

PATRICIA LAGES

AUTORA DO BEST-SELLER *BOLSA BLINDADA*



VIRADA FINANCEIRA

Uma mudança de 180 graus em 180 dias para alcançar a estabilidade em todas as áreas da vida



VIRADA FINANCEIRA

PATRICIA LAGES

AUTORA DO BEST-SELLER *BOLSA BLINDADA*

VIRADA FINANCEIRA

Uma mudança de 180 graus em 180 dias para
alcançar a estabilidade em todas as áreas da vida

PREFÁCIO DE CRISTIANE CARDOSO



VIDA MELHOR

Rio de Janeiro, 2015

Copyright © 2015, Patricia Lages

As citações bíblicas são da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Bíblica, Inc., a menos que seja especificada outra versão da Bíblia Sagrada. As maiúsculas para os pronomes relativos a Deus são opção da autora.

Publisher	
Editores	<i>Omar de Souza Aldo Menezes e Samuel Coto</i>
Coordenadora de Produção Revisão	<i>Thalita Aragão Ramalho Patrícia Murari e</i>
Projeto gráfico e diagramação Ilustração	<i>Lara Gouvêa Sonia Peticov Vitor Furtado</i>
Capa	<i>Júlio Moreira Caio Fidry</i>
Produção de eBook	

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

L172v

Lages, Patricia

Virada financeira: Uma mudança de 180 graus em 180 dias para alcançar estabilidade em todas áreas da vida / Patricia Lages. 2ª ed.

— Rio de Janeiro: Vida Melhor, 2015.

208 p.: il.

ISBN 978-85-6699-739-2

1. Finanças pessoais 2. Investimentos 3. Sucesso nos negócios I.
Título.

15-24384

CDD: 332.024

CDU: 330.567.2

Tel.: (21) 3882-8200 — Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313
www.thomasnelson.com.br

A Deus, sem O qual nada posso fazer; ao meu marido,
Wel Calandria, que apoia e incentiva minhas ideias
malucas; a minha mãe, presente em todos os momentos; a
Sandra Lages, minha irmã e amiga; a Cristiane Cardoso,
minha amiga como irmã; e a todas as leitoras que me
acompanham nos livros e no *blog*. Sem vocês nada disso
seria possível!

Sumário

Prefácio

Introdução

Como iniciar a virada?

Modo de usar, contraindicações e efeitos colaterais

Desafio nº 1

Organize-se para crescer

Desafio nº 2

Computador: um assistente competente

Desafio nº 3

Controle seu orçamento

Desafio nº 4

Gestão financeira em 4 passos

Desafio nº 5

Pagando dívidas

Desafio nº 6

“Detox” já!

Desafio nº 7

Compras compulsivas – será que você sofre desse mal?

Desafio nº 8

Identifique as fontes de estresse financeiro

Desafio nº 9

Aja como rica!

Desafio nº 10

Como traçar objetivos

Desafio nº 11

Dinheiro X relacionamento

Desafio nº 12

Processo VPA

Desafio nº 13

Dê prazo aos seus sonhos

Desafio nº 14

Mantenha o equilíbrio

Desafio nº 15

Renda extra

Desafio nº 16

Qualidades raras geram oportunidades

Desafio nº 17

Sucesso X fracasso

Desafio nº 18

Etiqueta não é frescura

Desafio nº 19

Vestida para o sucesso

Desafio nº 20

Marketing pessoal

Desafio nº 21

Faça as perguntas certas

Desafio nº 22

Repensando a carreira

Desafio nº 23

Inteligência se aprende

Desafio nº 24

A verdadeira independência

Desafio nº 25

Tome posse do que é seu

Referências bibliográficas

Notas

Prefácio

É inegável que o crescimento da mulher nas últimas décadas tem causado uma verdadeira revolução em nossa sociedade. Porém, as conquistas femininas têm cobrado um alto preço. A mulher moderna se vê às voltas com um acúmulo de funções que pode fazer de sua rotina algo extremamente estressante; além do que, é ela quem mais sofre com o bombardeio da mídia, que exige cada vez mais dela.

Seja linda! Seja uma profissional bem-sucedida! Compre este carro! Coloque seu filho nesta escola! Mude o cabelo! Você precisa deste sapato! Agora desta bolsa! Agora desse nariz! E desapareça com essas rugas!

Conquistamos muitos direitos, sem dúvida, mas agora querem nos tirar até o direito de envelhecer... Já vencemos oponentes muito fortes, mas daí a nos desafiarem a ir contra a natureza já é demais!

Este é um dos motivos pelos quais tenho satisfação de prefaciar este livro, pois a proposta não é colocar mais um fardo pesado nos ombros das mulheres, desafiando-as a alcançar o impossível. Ao contrário, cada um dos 25 desafios semanais lhe mostrará que, com algumas mudanças de pensamento e atitudes – totalmente possíveis – você poderá causar uma virada em sua vida. Você muda, tudo muda!

