

O manifesto do Desapego



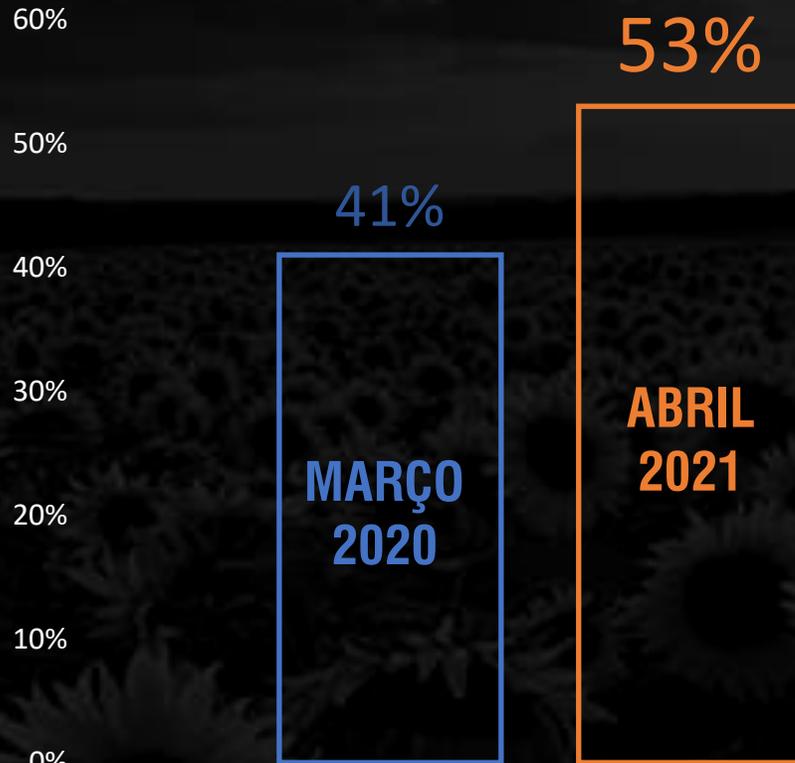
EDUARDO ZUGAIB

Autor dos best-sellers *A Revolução do Pouquinho*
e *Plano de Trabalho para Toda Vida*

Atravessamos tempos desafiadores e isso não é novidade para mais ninguém. A vida tornou-se bastante complexa e, enquanto ainda enfrentamos questões macro com pouca previsão de solução, outras tantas podem ser minimizadas a partir de atitudes que estão totalmente ao nosso alcance. Isso ajuda a tornar mais leve o estado de espírito, além de manter a mente mais serena diante dos nossos verdadeiros problemas.

Diversos estudos apontam que os próximos anos vão exigir uma grande atenção à saúde emocional de profissionais e equipes. Entre eles, podemos ressaltar a *Pesquisa Ipsos*, promovida em alinhamento ao *Fórum Econômico Mundial* em dois momentos distintos - março de 2020 e abril de 2021 e divulgada pela *BBC News Brasil*, apontando quantos brasileiros estão sendo afetados por questões de saúde emocional como **insônia**, **ansiedade** e **depressão** nestes tempos, que você confere no gráfico a seguir, que mostra a evolução destes índices de um ano para outro.

Impacto da Pandemia na Saúde Emocional do Brasileiro



Pesquisa Ipsos – Fórum Econômico Mundial – BBC News Brasil

Em entrevista à BBC News Mundo no mês de junho de 2020, a professora belga Elke Van Hoof, especialista em estresse e trauma, já havia sinalizado alguns dos efeitos da pandemia e seu conseqüente confinamento, o qual definiu como o **“maior experimento psicológico da história”**.

Um ano depois, a surpresa positiva se deu em relação à resiliência dos grupos observados, que mostrou-se nem maior do que o que se imaginava. Porém, atualmente, esgotamento é sentido de forma bastante contundente nos estudos que ela coordena, já que **“ (...) achávamos que a pandemia seria uma corrida de velocidade, não uma maratona”**.

