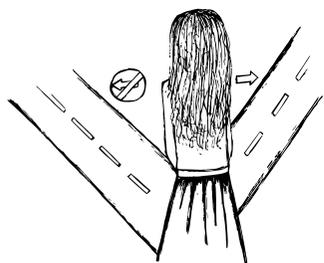


10 DICAS
para quem quer
Mudar
o
Mundo



Janet Carolina


Conteúdo
Sustentável.com



10 DICAS

para quem quer

Mudar
O
Mundo

Janet Carolina

1ª Edição - 2015

DEDICATÓRIA

Para Deus, para meu marido Marcelo e aos meus queridos amigos e sócios da Conteúdo Sustentável que me apoiam e constroem juntos o sonho de um mundo melhor!

AGRADECIMENTOS

Gratidão é uma palavra que está um pouco fora de moda, mas traduz tudo o que sinto ao ver sair "do forno" esse e-book feito com muito carinho.

Agradeço imensamente a Deus pela vida, sem a qual eu não faria nada. Agradeço ao meu marido Marcelo que escuta minhas idéias e compartilha cada pequeno passo de concretização delas. Agradeço aos meus amigos Arina Blum, Ezequiel Blum e Rôger Kleemann, sem os quais o trabalho não seria tão leve e divertido.

Agradeço a todos os meus professores com os quais aprendi muito.

Agradeço a todos que apoiam de uma forma ou outra o trabalho da Conteúdo Sustentável, que com muito amor procura compartilhar a ideia de que um mundo melhor pode ser construído por cada um de nós em nossas vidas e em nossas empresas.

ÍNDICE

- 1** Enxergue Além
- 2** Pratique a Empatia
- 3** Estude Sobre o Assunto
- 4** Mude os Hábitos
- 5** Comece em Casa
- 6** Fale Sobre o Assunto
- 7** Dê o Exemplo
- 8** Promova a Autorreflexão
- 9** Mude o Rumo
- 10** Seja um Líder Sustentável

PREFÁCIO

Vocês estão prestes a ler um e-book com dez dicas para mudar o mundo. Trata-se de um manual de bolso, ou de cabeceira, de leitura gostosa e poderosa, pois, trata do assunto com muito realismo e sob uma perspectiva pessoal.

Fiquei honrada ao receber o convite para escrever o prefácio desse e-book. Acredito que o trabalho que a Conteúdo Sustentável vem realizando é de extrema importância nesse momento tão especial que estamos vivendo, de transição para um mundo melhor.

Tenho uma definição própria de sustentabilidade, e que está muito bem apresentada em todo o texto. Para mim significa "qualidade nas relações", em todas elas. Assim, ser sustentável significa relacionar-se com qualidade com os outros, com a natureza, com o trabalho, e, principalmente, consigo mesmo. Nesse sentido, o indivíduo está no centro, na origem das relações, sendo o responsável maior e único pelas ações e consequências.

Nessas dez dicas podemos ver que tudo começa com um primeiro passo, "enxergar além", e esse é um ato pessoal, de transformação pessoal. É o que chamo de "aprimorar a dinâmica de ver". O primeiro passo somos nós que damos, sempre.

Que você possa ler esse e-book com o mesmo carinho com que foi escrito e possa ter a força necessária para colocá-lo em prática, sendo mais um importante agente nesse maravilhoso propósito de tornarmos o mundo um lugar muito melhor para se viver.

Ótima leitura!

Maria Auxiliadora Moraes Amiden Robinson

Coautora do livro "Holonomics – Business Where People and Planet Matter"

ABERTURA

Olá! Se você está fazendo a leitura deste e-book é porque tem interesse em mudar o mundo e isso é uma coisa maravilhosa.

Muitas pessoas dizem que mudar o mundo é um objetivo utópico, mas na verdade não é. Mudar o mundo significa mudar o seu mundo, o meu mundo, o nosso mundo, cada um fazendo a diferença no seu espaço. Isso, sim, muda o mundo, porque unimos forças, lutamos a mesma batalha, sonhamos o mesmo sonho.

Gostaria que você soubesse que estamos no mesmo barco e que pode contar conosco para encontrar o seu caminho sustentável.

Ter você como aliado só aumenta as chances de dar certo. Um presente e futuro melhores estão sendo construídos por pessoas feito você, que ainda acreditam!

Como um incentivo, escrevemos 10 dicas para quem quer mudar o mundo. Não é uma receita infalível, mas uma sugestão de coisas que funcionaram para nós e que, se você adaptar para a sua realidade, poderão funcionar para você também.

Seja bem-vindo ao mundo da Conteúdo Sustentável!

Janet Carolina.

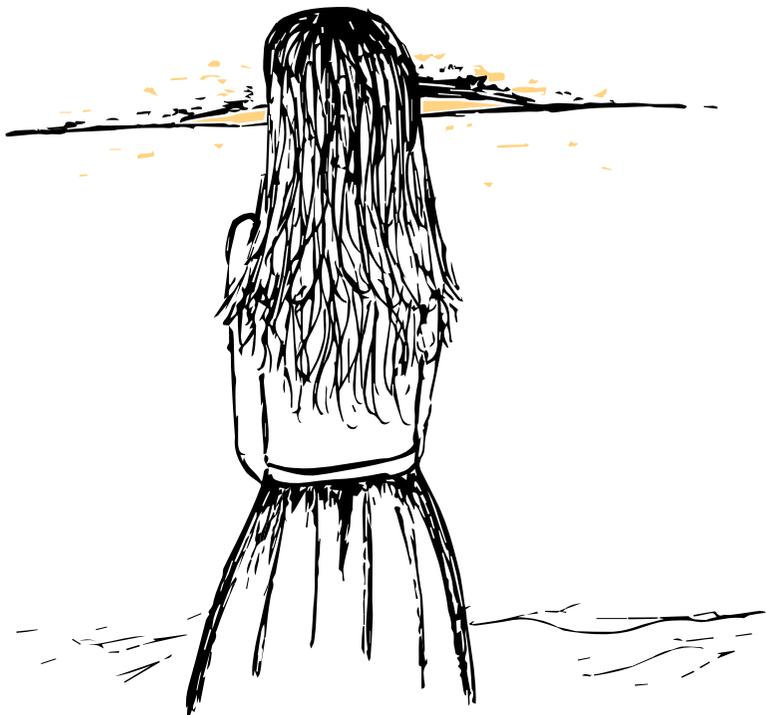
10 DICAS PARA QUEM QUER MUDAR O MUNDO!

