. O fato é que isso fez com que eu interrompesse a corrente daquela energia negativa. Aquilo acabou se tornando uma marca ritualística minha. Quando as coisas ameaçavam cair no marasmo, saía para lavar os pés na praça e voltava refeito, cheio de energia.

Lembro sempre esse fato em minhas palestras, embora hoje não vá mais à praça para lavar os pés, o que ainda faço é lembrar disso, para entrar em sintonia com o momento que estou vivendo, isso me liberta da carga negativa. Criei uma forma de interromper o baixo-astral e a má sorte. Serve como uma luva para todos. Se você sentir o ambiente pesado, saia para espalhar, reencontrar as boas energias. Mas vá sozinho, pois esse é seu momento de introspecção, em que você se encontra com seus sentimentos e pensamentos.

Porque todos precisam de uma pausa para realimentar. Encontre a sua própria maneira de afastar a negatividade. Pode ser que você prefira contemplar os passarinhos, o formato das nuvens... Não importa, dê-se essa chance. O importante é achar dentro de você a energia necessária para melhorar o seu ânimo e voltar a atender com alegria seus clientes.

Se você quer vender mais, com a certeza de que seus clientes ficarão satisfeitos, então é preciso saber afastar toda a carga negativa que lhe ameaça. Afinal, ninguém está imune a dificuldades, nem de servir de "antena", sem querer, para energias ruins. É necessário preparar-se para dar a volta por cima e voltar a ter um sorriso no rosto.

Evite pensar naquele dia em que as coisas parecem não dar certo como "mais um dia ruim". Desperte para a vida com emoções que elevem seu astral. Você merece!

Diante do sofrimento

O sofrimento, que todos experimentamos durante a vida, além das dores físicas, expressa-se como incontáveis padecimentos emocionais e desequilíbrios mentais, geradores de mal-estar.

Além dos sofrimentos inevitáveis, há muitos que podem ocorrer ou não, a depender de escolhas, atitudes e comportamentos. Embora os primeiros não sejam opcionais, pode-se modificá-los ou atenuá-los, se determinadas condutas mudarem o rumo dos acontecimentos, ou se forem considerados sob diferente perspectiva.

Dependendo da forma como sejam sentidos e compreendidos, os sofrimentos podem ter diversos significados na vida humana. Segun-

O sadismo, por exemplo, consiste em sentir prazer ao se infligir dor a outro ser

do uma concepção holística, podem ser compensações da lei do carma, recompondo o equilíbrio anteriormente rompido, mecanismos de purificação, impulsos transformadores, corretivos do caminho espiritual, provações e desafios. Em todos os casos, embora desagradáveis, revestem-se de caráter (re)educativo e intrinsecamente construtivo.

É possível, em virtude dos mecanismos psicopatológicos do ser humano, assumir posturas desarmônicas em relação ao sofrimento. O sadismo, por exemplo, consiste em sentir prazer ao se infligir dor a outro ser. O masoquismo, por outro lado, é o prazer mórbido que se sente ao ser submetido a diversas formas de humilhação ou dor. Além desses distúrbios, existem outros, como a vitimização, em que a pessoa se aproveita do sofrimento e até o prolonga, inconscientemente, a fim de obter os ganhos secundários de se tornar

objeto de atenção, cuidado e compaixão alheia, bem como a postura assumida de mártir ou herói como forma de dissimular a própria angústia e de alimentar o ego. Podemos considerar ainda a atitude de revolta, que, além de inútil, somente complica a situação; as fugas (como os vícios), por meio das quais se tenta, em vão, escapar dos infortúnios, gerando e alimentando novas fontes de padecimento.

Embora desafiadora e difícil, a atitude que se mostra mais madura e saudável é a de enfrentar as dificuldades a fim de superá-las. Diante de quaisquer sofrimentos, possuem valor inestimável a serenidade, a paciência e a resignação, esta como resignificação a partir da qual se possam estabelecer novas condutas, não de conformismo improdutivo, mas harmoniosas e saudáveis.