A psicóloga ainda alerta, na mesma entrevista, que a “**pandemia criará tsunami de desmotivação e faltas ao trabalho nos próximos meses e até mesmo anos**”.

A pergunta que nasce desta constatação é uma daqueles tipos que “valem um milhão de dólares”:

O QUÊ FAZER PARA EVITAR ISSO? Responder essa indagação é um desafio e tanto diante de algumas certezas que já vivemos, tais como:

- a imponderabilidade que uma pandemia naturalmente carrega;
- O excesso de informação que, infelizmente, carrega grande quantidade de distorções intencionais ou oriundas da ignorância, traduzidas naquilo que chamamos de fake-news;
- da polarização político-ideológica que vem nitidamente esgarçando o tecido das relações na família, no trabalho e na sociedade, incluindo aquelas que são sua ponta mais visível e sensível: as redes sociais digitais.

Tais questões vêm provocando rupturas cada vez mais rápidas a um mínimo de pressão percebida, tal como previsto pelo sociólogo polonês Zygmunt Bauman em seu feliz conceito de Modernidade Líquida.

Diante deste contexto inevitável e toda ruptura que ele carrega, talvez a pergunta que precisamos fazer seja outra, um pouco mais fácil de responder: **O QUÊ PODEMOS DEIXAR DE FAZER PARA ALIVIAR ISSO?**

Arrisco dizer que a resposta está em **DESAPEGAR**. Uma atitude pronunciada muitos, mas ainda pouco praticada, bastando observar o comportamento nas redes sociais, que não foram citadas à toa.

Desapegar não no sentido de deixar-se levar, mas de saber separar de um jeito que a filosofia antiga definiu como estóico, aquelas questões que podemos verdadeiramente influenciar, dentro do balaio de tudo aquilo que nos aflige, já que o controle total, como você já percebeu, não passa de uma infantil ilusão.

Este exercício pode ser metaforizado como o do avião que perde altitude e precisa se libertar de pesos desnecessários. Na missão que muitos enfrentamos neste momento, em que projetos pessoais e profissionais perderam altitude, empresas evaporaram e outras precisaram se reinventar, isso implica em identificar e evitar atitudes que apenas criam fumaça, tornando-se puro desperdício de tempo e saúde física e mental.

Para facilitar o mapeamento destes sacos de lixo emocional que insistimos em carregar, mesmo sabendo que o caminho ainda é estreito, preparei um breve tratado de **filosofia bruta**, distribuído em uma trilha com dez atitudes diretas ao assunto, na linha do trabalho que realizo desde que lancei o livro **A Revolução do Pouquinho**, bem como a metodologia de Desenvolvimento Humano e Organizacional que nasceu dele.



Este conteúdo, que batizei de **O MANIFESTO DO DESAPEGO**, nasceu para ajudar você e sua equipe a manterem saudáveis o seu vigor emocional, focando naquilo que poderá fazer uma verdadeira diferença na sua vida e no seu trabalho, neste processo de grandes transformações que atravessamos, com toda insegurança, ansiedade e vulnerabilidade que decorrem dele.

Então... “bora” desapegar para tentarmos ser um pouquinho mais feliz!

EDUARDO ZUGAIB – Escritor, Palestrante e Educador Corporativo

O manifesto do Desapego

**Atitudes para simplificar a vida e
melhorar resultados em tempos difíceis**

EDUARDO ZUGAIB



atitude 7

Desapegue da ilusão do controle

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Se alguém lhe dissesse que nada está sob seu controle, como você se sentiria? Pois bem, se ninguém lhe disse isso ainda, eu direi: **absolutamente nada está sob seu controle.**

Os resultados que você obtém não são frutos do seu controle, mas da sua **influência** sobre determinados recursos que estão ao seu alcance impactar.

Logo, um bom resultado não quer dizer que você deteve controle, assim como um resultado ruim não implica na sua perda. Afinal, é impossível perder algo que nunca se teve. Os resultados são consequências do como você influencia recursos primários como o seu tempo, sua saúde, seu conhecimento e suas relações.