Você já pensou se existisse um modo de sermos pessoas melhores para nossa família, para nossa sociedade e para nossa própria vida?

Este modo existe! Se chama atitude!
Para você mudar basta começar a agir.
O problema é este, não é? Por onde começar?

Mas é aí que podemos lhe dar uma "luzinha" no final do túnel. Algumas ações podem ajudar neste caminho rumo ao mundo melhor.

Eu as resumi em 10 dicas:



Capítulo 1

ENXERGUE ALÉM

Esta primeira dica é uma das mais importantes, ao meu ver, porque é o momento que você vai abrir sua mente para um novo mundo. É aqui que a transformação começa, quando você se confronta com você mesmo e revê suas verdades.

Para que esta etapa seja bem realizada, você deve fazer exercícios de autoconhecimento, ler livros diferentes do que você geralmente lê, fazer viagens para lugares novos, conhecer novas culturas, outras formas de viver. Talvez esta seja a parte mais gostosa e também a mais dolorosa das 10 dicas. Gostosa porque faz bem aprender e vivenciar coisas novas. Dolorosa porque vai fazer você refletir sobre como sua vida foi levada até hoje.

Enxergar além é quebrar paradigmas.

é olhar diferente do que se costumava olhar, é enxergar melhor o próprio interior, questionar suas verdades e fortalecer seus valores.

Enxergar além é entender que existem outras formas de enxergar o mundo e que devem ser respeitadas, é vivenciar culturas diferentes e ver que o mundo não se restringe ao seu próprio mundo, é ver que ele é muito maior e mais bonito e muitas vezes mais triste.

Enxergar além também quer dizer começar a ver as dificuldades dos outros, de outros lugares, de outras culturas. É entender que tudo que fazemos tem consequências que

nem sempre sabemos onde estão ocorrendo.

Enxergar além é enxergar realmente sem aquela película que nós mesmos colocamos em nossas visões, que restringem nossa existência à nossa casa, nosso trabalho e nossa família.

Procure se conhecer melhor, procure conhecer a história de outras pessoas, a história de outros países, procure olhar de uma forma mais humana para tudo e você verá o quanto tem para aprender ainda.

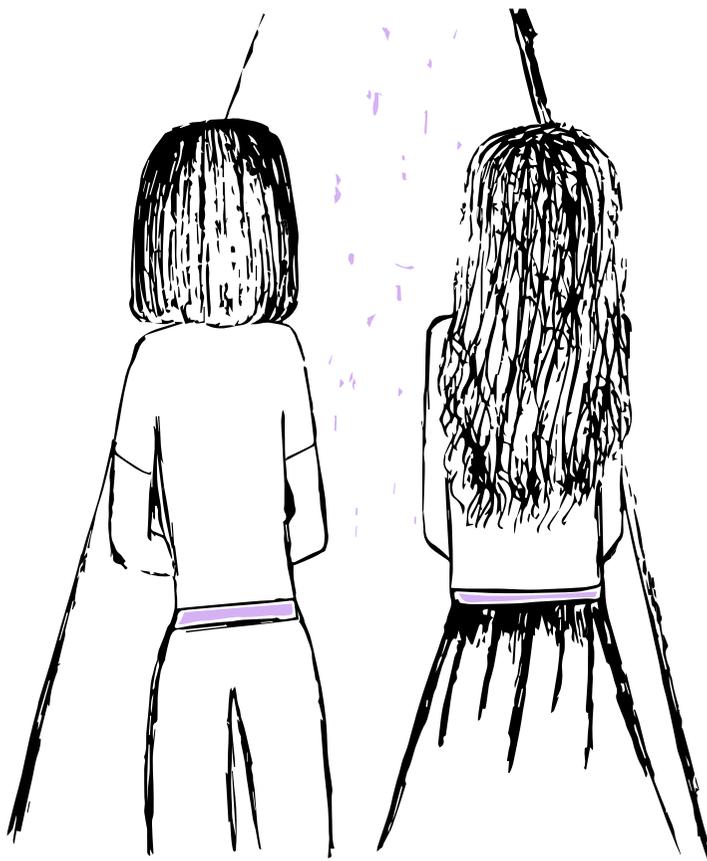
Enxergar além é enxergar o todo, não ver o mundo e as coisas repartidas em pequenos pedaços, como se cada um deles pudesse se virar sozinho.

Olhe para você mesmo, comece a entender que sua própria vida não é particionada, que suas dores de cabeça não vêm do nada e que tratar apenas o sintoma não vai curar a causa. Nosso psicológico tem muito a ver com nossas dores físicas e se você não se enxergar como um ser inteiro não vai conseguir ter uma vida equilibrada.

Enxergue além, enxergue melhor, com mais cuidado, com mais responsabilidade, **com mais amor**. Comece a ver com olhos interessados e não interesseiros, comece a tratar os outros com mais educação, pois ninguém merece seu mau humor.

Vá fazer um piquenique e sinta o vento batendo no seu rosto, as gotas de chuva e os raios de sol. Aproveite para sentir o quão bom pode ser estar em contato com a natureza e com outras pessoas.

Pare de trabalhar sem propósito algum, apenas para acumular dinheiro. Uma vida equilibrada traz mais felicidade e também pode proporcionar retorno financeiro. Enfim, enxergue além dos muros que você mesmo construiu e que lhe impedem de olhar mais longe.



Capítulo 2

PRATIQUE A EMPATIA

Depois de enxergar além, você começa a perceber as outras pessoas como seres humanos e deve praticar a empatia. O que é empatia? É se colocar no lugar do outro e tentar enxergar pelo ponto de vista dele. Tentar entender o motivo de algumas atitudes e compreender a dor que possa estar sentindo.

Nesta etapa é importante que você já saiba lidar consigo mesmo. Se não souber é bem provável que entender o mundo dos outros lhe cause dor e angústia.

A empatia é importante porque nos faz partir para ação. Quando alguma coisa realmente nos incomoda ou machuca, é aí que nós fazemos algo.

A empatia serve para deixarmos de ser egoístas e isso é quase uma consequência da primeira dica: enxergue além.

Não é um passo fácil, tenho que concordar. Mas abrirá um pouco mais a sua mente, lhe fará agir quando tiver oportunidade de ajudar alguém, lhe fará apoiar projetos sociais, lhe fará um ser humano mais justo e mais humano, lhe fará tratar os outros com mais amor.