Ao mesmo tempo em que se busque a libertação de padecimentos, recomendam os sábios de todos os tempos evitar a geração de matrizes de sofrimentos futuros. Para isso é necessário que se tenha consciência do que se está semeando no solo da própria existência, sabendo que, pelas leis do destino, somente se colherá o que houver sido plantado.

O instinto de autopreservação faz com que as pessoas busquem se livrar do que lhes causa dor e vão à procura do bem-estar. Uma atitude desejável obviamente é a de se empreender todos os esforços no sentido de eliminar o sofrimento e suas causas, ao mesmo tempo que se prossiga na realização de ações positivas com otimismo e fé. Contrariamente à atitude de cultivar o sofrimento ou de tentar disfarçá-lo ou tentar fugir dele, uma concepção ampla e saudável da vida, que inclua a dimensão espiritual da existência, possibilita a serena aceitação das dores durante a jornada existencial, ao mesmo tempo que estimula a utilizar todos os recursos disponíveis para a sua superação na busca de uma vida cada vez mais livre e plena.

Tempo hoje 21° Mín. 31° Máx.

Sol com muitas nuvens. Pancadas de chuva à tarde e à noite.

JORNAL DE PIRACICABA

Fundado em 4 de agosto de 1900

Publicação da empresa

Jornal de Piracicaba Editora Ltda.
Avenida Com. Luciano Guidotti, 2.525
Jd. Pacaembu • 13.424 589
Piracicaba-SP • 19 3428.4100
CNPJ: 54.360.805/0001-75

Preços:

R\$ 2,00 (de terça a sábado)
R\$ 3,00 (domingo)

Circulação: de terça a domingo**Fundadores**

Manoel Buarque de Macedo
Alberto da Cunha Horta
Antonio Pinto de Almeida Ferraz

Juvenal do Amaral (1901 - 1904)
Álvaro de Carvalho (1904 - 1912)
Pedro Krahembühl (1912 - 1929)
Pedro Crem (1912 - 1929)
João Franco de Oliveira (1912 - 1939)
José Rosário Losso (1939 - 1942)
Eugênio Luiz Losso (1939 - 1974)
Fortunato Losso Netto (1939 - 1985)
Antonietta Rosalina Losso Pedroso (1976 - 2011)
José Rosário Losso Netto (1973 - 2013)

Diretor Responsável

Marcelo Bатуíra Losso Pedroso

Diretor de Criação e Publicidade

Alex Rodrigues

Editores

Alessandra Morgado
Felipe Poleti

Editora de Arraso e Cultura

Fernanda Moraes

Gerente Comercial

Toninho Fioravante

"Sem desígnios de propaganda de qualquer espécie - filosófica, política ou religiosa - buscaremos descortinar a verdade dos atos e dos fatos, e dizê-lo, diplomaticamente, contra quem quer que seja. (...) Que o povo apóie a imprensa para que esta, a seu turno, apóie o povo, tornando-se o porta voz dos seus interesses perante as autoridades, o eco das suas queixas, a tribuna dos seus protestos, a válvula dos seus desabafos e, sobretudo, a propulsora do seu comércio, alavanca poderosa das suas iniciativas."

Antonio Pinto de Almeida Ferraz
Editorial de 04 de agosto de 1900

CAL 3428 4141 | **Comercial** 3428 4150 | **Redação** 3428 4170 | **Revista Arraso** 3428 4174 | **Classificados** 3428 4140 | **Assine o JP** 3428 4190

Os preços de nossos produtos ou serviços, inclusive de publicidade, possuem carga tributária aproximada de 5,65%. Circulação em Piracicaba, São Pedro, Águas de São Pedro, Charqueada, Saltinho e Rio das Pedras.

leitor@jppjournal.com.br
redacao@jppjournal.com.br
revistaarraso@jppjournal.com.br

jppjournal
revistaarraso

Filiado à
APJ
Associação Paulista de Jornais