





Por **Katia Simões**  
Fotos **Omar Paixão**  
Ilustração **Pepe Casals**

O otimismo faz toda a diferença no mundo dos negócios. Em excesso, porém, torna-se tão prejudicial quanto o pessimismo. O segredo, segundo os especialistas, está na dose. Aqui, as histórias de empreendedores que aprenderam a equilibrar uma visão realista com uma mentalidade positiva



reenergizada. É óbvio que ela, às vezes, também tem vontade de chutar tudo para o alto. Nessa hora, Ângela não reprime o que sente, apenas deixa aquele momento de tempestade passar naturalmente.

“Ninguém dribla nenhum problema sob forte emoção. É preciso ter equilíbrio para encontrar mais de uma saída para algo que nos parece difícil de resolver”, afirma. “Eu sempre acho que serei capaz e, quando vacilo, é porque está na hora de relaxar à beira-mar. O mar me renova, ele é minha fonte de energia.”

Tristezas fazem parte da vida e não estamos livres delas. Mas, segundo o americano Nathaniel Branden, Ph.D. em psicologia, os otimistas são mais capacitados a superar frustrações e a lidar com desafios emocionais. “No mundo de hoje, precisamos manter a auto-estima em alta para poder sobreviver”, diz. O otimismo, afirma Branden, não é o mesmo que idealismo. “O idealista sente-se facilmente desmotivado, porque a realidade quase nunca corresponde à sua idéia de como as coisas deveriam ser”, diz o psicólogo. “O otimista, por sua vez, vê qualquer problema como um desafio à sua inteligência, às suas habilidades e à sua confiança. Ele sabe que existe uma solução e sempre a encontra.”

Corintiano de carteirinha, sócio-fundador da Gaviões da Fiel e atual vice-presidente financeiro do clube, o empresário Raul Corrêa da Silva, 52 anos, se define como um otimista nato. “Torcendo para esse time não poderia ser diferente, né?”, diz em meio a uma gargalhada. O futebol é apenas uma das paixões desse paulistano. A principal, ele afirma, é o trabalho: passa pelo menos 12 horas de seu dia à frente da RCS Auditoria, no comando de 120 funcionários. “Quando você faz o que gosta, tem mais convicção de seus objetivos, consegue convencer os

**EM QUE ACREDITA**

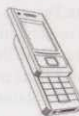
- Ninguém dribla nenhum problema sob forte emoção. O melhor a fazer é recuperar o equilíbrio antes de tomar decisões
- Montar álbuns de fotos é bom, ajuda a resgatar lembranças felizes e se sentir reenergizado



**Ângela Coelho da Fonseca**, da rede Jogê Lingerie: “Gosto de espalhar objetos bem humorados pelo escritório. As pessoas acham divertido”

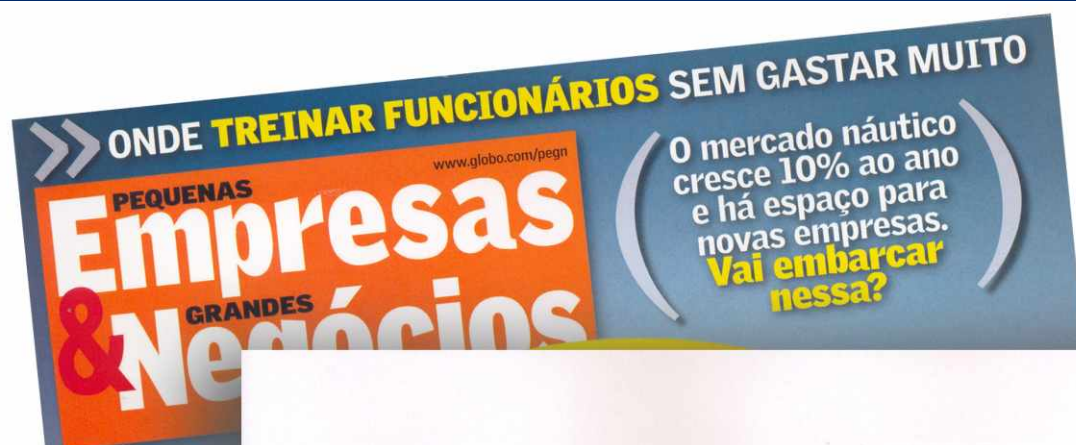
“outros a abraçar os seus ideais”, diz. “Indiscutivelmente, quando você vê as coisas com bons olhos, elas têm muito mais chance de acontecer”.