Com esta dica você também pode melhorar seu autoconhecimento, analisando suas sensações enquanto pratica a empatia.

Nós realizamos um projeto que tinha como base a utilização

do Design Thinking e uma das etapas era a confecção do Mapa de Empatia. Para construir este mapa, tivemos que conversar e conhecer a realidade do público-alvo do nosso projeto. Posso dizer que a sensação de praticar a empatia é surpreendente. Ouvir mais do que falar, enxergar o brilho nos olhos das pessoas e ver quais são as dificuldades de cada um, dá novas forças para agir.

Acho que aí está o maior ponto sobre a prática da empatia: ela resulta no agir. Dificilmente sentiremos vontade de ajudar alguma pessoa ou alguma causa se vivermos apenas a nossa realidade.

Tente você mesmo começar em sua própria casa. Pergunte para seus pais, filhos ou irmãos o que eles sentem, quais são suas dificuldades, seus sonhos.

Pergunte e escute com toda atenção,

certamente você os verá com outros olhos. Nos dias de hoje apenas convivemos com as pessoas, não estamos realmente interessados na vida delas. Não falo de curiosidade, apenas, mas de preocupação com o bem-estar dos que nos cercam.

Estas dicas, se seguidas, podem fazer você se tornar alguém melhor, porque muitas vezes deixamos o tempo passar e não fazemos as coisas primordiais para uma vida equilibrada. Quem sabe essa vontade de mudar o mundo não lhe faz realmente mudar de atitude para mudar o seu mundo e o mundo dos que o cercam! Eu acredito que você consegue! ;)



Capítulo 3

ESTUDE SOBRE O ASSUNTO

A terceira dica é muito importante. Agora você já enxerga um pouco além, já entende o que as pessoas sentem e precisam. Então, você tem na mão alguns problemas para resolver. Ok, e agora, o que fazer?

Para que sua ação de mudar o mundo seja efetiva, você precisa estudar de forma geral e, muitas vezes, de forma específica os assuntos relacionados com os problemas que você precisa enfrentar. Se você quer se focar em proteger alguma espécie em extinção, precisa estudar sobre a vida da espécie, sobre seu habitat, sobre maneiras de se engajar na causa, entre outras coisas. Se você quer cooperar por uma melhor condição de vida das crianças carentes, precisa conhecer legislação, o estatuto da criança e do adolescente, precisa entender do que crianças precisam, quais são as formas de ajudar, entre outras coisas.

Ou seja, sem o conhecimento do assunto que você quer trabalhar provavelmente sua intenção não terá muito sucesso. Outra forma de adquirir conhecimento é trabalhando com alguém que o tenha. Vale a pena pedir dicas para alguém que você conhece ou, até mesmo, convidá-lo a participar de algum projeto na área em que a pessoa pode lhe ajudar. Às vezes a parceria dá certo.

No blog da Conteúdo Sustentável escrevemos muito para a liderança sustentável, tentamos repassar conhecimento específico para quem trabalha com isso nas empresas e

uma coisa que sempre digo é que a sustentabilidade é muito ampla, não existe alguém com o conhecimento específico em todas as áreas que a sustentabilidade abrange. Para quem não sabe ainda, a sustentabilidade empresarial é fundamentada em um tripé que é composto pelos pilares: Econômico, Social e Ambiental.

Olha a amplitude que é você trabalhar com isso em uma empresa, engloba toda a vida da organização. Nestes casos, sugiro entender bem de uma área, ter noção básica das outras e trabalhar com uma equipe que possa reunir todo o conhecimento necessário.

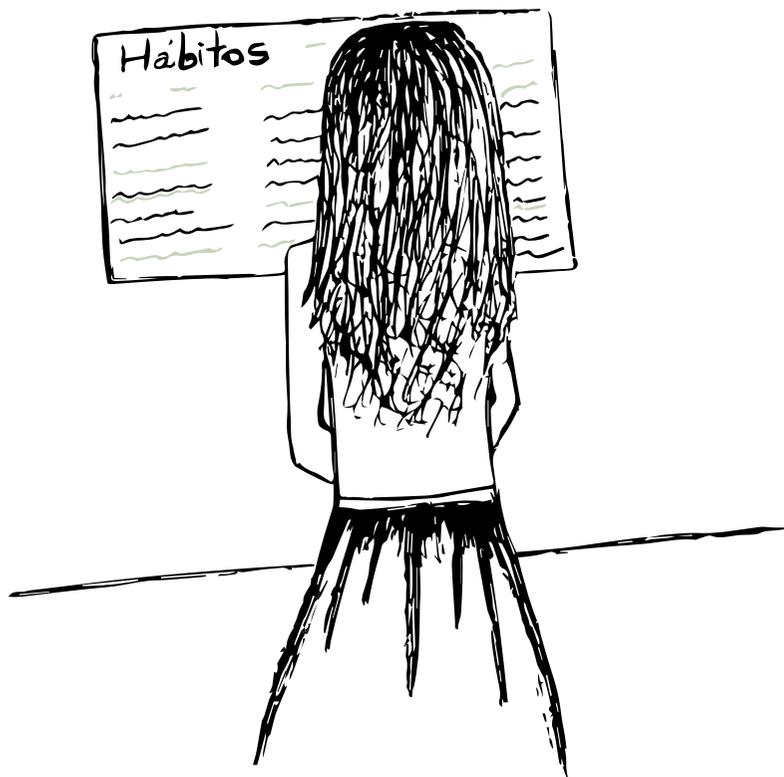
Por isso que é importante as empresas saberem que não é saudável criar um departamento de sustentabilidade e deixá-lo trabalhar sozinho. Provavelmente as ações serão tomadas com base no conhecimento específico que os membros do departamento têm, geralmente na área ambiental. Ou seja, isso não vai fazer a transformação necessária na empresa como um todo para que ela seja realmente sustentável.

Este é um exemplo sobre a necessidade de se trabalhar em conjunto quando a área de atuação é muito grande.

Sabendo as limitações do projeto que você quer abraçar, você sabe o quanto precisa de pessoas com conhecimentos diferentes para que o projeto dê certo.

Então, agora é colocar a mão na massa!

O que você quer fazer para mudar o mundo? Escolha pontos importantes e que façam sentido para você, que seja compatível com sua rotina e com suas habilidades. Então, estude o que precisa para tomar as decisões necessárias para concretizar seus objetivos.



