

Cuide de si mesmo

Raúl Candeloro

Quantos anos você acha que vai viver? Quando faço essa pergunta nas palestras, a maioria das pessoas responde que vai morrer com uns 60 ou 70 anos de idade. Alguns nem isso - acham que não agüentam nem mais 10 anos. Mas a verdade é que todos os estudos indicam que vamos viver bem mais do que isso, chegando facilmente aos 80, talvez até 90 ou 100 com sorte.

Mas quem se cuida para viver até lá? Felizmente a maioria dos vendedores que conheço eliminou o cigarro do seu dia-a-dia, e cada vez menos mãos se levantam na platéia quando pergunto quem fuma. Entretanto, se perguntarmos quantas pessoas têm gastrite, ou insônia, ou falta de energia, veremos que muitas mãos se levantam entre os vendedores. Isso porque não podemos falar publicamente de outros males, como disfunção erétil (lembre-se que Viagra é o remédio mais vendido do Brasil), depressão, problemas conjugais, alcoolismo, etc.

Somos um grupo de profissionais que vive estressado. É o mal do século, como a tuberculose foi para os escritores do século 18. Pressionados por resultados, maltratamos nosso bem mais valioso, que é o nosso corpo. Algumas pessoas até dizem que o bem mais precioso é o tempo, mas de que adianta termos todo o tempo do mundo se não temos saúde?

Revisões periódicas

Você se lembra de uma propaganda de bebida que dizia 'Eu sou você amanhã'? Será que você está sendo justo com seu próprio futuro? Será que você não está preparando o caminho para seu próprio enfarte, ou depressão, ou úlcera? Alimentação inadequada, falta de exercícios regulares, não saber relaxar, falta de um sistema de higienização mental (como a meditação ou a oração) são casos típicos entre profissionais de vendas. Por isso temos um desgaste tremendo na equipe, e isso acaba sempre influenciando negativamente os resultados.

Tem gente que cuida do seu carro melhor do que cuida do corpo ou da mente. Fazem revisões regulares, só colocam gasolina de primeira, cuidam sempre do óleo, calibram pneus, etc., porque sabem que não podem ficar sem carro. Porém, se ficar sem carro é um problemão, imagine ficar sem corpo!

São coisas desagradáveis, mas reais. Acontecem o tempo inteiro, fazem parte do nosso cotidiano, com certeza conhecemos alguém que está passando por isso, mas fazemos de conta que não é com a gente. Quando chegar a nossa vez, tiraremos um coelho da cartola, ou um raio de luz mágico vai nos salvar. Será?

Bobagens urgentes

Aliás, esse é justamente o tema deste artigo de hoje: o imediatismo. É o que chamo da tirania do curto prazo. Por causa de bobagens urgentes, não temos tempo de cuidar do que importa realmente. E acabamos sempre pagando o preço por causa disso. Perdemos clientes, perdemos amigos, perdemos casamentos, perdemos dinheiro, perdemos saúde... tudo porque não deu tempo.

Sempre que um problema aparecer na sua frente, pense o seguinte: vou me lembrar disto daqui a 10 anos? Se a resposta for positiva, preste muita atenção, porque é importante. Se for 'não', e pode ter certeza que será, na imensa maioria das vezes, então relaxe.

A melhor forma de atingir seus objetivos na vida é saber quais são esses objetivos. Depois, fazer planos para alcançá-los, e por terceiro, dedicar-se com persistência a esses planos.

Ideal de vida

Coloque no papel o que é realmente importante para você, e veja se tudo o que você tem feito hoje em dia está de acordo com esse ideal de vida. Se não estiver, sua vida estará em desequilíbrio e com certeza em algum momento você vai pagar um preço caro. Se estiver, maravilha – aproveite para se preparar para o futuro.

E, independentemente do que quiser da vida, cuide bem de si mesmo, e nunca esqueça que você é seu bem mais valioso.

Raúl Candeloro é palestrante e editor das revistas VendaMais®, Motivação® e Liderança®, além de autor dos livros Venda Mais, Correndo Pro Abraço e Criatividade em Vendas. Formado em Administração de Empresas e mestre em empreendedorismo pelo Babson College, é responsável pelo portal www.vendamais.com.br. E-mail: raul@vendamais.com.br.