Da boa influência sobre eles, nascem recursos secundários, onde inclui-se o financeiro que muita gente acredita estar no primeiro nível e, ao colocar toda sua atenção diretamente sobre ele, acaba drenando, quando não eliminando completamente os demais.

Logo, diante da impermanência da vida, do imponderável, lições dolorosamente aprendidas em tempos de pandemia, percebe-se que o controle não passa de uma pueril ilusão. A vida com sabedoria busca identificar estes recursos para influencia-los positivamente, alcançando resultados que não raro ultrapassam as metas desejadas.

Para o espírito imaturo, o sentimento de sucesso que nasce de uma meta atingida cria a falsa ilusão do controle, induzindo-o a dedicar atenção extrema às questões que não temos competência para influenciar. Isso acaba causando profunda sensação de perda ou impotência quando as coisas não saem como planejamos, como muitos vêm experimentando dolorosamente nos últimos tempos. Desapegue-se da pretensão do controle. Assuma a consciência e exerça uma recorrente e positiva influência sobre aquilo que pode influenciar. Vamos recordar:

seu tempo, sua saúde, seu conhecimento e suas relações.

(4) Manifesto do Desapego



atitude 2

*Desapegue de querer
ter sempre a razão*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

O mundo é muito amplo e a realidade é bastante complexa para comportar apenas o seu ponto de vista, sua forma de ver e resolver as coisas.

Permita-se enriquecer toda questão com a contribuição de outros olhares, abrindo espaço para uma consciência mais ampliada dos fatos, dos outros e de si mesmo. Um dos significados de inteligência reside na nossa capacidade de identificar o máximo de contextos dentro de uma realidade.

Perceber as razões do outro, negociar e conciliar são algumas das atitudes que permitiram à humanidade chegar até aqui sem evaporar no meio do caminho. A sabedoria, invariavelmente, um dia há de nos questionar sobre as batalhas que escolhemos ao longo da vida, lançando-nos numa análise crítica sobre o tempo e a energia que empenhamos versus o resultado que obtivemos.

E no dia em que esse encontro acontecer, a sabedoria há de esfregar em nossas “fuças” um profundo questionamento acerca de quais dessas batalhas efetivamente valeram a pena, já que boa parte rendeu apenas desequilíbrio, rupturas desnecessárias com pessoas que nos eram importantes, ansiedades de toda ordem, enfim, uma vida vivida em estado de paz armada e, justamente por isso, uma vida triste.

Com esse questionamento, virá à tona uma das verdades universais, clichês até, mas sempre contundente, especialmente quando a ouvíamos através das palavras de nossas mães, pais e avós:

Afinal, você prefere ter paz ou ter razão?



atitude 3

*Desapegue da
obrigação de opinar
sobre tudo*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Diariamente, milhões de palavras são despejadas furiosamente nas redes sociais. Uma rápida leitura já indica que grande parte das pessoas que se prezam a este exercício carrega apenas uma necessidade doentia de se manifestar, não importa o assunto. Aquela obrigação autoimposta de opinar ferrenhamente, especialmente sobre questões que não se conhece em profundidade, queimando tempo, energia e retórica, num pretense engajamento.

Note que tratam-se dos mesmos recursos que poderiam, por exemplo, ser dirigidos para aquele curso que ficou pela metade, aquele livro que nunca saiu da estante, aquele projeto que não sai da gaveta, aquela mensagem de apoio a uma pessoa querida, a ligação para alguém importante e que faz tempo que você não vê, e que, quando deixa de existir pela inevitável finitude da vida – muito próxima a todos nestes tempos - deixa você numa amargura de consciência sem tamanho. Haja clichê do tipo “*a vida é trem bala, parceiro*”, “*os bons morrem cedo*”, entre outros postados para aliviar, né?

Se for inevitável opinar, coloque seu ponto de vista desapegado da necessidade doentia de convencer o outro, de desqualificar a opinião contrária sem ao menos buscar conhece-la um pouco mais e, ainda mais crítico, desqualificar a pessoa pelo que ela é, sinal evidente de quem não possui argumentos mais consistentes.