Capítulo 4

MUDE OS HÁBITOS

Tenho certeza que você já tentou mudar alguns hábitos que lhe incomodam ou que não fazem bem à sua saúde. Também tenho certeza que você já falhou muitas vezes na tentativa de mudança. É, eu sei, até o fato de cortar refrigerante da sua dieta pode ser um passo quase impossível. Mas não é! Olha que notícia boa! ;)

Se você procurar na internet, haverão dezenas, talvez milhares de exemplos de pessoas que mudaram seus hábitos com força de vontade. Então, sim, **é possível mudar**, mas ninguém vai pegar na sua mão para fazer isso.

Em vários livros que li do escritor e psiquiatra Augusto Cury, ele fala sobre gatilhos mentais que são as atividades cerebrais que procuram comportamentos já efetuados por nós em determinada situação e que ele tende a repetir este comportamento porque entende aquilo como normal.

Então, nosso maior desafio é mudar os comportamentos encontrados pelos gatilhos mentais e fazer com que o comportamento que queremos ter seja efetuado naturalmente por nós.

Mas não é fácil reprogramar todo seu cérebro, demanda muita determinação e força de vontade. O importante é não desistir nos primeiros deslizes. Eles vão acontecer, mas aos poucos você conseguirá mudar os hábitos que lhe impedem

de mudar o seu mundo.

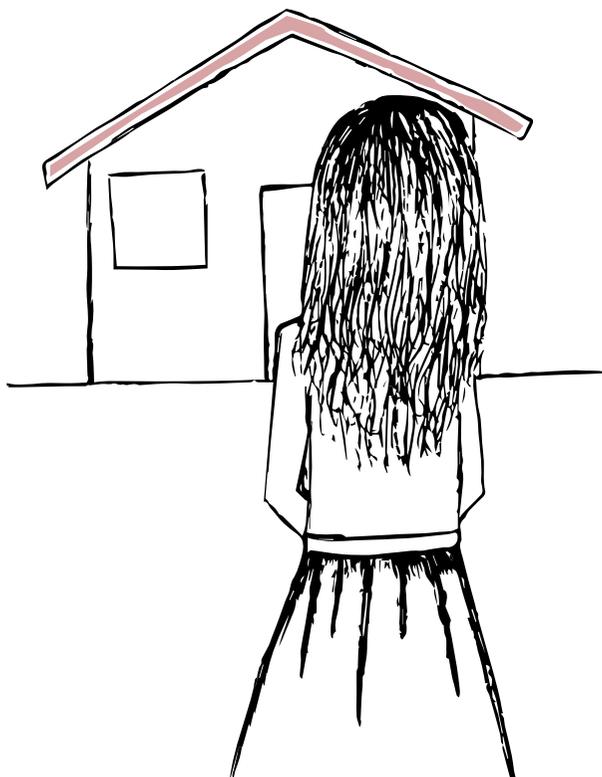
A primeira coisa que você precisa fazer é refletir sobre quais hábitos você precisa mudar.

Depois de treinar o enxergar além, de praticar a empatia e estudar sobre os assuntos, acredito que você já tenha uma boa bagagem para entender o que precisa mudar em seus hábitos.

Então, escreva tudo o que vem à mente e selecione quais são os primeiros hábitos que você tentará mudar. Não tente mudar tudo de uma vez, isso não vai funcionar porque demandará um esforço muito grande do seu cérebro e a tendência de você desistir será maior.

Alguns exemplos de mudança de hábitos são: começar a separar seu lixo em casa, evitar deixar comida no prato para jogar fora, pensar antes de falar ou de xingar alguém, começar a ler com mais frequência, fazer doações para entidades da cidade, fazer exercícios físicos regularmente, entre outras coisas.

Pense em hábitos bons para você e bons para os outros também. Desta maneira, você já estará mudando um pouquinho do mundo à sua volta.



Capítulo 5

COMECE EM CASA

Esta dica é fundamental! Treine sua mudança de hábitos com sua própria vida, em sua própria casa. Assim, quando algumas falhas vierem, você conseguirá aprender com elas e poderá amenizar futuros impactos em terceiros.

É como fazer a lição de casa para estar preparado para a prova... Nunca estamos, na verdade, ainda mais para as provas da vida, mas já dá mais segurança e reduz o percentual de erros.

Os exemplos da dica 4 são bem simples e podem começar dentro de sua própria rotina. Quando eles estiverem bem treinados, é hora de levá-los para seu ambiente de trabalho, de lazer e em outros ambientes que você frequenta.

O melhor de começar em casa é que a primeira transformação acontece na sua referência de vida. É ali que seus sonhos são produzidos, é com sua família que você constrói sua vida e planeja metas. Nada melhor que dar os primeiros passos ali onde você tem seu fundamento. Mesmo que você more sozinho, o nosso lar é o melhor lugar para começar, salvo raras exceções.

Então, convido você a sentar com sua família e conversar sobre os hábitos familiares. É mais fácil mudar se tiver mais gente engajada e supervisionando tudo. Se morar sozinho,

não tem problema, sente com você mesmo e converse sobre isso! ;)

Façam uma análise do que acham que está errado, façam um *brainstorm!*

Depois de apontar tudo o que precisa ser modificado para uma melhor qualidade de vida, para cuidar melhor do meio ambiente, para economizar recursos financeiros, para conviver melhor com os membros da família... depois de anotar tudo, decidam qual vai ser a primeira coisa que irão modificar, qual será a segunda, a terceira e assim por diante. Não tente fazer tudo de uma vez, como escrevi antes, pois é muito provável que não dê certo.

Elejam qual trará melhores benefícios coletivos e comecem as mudanças de hábitos.

O legal, se vocês quiserem, é fazer um painel com essas metas e ir anotando cada conquista da "equipe". Por exemplo:

- Separar o lixo: A cada 5 dias corridos fazendo o correto, a equipe ganha 5 pontos. Quando chegar a 50 pontos vão ganhar alguma recompensa e, provavelmente, isso já tenha virado um novo hábito.