Silva afirma, entretanto, que otimismo e pensamento positivo não podem ser sinônimos de irresponsabilidade, de atitudes impensadas. “Não é porque você é otimista que deixará de



**Motivação é querer. Treinamento é técnica, como fazer. Reúna as duas coisas e você alcançará a produtividade e o sucesso**

(Frases do serviço de SMS "101 Dicas de Motivação que Vão Levantar o seu Astral". Para assinar, mande uma mensagem de texto do seu celular para 88435 com os dígitos ASS DICA. Você receberá uma mensagem por dia ao custo de R\$ 0,10 cada.)



**EM QUE ACREDITA**

- Quando você faz o que gosta, consegue convencer os outros a abraçar seus ideais
- Ser otimista não significa deixar de lado o planejamento e a visão estratégica. Isso seria irresponsabilidade

**Raul Corrêa da Silva**, da RCS Auditoria: "Sou um otimista nato, daqueles que sempre enxergam o copo quase cheio e não meio vazio"

lado o planejamento e a visão estratégica do negócio", diz. "O excesso de esperança às vezes nos prega algumas armadilhas, nos leva a tomar decisões precipitadas e a pagar um preço alto por isso". Ser otimista não significa que tudo dará certo. Acreditar cegamente que tudo sairá do jeito que se imagina também é um grande erro. "O excesso de otimismo nos tira da realidade, diminui a clara percepção dos problemas e dos obstáculos e até mexe com a autocrítica", afirma o psicólogo Mauro Godoy. Algumas pessoas recusam-se a perder as esperanças, mesmo quando se torna claro que não resta mais nenhuma. "O momento para abandonar uma idéia nem sempre é óbvio", diz Scott Ventrella. "É preciso uma certa dose de discernimento e introspecção para saber quando se deve persistir ou desistir. Se não ouvirmos o sinal dizendo-nos quando desistir, corremos o sério risco de perder outras oportunidades?" ←

Saiba como os nossos leitores combatem o baixo astral no site [www.globo.com/pegn](http://www.globo.com/pegn)

**COMO LIDAR COM AS PREOCUPAÇÕES**

Você vive apreensivo e acha que, assim, antecipará problemas e soluções? Cuidado. Segundo o psicólogo Robert Leahy, autor do livro *Como Lidar com as Preocupações* (Editora Artmed, R\$ 57, 240 págs.), o melhor a fazer é preocupar-se apenas com o necessário para que os temores não paralisem a sua vida. Eis algumas dicas de Leahy:

- 1 Identifique as preocupações produtivas e as improdutivas. As primeiras geram ações; as improdutivas geram uma porção de "e se..." e não levam a lugar algum.
- 2 Problemas existem; então aceite a realidade e comprometa-se com a mudança.
- 3 Conteste a preocupação, pois ela pode gerar pensamentos distorcidos e diferentes da realidade. "Não vou conseguir" ou "eles me odeiam" serão mesmo verdade?
- 4 Focalize suas crenças pessoais: "sou preguiçoso" ou "não sou bom em finanças" são algumas delas. Ninguém é bom em tudo, nem preguiçoso o tempo todo. E você pode mudar suas crenças pessoais.

5 Transforme fracasso em oportunidade. Tem gente que fica o tempo todo pensando no pior e acredita que, assim, estará preparado para as adversidades. Em muitos casos isso só significa aumentar o nível de ansiedade.

6 Use as emoções em vez de se preocupar com elas. Os preocupados não sentem, pensam. É importante liberar emoções. Para deixar de ter medo, por exemplo, é preciso enfrentá-lo, senti-lo, passar por ele.

7 Assuma o controle do tempo. É preciso aprender a se desligar da urgência, porque em geral ela está mais na nossa cabeça do que lá fora. Quem administra bem o seu tempo tende a aproveitar mais a vida.