Cada um sabe a dor e o sabor de ser quem é. Sabe de onde veio, sabe a história que traz em si e quais valores o sustentam. Todos aqueles imensos textos deixados em notícias, calculadamente planejadas para melhorar algoritmos de visibilidade nas redes, transforma-se em lixo digital em questão de horas, porém o lixo emocional surge em poucos minutos e impregna a atmosfera durante um bom tempo. Aplique o Triplo Filtro de Sócrates ao receber alguma informação. Antes de responder ou pensar em passa-la adiante, pergunte-se:

Isso é verdade? Isso é bom? Isso é útil?



atitude 4

*Desapegue de
expectativas irrealis*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Grande parte das crises nascem de uma expectativa não cumprida ou não atingida. De tempos em tempos a sabedoria popular lembra que **a expectativa é a mãe da frustração**, pra não usar aqui o termo mais escatológico que costuma finalizar essa frase.

Isso não significa que não devemos estabelecer objetivos em todos os palcos da nossa vida, desenhar metas para conquista-los e zelar pela nossa potência de agir para atingi-los, influenciando aqueles recursos que já comentamos. Porém, é preciso lucidez quando o imponderável surge no caminho. Numa pandemia, por exemplo, que a tudo impacta e a tudo transforma, nasce a possibilidade – um eufemismo para a brutal necessidade – da **reinvenção**. E, como ficou bastante claro, ela precisa ser testada de forma rápida, mesmo que isso implique em muitos erros.

A reinvenção estimula a criatividade, que por sua vez, implica em estar preparado para errar quantas vezes for necessário, até identificarmos novas métricas.

E para errar, é preciso desapegar da expectativa, transformando cada queda – aceite o fato: elas são inevitáveis – em uma queda menos dolorosa. Quem aceitou mais rápido que as expectativas criadas ao final do ano de 2019 estavam profundamente comprometidas já no primeiro bimestre de 2020, permitiu-se livrar de um peso emocional descomunal, lidando frontalmente com a realidade, mapeando os recursos disponíveis, descobrindo e correndo atrás de outros tantos. Assim, abriu espaço para a inovação – forçada e dolorosa em muitos casos, convenhamos - com todos os fracassos que podem vir junto com ela durante a testagem de novos modelos, práticas e processos, principalmente na gestão e desenvolvimento de equipes.

Isso implica num monitoramento lúcido da realidade, para evitar cair no discurso raso do pensamento positivo puro e simples, uma vez que nos vimos cercados de tragédias pessoais, familiares e profissionais por todo lado. Como bem disse Ariano Suassuna, “(...) *nem otimista, nem pessimista:*

O melhor mesmo é ser um realista esperançoso.”



atitude 5

*Desapegue de
depender da
aprovação alheia*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Sentir-se querido, reconhecido e valorizado são sentimentos saudáveis para qualquer um. Mas se a dependência emocional da aprovação alheia torna-se excessiva, a nossa autopercepção passa a sofrer uma distorção muito grande. Abdicamos da nossa espontaneidade e autenticidade, passando a seguir modelos pressupostos de aprovação, orientados por realidades alheias. Nos plastificamos e, no pacote, matamos a nossa criatividade, nosso poder de opinião e decisão, sendo alvo fácil para a manipulação.

O medo da rejeição, a aversão à crítica e o receio de emitir opiniões e não sermos aceitos enfraquecem a autoestima, podendo vir a originar distúrbios emocionais como a **Síndrome do Impostor**, o **burnout**, entre outras doenças emocionais bastante frequentes hoje em dia.

Ser reconhecido não é ruim. Na dose certa, ajuda a calibrar a autoestima e o ego. A questão fica crítica quando dependemos apenas da manifestação alheia, de “likes” abundantes para nos sentirmos pertencentes. Algo que, neste mundo competitivo, nem sempre acontece, tornando o terreno da angústia bastante fértil, onde naturalmente há de brotar complexos de toda ordem.

Não contaram pra você, mas eu vou contar: quando passamos a ter clareza do nosso **propósito**, nós recebemos muito mais críticas do que elogios. E nem preciso lembrar que o “não depender da aprovação alheia” está longe de significar comportamentos antiéticos, de moral e valores duvidosos.