É só um exemplo, **cada pessoa precisa saber o que se encaixa como motivação para si e para sua família.**

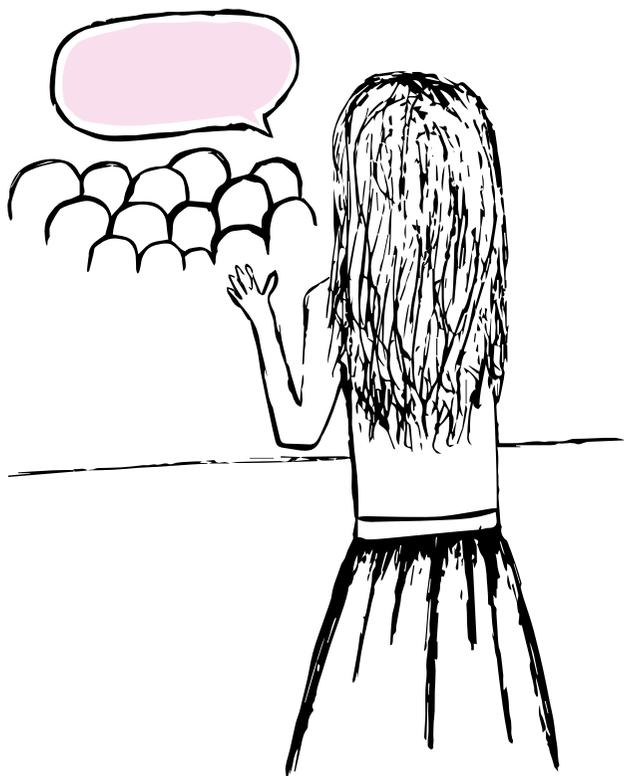
Mas o importante é começar em casa.

Uma das maiores dificuldade aqui em casa é lembrar de levar as sacolas retornáveis ao mercado. Geralmente vamos de mochila e de bicicleta. Porém, quando chove, às vezes vamos de carro e esquecemos das sacolas e das mochilas. Então, resolvemos colocar uma sacola retornável vermelha perto da porta de saída, o que nos ajuda a lembrar de levá-la ao mercado.

São pequenas ações que podem mudar outras e fazer com que virem hábitos.

E aí, animado para começar em casa?

Tenho certeza que será um grande desafio, mas será recompensador.



Capítulo 6

FALE SOBRE O ASSUNTO

Agora que você já treinou em casa e estudou um pouco, já pode começar a falar sobre o assunto.

Claro que não é uma regra. Você não precisa esperar até aqui para começar a falar, não é isso. Se você for uma pessoa espontânea e começar a falar sobre o assunto de mudança assim que se interessou por ele, vá em frente! Ótimo!

Mas se você é uma pessoa mais introvertida, essa é a hora que você estará mais segura para falar, porque já vivenciou um pouco disso em sua própria vida.

Talvez você não esteja disposto a postar em suas redes sociais sobre bons hábitos e sobre a importância da sustentabilidade, mas tenho certeza que se alguém enxergar você tendo alguma atitude sustentável já será um bom ponto de partida para uma conversa.

As pessoas ainda não entendem muito bem este negócio de ser sustentável, por isso é importante que você fale sobre isso. **A maioria ainda vê a sustentabilidade apenas como o cuidado para não derrubar árvores, cuidar da poluição dos rios e andar de bicicleta.** É claro que sustentabilidade também é isso, mas é muito mais que isso. E agora, você sabe disso!
Levar ao conhecimento das pessoas que ter equilíbrio na

vida é ser sustentável, que ser responsável pelo bem-estar do outro é ser sustentável, que gerir de forma inteligente seus negócios é ser sustentável, que cuidar dos recursos naturais que precisamos para viver é ser sustentável, é um ato para pessoas que querem mudar o mundo.

E se você leu até aqui, acredito que você é uma delas.

Falar sobre o assunto não é tão assustador assim, é falar sobre o que você já vivencia.

Comece a observar as oportunidades de falar sobre o assunto na roda de amigos, no setor onde você trabalha, através do site da sua própria empresa ou, até mesmo, através das redes sociais.

Quem lê o que eu escrevo acha que é muito fácil para eu falar sobre o assunto, mas tenho que contar que não é não. Sou muito introvertida e encontrei minha forma de "falar" através da escrita. Também gravo alguns vídeos de dicas para nosso canal no Youtube, mas não é a minha forma preferida de me comunicar, porém é necessária.

O que quero dizer é que entendo se você estiver sentindo angústia ao ler essa dica, mas calma! Você consegue encontrar o seu jeito de "falar".

Você pode compartilhar matérias legais, entrevistas, documentários e pode compartilhar os posts do nosso blog que escrevemos com muito carinho! :)

Essa é uma dica que motiva a espalhar as boas ideias, os bons hábitos e as boas atitudes. Muita gente apenas precisa de um empurrãozinho para mudar de vida, para começar a mudar o mundo também.



Capítulo 7

DÊ O EXEMPLO

Bom, não preciso nem dizer o quanto é importante dar o exemplo!

De nada adianta refletir, falar e escrever se o exemplo mostra o contrário. Isso só causa descrédito! E não estou falando que seja uma tarefa fácil. Muitas vezes vai haver deslizes de sua parte (como esquecer de levar a sacola retornável ao mercado) e as pessoas vão observar isso. Mas não se desespere! Não é para ficar paranoico e achar que vai conseguir ser perfeito. Ninguém é! Você pode deslizar, pedir desculpas e continuar trabalhando o hábito das boas coisas. Tudo bem!

O negócio é você não achar que deixar para fazer apenas quando os outros estiverem olhando é uma boa coisa. Isso é enganar a si mesmo. Você acha que vai conseguir mentir por muito tempo? Esse tipo de atitude não ajuda em nada, apenas faz você viver uma vida de alguém que você não é e isso não faz bem nem para seu psicológico.

Então, esqueça a ideia de fazer as coisas apenas quando estiverem olhando!

Sei que se você quer mudar o mundo de verdade, sabe que fingir não é legal! ;)

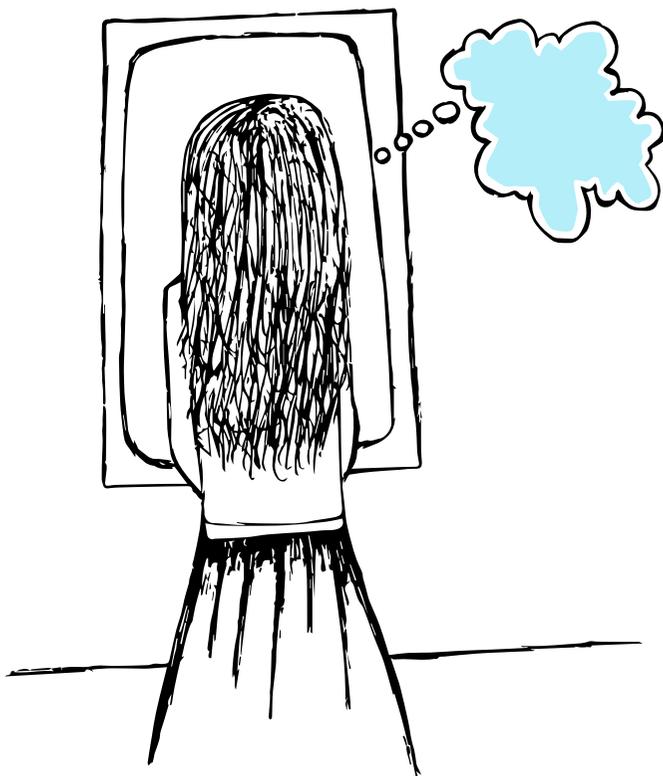
Dar o exemplo é uma atitude muito positiva e sabemos disso, inclusive pela educação das

crianças. O que elas mais fazem, o que você diz ou o que você faz? Geralmente elas imitam os pais, os amiguinhos de escola, os irmãos e assim por diante. Imitam!

Consegue perceber o poder que o exemplo tem?

Dar um bom exemplo é compartilhar um aprendizado que você teve, é auxiliar outras pessoas a encontrarem alternativas melhores para seus próprios hábitos, é trazer a responsabilidade de fazer a diferença para dentro da sua vida.

Dar o exemplo é se esforçar ao máximo para que suas atitudes possam ser boas referências para quem ainda não entendeu o que é legal fazer. Essa é uma ótima oportunidade de fazer a diferença. Apesar de demandar esforços, vale a pena.



Capítulo 8

PROMOVA A AUTORREFLEXÃO

Esta dica tem a ver com autoconhecimento. De nada adianta você se esforçar para mudar seus hábitos, para ser exemplo, para enxergar além e praticar a empatia, se você não entende o motivo disso para a própria vida.

Analise os motivos de você estar querendo essa mudança de hábitos, se conheça como indivíduo e como parte de uma comunidade, reflita sobre as consequências de suas atitudes e em como seu desejo de mudar o mundo pode realmente mudar a realidade a sua volta.

Perceba o seu papel dentro de um todo que somos. Qual é a sua função na comunidade que você convive?

Outro ponto para reflexão são as modificações que você se propôs a fazer. Quais hábitos você conseguiu mudar, quais não, quais foram os motivos, quais foram os aprendizados, quais foram as dificuldades, e o que precisa mudar mais um pouco?

Reflita sobre seus primeiros passos, como você se saiu, se está mais feliz sendo diferente, se gostava mais de ser como era antes, ou o porquê você se sente assim.

Essa é a hora de você olhar para dentro de si, pensar sobre suas sensações, suas realizações e suas angústias. Pouca gente para pra pensar sobre como elas estão se sentindo. Ninguém se conhece mais, o mundo está cheio de pessoas

que não têm autoconfiança, não têm amor próprio, não têm alegria em viver. Você é uma delas?

Eu espero que não!

A autorreflexão serve como uma parada para verificar como tudo anda e ela é fundamental para a continuação do caminho. Então, se você ainda não fez isso em sua vida, aproveite a oportunidade e faça hoje mesmo.

- Reflita sobre o que você faz;
- Pense sobre o que já mudou;
- Verifique se o resultado foi legal ou não;
- Entenda os motivos dos resultados terem sido esses;
- Reflita sobre o que você não conseguiu mudar;
- Entenda os motivos desse resultado também;
- Estabeleça novas metas para conquistar;
- Não desanime.

Estes pontos acima são apenas sugestões de uma simples pessoa que quer ver você realizando as mudanças que deseja e que são boas. Não sou psicóloga, mas compartilho minha experiência. Conhecer-se e se entender é uma das tarefas mais difíceis e nem sempre você consegue fazer isso sozinho, porque existem partes de você mesmo que só se mostram combinadas com atitudes de outras pessoas. Então,

you need people who can live with you to get a real *feedback* from who you are or, at least, from who you are at the moment.

Having a frank conversation with who you are or who you have lived with can be revealing. Many times we do not talk about our attitudes and we pass a whole life without understanding our reactions. Do you not think that is a waste of time?

With so much to do it is intelligent to leave someone without "control" to command our direction?

No, it is not intelligent.

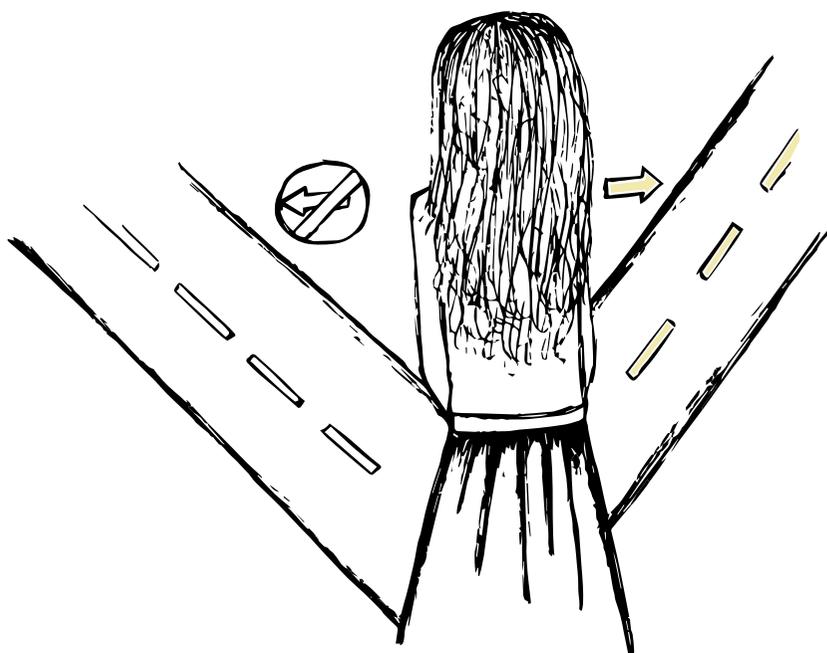
Another thing that, many times, I like to hear and even to say is that "I am just like that".

How so, I am just like that?

We talk about it up there about changing habits, changing in the brain files, that the process is slow but possible... How can we still find that no one changes and that we cannot change for the better?

It requires a lot of willpower, but we are full of examples of people who have radically changed some aspect of their life with determination and a lot of work.