Significa, sim, que devemos ter coragem para decidir, para expressarmos nossas ideias, defender nossos pontos de vista e negociarmos de forma segura sobre as questões que nos afetam, aprendendo a dizer não e evitando deixar-se levar unicamente pela visão e opinião alheias. Elas podem até serem consideradas como parte de uma avaliação mais ampliada sobre nossas questões, mas nunca em um peso maior do que a nossa própria consciência de sabermos quem somos, como pensamos, o que nos orienta, como sentimos e como agimos. Afinal, quem carrega o peso da sua história aí nas costas é você, não quem aparece de vez em quando dizendo como você tem que ser ou agir.

Conselho não solicitado e que desconsidera quem você é, não passa de... palpite.



atitude 6

*Desapegue da
obrigação de
não sentir medo*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Você não é super-herói. Você é humano e, como todo humano, está sujeito ao medo e à insegurança. E também à impermanência que, cedo ou tarde, vai lhe brindar com aborrecimentos, revezes, tragédias e, às vezes, tudo isso junto num combo cruel. **O medo é um instinto de autopreservação. Compreendê-lo significa conhecer-se melhor.**

Quando aceitamos essa ponta visível da nossa vulnerabilidade, somos conduzidos a uma maior tomada de consciência sobre nós mesmos. A autoconsciência – com o mínimo de distorção possível – é o que nos permite empreender movimentos sustentáveis de desenvolvimento, fazendo da vida um exercício contínuo de transformação do conhecimento em sabedoria. E da sabedoria, em atitudes.

Atitudes não apenas para lidarmos melhor com as tristezas, mas também para fruirmos melhor as nossas alegrias. Sentir medo, portanto, é algo saudável, que nos possibilita questionar e assumir a responsabilidade sobre nós mesmos. E, de forma prática também, a evitarmos riscos desnecessários.

O medo torna-se problema quando nos deixamos dominar completamente sem compreendê-lo, abraçando o desespero e a paralisia. Ou, ainda, quando num distúrbio de ego, acreditamos que nada pode nos deter, caindo na vala na inconsequência que já enlouqueceu e matou muita gente antes do tempo, inclusive nestes tempos de pandemia em que muitos subestimaram o potencial de destruição de um vírus, pautados pelo negacionismo e por influenciadores que

Quando o medo bater em sua porta, atenda-o. Convide-o para entrar e converse com ele. Pergunte porque ele está ali, conheça-o em profundidade. Não o subestime, nem o superestime, mas sim procure compreender as razões – reais e irrealis, legítimas ou não – para ele estar se fazendo presente na sua vida. “Apresente-o” também para pessoas em quem verdadeiramente confia, que poderão contribuir com outros olhares e medidas sobre seu medo, ajudando você a compreender sua real dimensão.

Faça as pazes com o seu medo. Ele tem muito a dizer sobre você.



atitude 7

*Desapegue da ideia
de nunca pedir ajuda*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Quando estamos bastante machucados por uma crise, não encontrando mais forças para reagir por si próprio, qual a melhor atitude a tomar? Se ao ler a palavra **atitude** você pensou num voo mitológico da Fênix ou num ato heroico de bravura, tipo vestir a cueca por cima da calça e sair voando... é óbvio que a conta não fecha!

Pedir ajuda é a atitude que melhor cabe nessa hora. E também é a mais difícil de tomar, pois envolve a flexibilização do próprio ego. Dominar o orgulho, romper o medo quanto ao “que vão pensar de mim”, e dividir a angústia é um dos mais libertadores e terapêuticos exercícios de desapego, pois proporciona fôlego durante a exaustão.

Falar sobre o que se sente, preferencialmente contando com a ajuda de profissionais da **Psicologia** ou de grupos de apoio, como o **Centro de Valorização da Vida**, é passo valioso na gestão de tempos difíceis, ajudando na recuperação de um estado emocional suficiente para gerir os demais fatores envolvidos.