Se posso dar uma sugestão de leitura sobre autoconhecimento, sugiro ler os livros do psiquiatra e escritor Augusto Cury. Vale à pena!



Capítulo 9

MUDE O RUMO

Mude o rumo se, após a autorreflexão, você percebeu que ainda não está no caminho que deveria estar. Se você ainda não enxerga além, comece novamente. Se não consegue ser empático, treine mais um pouco. Se não estudou sobre o assunto, comece um livro novo hoje mesmo. Se não conseguiu mudar algum hábito ruim, coloque ele novamente nas metas. Se não começou a mudança em casa, faça um cronograma ainda hoje. Se não falou sobre o assunto com ninguém, treine com quem mora junto com você. Se você não foi um exemplo, pode começar agora mesmo. Se você não refletiu sobre isso tudo ainda, aqui está a oportunidade.

Não existe nada que você não possa fazer com dedicação e determinação.

Não tenha medo, ou melhor, aprenda a lidar com ele.

Se, ao chegar em algum ponto, você sentir que não está legal, essa é a hora de mudar. As vezes é hora de mudar a forma como você enxerga as coisas e não elas propriamente ditas. A maioria das vezes o problema está em como encaramos a vida e não em como ela é.

Já pensou sobre isso?

Mude o rumo do pensamento! Mude o rumo da ação!

Pegue o caminho que leva você para uma convivência saudável. Pegue o caminho da educação, da empatia, do amor, da solidariedade, do perdão, da responsabilidade, da

saúde, da proteção, da inteligência, do esforço, da dedicação, do altruísmo, da sabedoria, do entendimento, da gratidão, da reconciliação, do respeito, o caminho da paz.

Se você está no rumo inverso destas coisas, é hora de dar meia volta e começar a andar para o outro lado. Uma vida sem um sentido maior geralmente acaba em tragédia para si mesmo e para outros em volta. Mas o mais importante é que, se você ainda está vivo, ainda tem chance de modificar o rumo para um caminho mais pleno e feliz.

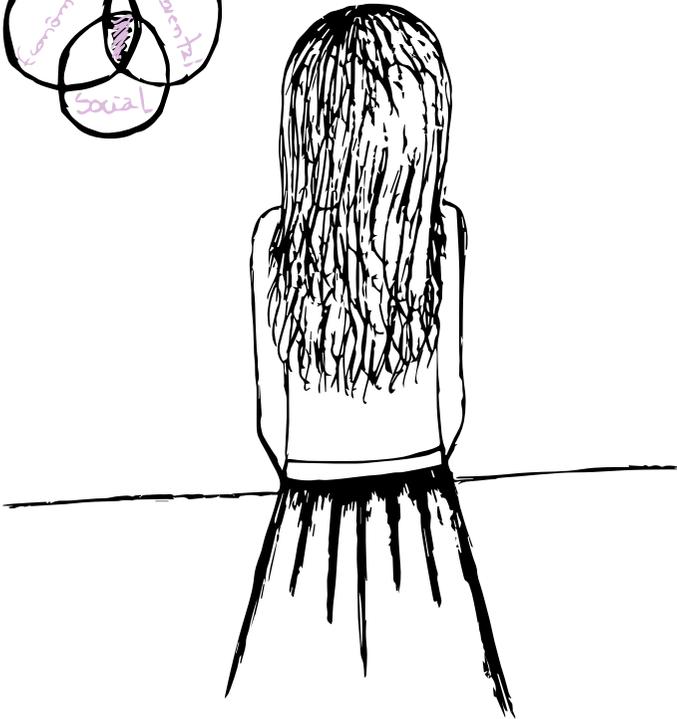
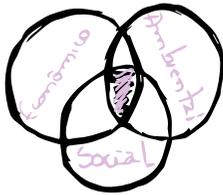
O interessante de mudar de rumo é que você começa a enxergar outras coisas, novas possibilidades, enxerga que o mundo não é apenas aquilo que você costumava ver e que existe muita coisa a ser feita.

Uma mudança de rumo nem sempre é uma coisa dramática. No meu caso, foi o rumo da minha profissão. E como sou feliz por ter trocado de área. Sou formada em Ciências Contábeis e trabalhei com isso por uns 8 anos. Sempre fiz muito bem meu trabalho, mas sentia que o meu mundo não era só aquilo. Com a contabilidade aprendi a ser organizada e metódica para algumas coisas, entendi a empresa pelo seu lado mais verdadeiro, onde se pode ver os resultados de todas as ações. Através da contabilidade comecei a entender que as empresas são mais que números, elas são vidas. E a partir daí não queria ficar apenas com os papéis, mas queria fazer com que os empreendedores e empresários vissem

o que eu estava vendo: seus negócios como oportunidades de fazerem a diferença, de serem responsáveis. Mudei de rumo! Estudei mais gestão, estudei mais sustentabilidade empresarial, estudei mais a vida das empresas fora dos números.

Mudar de rumo faz bem! Nem sempre você está no caminho errado, mas às vezes não está no melhor caminho para fazer a mudança que você é capaz de fazer. Eu mudei de rumo, não que a contabilidade seja um caminho "errado", apenas não era o meu caminho.

Ao ler este e-book, desejo que você consiga entender em qual caminho está, o que precisa modificar e o que pode continuar igual. O negócio é se conhecer e estar onde você se sintá bem, fazendo o seu melhor por um mundo melhor.



Capítulo 10

SEJA UM LÍDER SUSTENTÁVEL

Essa é minha última dica. Seja um líder sustentável.

E por que essa é uma das minhas dicas? Porque faz todo sentido para quem quer mudar o mundo. Não importa em qual profissão você esteja, não importa em que estágio da sustentabilidade você viva, ela é um caminho sustentável para o desenvolvimento de um mundo melhor.

Se você quiser cuidar das pessoas e de suas relações, do meio ambiente ou da economia, todas estas áreas são fundamentos da sustentabilidade. **Não importa em qual campo você queira trabalhar para mudar o mundo, ser sustentável se encaixa nele.**

Ainda existe um entendimento errado sobre esse assunto e isso prejudica muito o desenvolvimento de nossa sociedade. Ser sustentável não é uma religião, é usar o bom senso para viver uma vida responsável consigo mesmo e com os que compartilham o planeta Terra conosco.

Quando você deseja mudar o mundo, sabe que a mudança precisa começar de dentro. De outra forma não existe mudança verdadeira. Quando encontrar o equilíbrio entre o que quer fazer, o que faz e o que fala, estará num bom caminho.