A crise atual afeta a grande maioria das pessoas e sabemos que isso não acontece indistintamente. Na pandemia muitos perderam pouco, outros perderam muito, outros tantos perderam tudo e, tal qual numa guerra silenciosa, há ainda aqueles que tristemente perderam a própria vida.

Reconhecer a hora de **levantar a mão e pedir ajuda** torna-se ato de brio, tanto quanto o ato daquele que, na condição de ajudar, o faz sem intenções posteriores. As grandes rupturas da história sempre obrigaram o homem ao apoio mútuo, obrigando-nos a olhar para o outro, seja pela generosidade desinteressada, praticada enquanto uma disposição moral, um desejo genuíno de ajudar sem desejar algo em troca, ou seja pela solidariedade que nasce quando há interesses comuns em jogo, um mutualismo, que pode acontecer tanto dentro quanto fora dos limites da ética e do Direito.

Se precisar, peça ajuda. Se não precisar, procure ajude como puder.



atitude 8

*Desapegue de
discutir por discutir*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Conflitos são parte da natureza humana. Acostume-se a isso. Conduzidos de forma saudável, eles nos permitem colocar pontos de vista de forma assertiva, sem desprezo ao olhar do outro. O conflito respeitoso é produtivo. É negocial. Ele estimula a criatividade e favorece a inovação, já que a visão de mundo se amplia, permitindo-nos perceber e buscar outros caminhos e respostas.

O problema é quando o conflito vira confronto, enrijecendo a crista do nosso ego e mantendo-nos em um estado de rinha contínua. Aqui nasce o desejo totalitário e individualista, aquilo que a sabedoria popular define como “**farinha pouca, meu pirão primeiro**”, sentimento que inflamado em demasia, sempre vai encontrar justificativas “internas”, para romper os limites da moral, da ética, do direito e da solidariedade, chegando na animalidade, na barbárie que me faz acreditar que, para que eu possa viver feliz, aquele de quem eu discordo precisa ser desqualificado, tirado de cena, quando não, eliminado por completo.

Pensamentos e sentimentos fritando em óleo quente, o que, invariavelmente, desanda em **julgamentos superficiais**, discussões infrutíferas e uma queima de energia vital e de tempo que não tem mais volta. Quem nunca entrou numa discussão idiota e que, na falta de argumentação, deixou de estruturar o próprio pensamento e correu para o infantil exercício de desqualificar o outro e sua forma de pensar?

Lembra aquele bate-boca num algum comércio qualquer, que lhe esgotou tão rápido emocionalmente que, ali mesmo, você sentiu vergonha e pediu desculpas ao perceber que o problema era bem menor, fácil de contornar de forma política e que, por isso, havia errado a mão? Essa vergonha é o sinal que aquilo poderia ter sido conduzido com **mais inteligência emocional no campo ético da vida**, porém reduziu-se apenas a um confronto de egos alterados. E estes, como você já deve ter percebido, nunca revelam um vencedor, mas apenas trazem à tona o grau de selvageria que habita em nós. Vale resgatar um princípio comercial básico:

não é sobre o que nos diferencia, mas sim o que nos torna iguais.



atitude 9

*Desapegue da
necessidade de
impressionar*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

Já falei sobre isso agora há pouco e vou repetir: **conselho não solicitado não passa de palpite.**

Especialmente se é dado sem qualquer noção do que o outro vive, dos caminhos que percorreu e das batalhas que enfrenta. O palpite isolado, mesmo que bem-intencionado, revela mais a necessidade de impressionar do que ajudar verdadeiramente. Ele serve para reforçar uma pseudo-superioridade, uma suposta melhor condição, nada além da infantil necessidade de chamar a atenção, disfarçada para suavizar as próprias carências.

Quando essa necessidade se descontrola, nos tornamos caricaturas de nós mesmos, banhando em tinta dourada aquilo que nos incomoda, nos fragiliza. Essa postura se manifesta em muitos momentos. Sabe quando você comenta um lugar que visitou, algo que comprou, uma atividade que iniciou e, sem ao menos assimilar, alguém já dispara em seguida que foi para um lugar melhor, comprou a versão 4.0 ou envolveu-se em uma atividade mais legal? Já imaginou que, por diversos momentos, esse alguém pode ser... **você?**

Desapegar dessa necessidade de impressionar confere leveza. Promove encontros verdadeiros e cria e relações mais autênticas. Num mundo onde copiar tornou-se comum e todos buscam ensandecidamente ser reconhecidos como **autoridade** em alguma coisa – um pouquinho de bom-senso desapaixonado basta para avaliar em quê se transformou o coaching no Brasil para entender isso, por exemplo – a autenticidade precisa e deve ser perseguida como o verdadeiro **novo normal**. Nela inclui-se aceitar as próprias vulnerabilidades como ponto de alavancagem real para o autoconhecimento e o desenvolvimento, e não apenas para a venda de algo que nem sempre – ou quase nunca - se superou realmente, engrossando o caldo das narrativas fantasiosas que repousam na bacia das almas dos produtos digitais. Em tempos de crise – e nos outros também, enfim – palpitar à toa sem compreender a realidade sobre a qual se refere ou, pior, tentando fazer passar por empatia a própria carência por “likes”, é algo que apenas nos afasta da serenidade e da sabedoria.

Há de se buscar, celebrar e crescer a partir da realidade, não da fantasia.



atitude 10

*Desapegue da
ideia de que só
você está certo*

 eduzugaib

www.eduardozugaib.com.br

A diversidade humana hoje está na ordem de **7,8 bilhões de perfis distintos**. Sim, é isso mesmo: cada pessoa à sua volta tem uma origem, uma história, uma forma própria de viver a vida, de agir, reagir e interpretar o mundo, mesmo que ela esteja dentro de um grupo catalogado como homogêneo. Como falamos, isso significa que o conflito de olhares e opiniões sempre vai existir. Quando conduzidos de forma respeitosa, os conflitos abrem possibilidades para, no mínimo, compreendermos pontos de vista diferentes.

Com isso, evitamos tornar o viver uma experiência polarizada, binária e, ampliando nosso repertório, conhecendo caminhos tão ou até mais válidos quanto os nossos na equação dos dilemas que surgem durante a jornada. Abrimos a possibilidade do diálogo e da divergência criativa, não destrutiva.

Nunca se falou tanto em **Criatividade** como competência essencial para os novos tempos, o que já foi fartamente discutido durante o *Fórum Econômico Global 2018*, assim como a **Flexibilidade**, a **Agilidade**, a **Inteligência Emocional**, o **Pensamento Crítico** e a **Influência Social**, entre outras.

Estas características, entre outras tantas, são percebidas nas pessoas que conseguem não apenas lidar melhor com a complexidade das crises, mas que permitem-se crescer com elas. As pessoas que entram em sinergia com o caos – que sempre esteve aí, talvez não percebido com toda a intensidade dos últimos tempos e que, por conseguirem cair e, ao se levantar perceberem-se um pouco maiores – tanto emocionalmente quanto racionalmente, são hoje definidas como **antifrágéis**, conceito talhado pelo autor Nassim Nicholas Taleb.

Pontos de vista endurecidos demais, inflexíveis, incapazes de considerar e aproximar outras visões de forma complementar e não neutralizante, bem como inconscientes quanto aos recursos que realmente influenciam, tendem a tornarem-se rapidamente exaustos e, por consequência, obsoletos.

O terreno onde as visões antagônicas precisa se encontrar de forma respeitosa – e não aniquiladora entre si – tem nome e nunca sai de moda: **Ética**. É ela quem possibilita que o “certo” de cada lado se pronuncie, buscando o cenário comercial ideal, o acordo de convivência.

Se ao longo da história a Humanidade não tivesse atingido no mínimo alguma sabedoria – mesmo que sob duras penas – para transformar confrontos em conflitos, certamente já teríamos nos destruído completamente ao longo do caminho. Oportunidades para isso, tais como guerras, catástrofes, pandemias, quebras econômicas, ditaduras de todos os matizes, entre outras tantas, nunca nos faltaram, o que nos faz chegar numa conclusão óbvia: **a maioria de nós quer viver em paz** e, quando a situação ameaça fugir do controle, essa maioria sempre há de prevalecer, mesmo que cansada. Do contrário, não estaríamos mais aqui.