Você pode ser um líder sustentável na sua profissão, refletindo sobre as melhores decisões a serem tomadas com base no todo e não apenas no benefício de poucos.

Lutar contra mentiras, contra a corrupção, contra o descaso, contra o abuso, contra o preconceito, contra o desrespeito, contra a criminalidade, enfim, contra tudo que não traz coisas boas, é uma forma de ser um agente transformador de realidades.

Vejo muita gente que não está feliz no trabalho que tem, com a vida que leva, mas também vejo muita gente impaciente, que não sabe que existe o tempo de plantar, de regar e só depois o de colher. Querem a felicidade já, mas, para eles, a felicidade está na conquista de coisas e não no viver dos momentos. Isso não faz sentido. Uma vida baseada em coisas materiais nunca será saciada, sempre haverá mais para comprar. Já uma vida pautada no ser, a cada passo é mais feliz ainda, pois vivencia de forma plena seus pequenos momentos enquanto pode vivê-los.

Se você não está feliz, entenda o motivo e trabalhe para mudar as coisas que acha necessário, mas não seja tão imediatista. Um líder sustentável não pode ser assim, pois vai ser frustrado. Um passo de cada vez, cada semente plantada

e regada.

Levou 4 anos para que eu passasse pelo tempo de transição de carreira. Em muitos momentos sofri demais, em outros entendia que era um processo de amadurecimento e de aprendizado. Hoje sei, que cada experiência nestes 4 anos foi de fundamental importância para eu ser quem sou hoje. Então, não menospreze sua experiência, sua trajetória, ela faz você ser quem é hoje.

Seja paciente, mesmo que seja difícil. Lembre que muitas coisas boas se constroem com tempo e cuidado: uma empresa, uma carreira, um relacionamento, uma mudança de rumo... todos exigem tempo e dedicação.

Ao falar sobre sustentabilidade e responsabilidade muitos ainda não vão dar importância, outros vão até concordar mas irão dizer que isso pode esperar mais um pouco, outros ainda vão rir de você, mas não desanime! Alguns irão entender e compreender que eles também nasceram para fazer a diferença e esses serão como combustível para seu trabalho, irão renovar suas forças e fazer as coisas valerem à pena.

Mas atenção, não faça as coisas esperando elogios ou aplausos, esse não é o principal motivo para você agir, não pode ser. Até porque acredito que você vai frustrar se esperar por isso, sendo alguém que fala sobre sustentabilidade numa sociedade extremamente capitalista. Não que o capitalismo

seja o vilão, acho que o vilão está mais para as pessoas que usam esse mecanismo para guardar tudo para si ao invés de repartir um pouco com quem não tem.

Se você gostou da ideia de ser um líder sustentável e fazer a diferença, eu recomendo um livro que me ajudou muito. Me ajudou a enxergar que somos peixes nadando contra a correnteza, que não vai ser fácil, que temos que buscar um conhecimento mínimo nas áreas importantes para o desenvolvimento, que não podemos desistir e que o que quer que façamos, mesmo sendo pouco, já é uma grande coisa! Esse livro é o "Divergente Positivo" de Sara Parkin, recomendo muito a leitura.

Outro livro que indico é o "Holonomics: Business Where People and Planet Matter" de coautoria da minha querida professora Maria Auxiliadora Moraes Amiden Robinson. Ele trata de enxergar as empresas como um todo e não apenas suas partes. Nos faz refletir sobre a forma que enxergamos os negócios e dá ênfase na importância da visão sistêmica. Um livro que pode lhe ajudar muito na tarefa de ser um líder sustentável.

PALAVRAS FINAIS

Chegamos ao final desse e-book escrito com muito amor para você que quer mudar o mundo. Novamente digo que não é uma receita pronta e não é fácil colocar em prática estas 10 dicas, por isso é importante que você lembre sempre delas. Eu mesma me surpreendo quando leio coisas que eu escrevi e me pego fazendo o oposto. É uma grande lição!

Desejo muita alegria na sua trajetória, muita paciência, muita persistência, muita perseverança e muito entusiasmo. Que você viva plenamente o caminho e não espere a chegada para tentar ser feliz, pois isso não vai funcionar.

Que, ao colocar em prática estas 10 dicas, você consiga alcançar tudo que deseja no intuito de mudar o mundo para melhor. Fico feliz que você tenha lido até aqui, isso demonstra seu real interesse em fazer a diferença. Saiba que isso é para poucos e que você é um deles.

Se gostou do conteúdo deste e-book, compartilhe o link do cadastro do nosso site. Assim, conseguiremos manter contato também com seus amigos. Obrigada por ter baixado esse material. Como escrevi antes, ele foi redigido e pensado com muito carinho para o ajudar nessa trajetória cheia de altos e baixos.

Parabéns pela pessoa que é e nunca desista dos seus sonhos. Eles podem se tornar realidade. Trabalhe e seja paciente. Isso a gente aprende na prática! ;)

EQUIPE

Textos e Ilustrações
Janet Carolina Reinaga Manenti

Revisão
Ezequiel Blum

Editoração e Diagramação
Marcelo A. Manenti

Revisão Técnica
Arina Blum

Produção





JANET CAROLINA

Nascida em Santa Catarina, formada pela Universidade do Vale do Itajaí em Ciências Contábeis, e pela Sustentare Escola de Negócios no MBA Empresarial.

Desde pequena é ligada com a área da educação por ser filha de professores. Ama estudar e fazer ligações entre as diversas áreas do conhecimento. Acredita que negócios e arte possam trabalhar em conjunto e que o mundo pode ser transformado por cada um de nós.

Foi educada no meio cristão e leva esses valores para todos os seus projetos, tenta aplicar o amor e o respeito em todo material produzido e incentivar cada um a fazer a diferença onde quer que esteja.

Após muita batalha interna encontrou sua vocação e fundou a Conteúdo Sustentável que trabalha com a sustentabilidade empresarial.



Este livro pode ser baixado em:
conteudosustentavel.com/10dicas

Esta obra está licenciada sob Creative Commons
Atribuição - Uso não-comercial - Vedada a criação de obras
derivadas 3.0 Brasil. (CC BY-NC-ND 3.0 BR)

Você pode:



Compartilhar — copiar e redistribuir o material

Respeitando os seguintes termos:



Atribuição — Você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável.



Não Comercial — Você não pode usar o material para fins comerciais.



Sem Derivações — Se você remixar, transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Maiores informações:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/br/