Portanto, encerrando a reflexão contida neste e-book, vale a pena identificar e desapegar de tudo aquilo que, na forma de atitude ou comportamento, intoxica e piora consideravelmente as nossas vidas e as nossas relações. A nossa paz de espírito e a nossa saúde mental, fatores cruciais em tempos complexos e de grades desafios, agradecem esse fôlego.

EDUARDO ZUGAIB

Brasil, Junho de 2021

Aqui está um mapa visual resumido do **Manifesto do Desapego**, para você printar e postar nas redes sociais.

@ Marque-me para mantermos contato e receber provocações semanais sobre:

- ✓ Liderança
- ✓ Comunicação
- ✓ Cultura Organizacional
- ✓ Gestão de Mudanças
- ✓ Comunicação
- ✓ Experiência do Cliente

Clique abaixo e venha comigo!



10
Desapegue da ideia de que só você está do lado certo.

1
Desapegue da ilusão do controle.

2
Desapegue de querer ter sempre a razão.

3
Desapegue da obrigação de opinar sobre tudo.

4
Desapegue de expectativas irreais.

5
Desapegue de depender da aprovação alheia.

6
Desapegue da obrigação de não sentir medo.

7
Desapegue da ideia de nunca pedir ajuda.

8
Desapegue de discutir por discutir.

9
Desapegue da necessidade de impressionar.

Manifesto do Desapego

ATITUDES PARA VIVER MELHOR EM TEMPOS DIFÍCEIS

© 2020 EDUARDO ZUGAIB
www.eduardozugaib.com.br

 @eduzugaib

🔖 *salve* 📌 *compartilhe* 💬 *comente* ❤️ *curta*

QUEM SOU

“Um contador de histórias, que provoca pessoas e empresas a transformarem a sua própria história”



A frase acima resume o que eu faço. Ela surgiu do encontro entre as minhas experiências profissionais na Comunicação, na Educação e na Literatura. Deste encontro nasceu um profissional do conhecimento norteado pelo propósito de **INSPIRAR PESSOAS E EMPRESAS À MUDANÇA ATRAVÉS DA CONSCIÊNCIA E PRÁTICA DAS PEQUENAS ATITUDES.**

Acredito fortemente que são as pequenas atitudes que provocam grandes e sustentáveis transformações . E nos últimos 15 anos este propósito tem me permitido ajudar empresas de todo o Brasil, no contínuo desafio de **DESENVOLVER LIDERANÇAS INSPIRADORAS, COMUNICAÇÃO EFETIVA e PROTAGONISMO** entre seus times.

Na prática, isso acontece na forma de **PALESTRAS, SEMINÁRIOS, TALKS e WORKSHOPS**, presenciais e on-line, sempre com abordagens atuais, práticas e bem-humoradas, muita delas ancoradas em alguns dos livros que publiquei.



A REVOLUÇÃO DO POUQUINHO® (2014), *best-seller corporativo que trata de gestão de mudanças, construção sustentável de resultados e enfrentamento de crises;*

O FANTÁSTICO SIGNIFICADO DA PALAVRA SIGNIFICADO (2016), *que aborda a necessidade de um propósito claro, declarado e praticado pelas organizações e suas equipes;*

HUMOR DE SEGUNDA A SEXTA (2018), *um contundente convite à liderança humanizada, modelo urgente para o mundo atual; e*

PLANO DE TRABALHO PARA TODA VIDA® (2020), *que oferece uma filosofia prática sustentada em valores e atitudes, que promovem o autoconhecimento para o indivíduo e o fortalecimento da cultura organizacional.*



**Leve este e outros conteúdos para seu Evento
ou Treinamento Presencial, On-line ou Híbrido.**

www.eduardozugaib.com.br

(11) 99195 7314

assessoria@eduardozugaib.com.br