Nós, mulheres, não temos só a facilidade de realizar muitas coisas ao mesmo tempo, mas temos algo muito maior que faz parte da natureza feminina: o poder de influenciar. E esse é o poder que move o mundo; afinal, a propaganda que mais influencia é a que vende mais. Uma celebridade que sabe usar sua influência é capaz de ditar regras na vida de milhões de pessoas (muitas vezes, regras que não trazem nada de bom). O político que mais convence com seu discurso é o que ganha uma eleição e assume um cargo do qual dependerão milhares, ou até mesmo milhões de pessoas. Percebe a grandeza desse poder?

A mulher influencia a todos ao seu redor, o tempo todo, mesmo quando nem sequer abre a boca. A maneira como você se veste, seu humor e até mesmo as expressões de seu rosto são capazes de mudar totalmente o clima de um ambiente. Esse é um poder que toda mulher tem, mas que a maioria passa pela vida sem saber que o tem. Costumamos ter uma tendência a nos desvalorizar e isso tem sido um prato cheio para a publicidade. Quando nos sentimos para baixo, as propagandas logo querem nos fazer acreditar que, para sermos valorizadas, temos que gastar até o último centavo para nos rodear de grifes e bugigangas, ou “esculpir” nossa aparência na ponta de um bisturi.

Quando entendi o grande poder de influência e o valor que toda mulher tem, minha visão se abriu para um novo mundo de possibilidades. Tanto que jamais poderia guardar essa descoberta só para mim e instituí uma nova missão em minha vida: fazer com que o maior número de mulheres, em todo o mundo, entenda seu poder e seu valor.

Este livro que você tem nas mãos certamente é uma ferramenta que vai colaborar, e muito, com seu crescimento, pois não se trata de uma obra sobre o valor do dinheiro, mas sobre o valor da mulher. Você é capaz de promover a virada que sua vida necessita. Talvez só esteja precisando de uma ajuda, de alguém lado a lado com você, a cada semana, incentivando-a a vencer todos os obstáculos que surgirem à sua frente. E sabe qual é seu maior obstáculo? Você mesma! Quando você começa a achar que não é capaz e a sentir-se inferior, tudo se perde. Mas quando se levanta e toma a decisão de mudar, ninguém poderá detê-la.

Ao longo de mais de duas décadas tenho trabalhado em diversos países, alcançando mulheres nos cinco continentes, por isso sei que, quando agimos, alcançamos tudo o que queremos, independentemente da condição, da cultura ou do idioma. E foi assim que, há mais de dez anos, conheci a Patricia, em Londres. Ela leu um de meus textos — que eu nem achava tão bom — e disse que havia encontrado ali não uma escritora, mas alguém que a compreendia sem julgamentos. Disse-me que não via naquele texto um simples conjunto de palavras organizadas em uma revista semanal, mas sim a imagem de uma amiga sentada à sua frente, dizendo: “Eu sei o que você passa e estou aqui para ajudá-la!”

Com o passar dos anos, é uma satisfação para mim ver tantos relatos de mulheres que se referem aos livros de Patricia do mesmo jeito que ela se

referiu a mim: uma amiga com quem podem contar. Patricia fez dos limões que a vida lhe deu não só uma limonada, mas um bolo, uma torta e uma mousse! Ela fez da experiência de um negócio que não deu certo (e lhe rendeu uma dívida quase impagável), um método de finanças pessoais que tem auxiliado milhares de mulheres. Em vez de se render ao fracasso, ela desafiou-se a vencer as dívidas, voltou a empreender e conseguiu se estabelecer.

Assim deve ser nossa vida: de desafio em desafio, de vitória em vitória. E se não deu certo hoje, ótimo! Mais um motivo para tentarmos de novo amanhã, depois de amanhã, semana que vem... Somos mulheres e podemos realizar tudo aquilo que queremos, bastar estarmos na fé!

Cristiane Cardoso

Introdução

Quantas vezes você fez planos e mais planos, principalmente a cada virada de ano, mas pouco a pouco foi abandonando um a um, sem nem mesmo se dar conta? Com o passar do tempo, a frustração de não conseguir tirar seus projetos do papel vai fazendo com que você deixe de sonhar e comece a duvidar de si mesma.

“Eu não tenho jeito mesmo.”

“Nunca vou conseguir.”

“Essa coisa de ‘vencer na vida’ não é para mim.”

“É melhor me conformar com essa situação.”

“Eu sou um fracasso!”

Esses são apenas alguns pensamentos que passam pela nossa cabeça quando vemos os anos indo embora e nossos sonhos ficando para trás. Começamos a nos questionar sobre nossas escolhas, a lamentar o passado e a achar que o tempo perdido jamais poderá ser recuperado. Vivemos correndo de um lado para outro, cheias de pressa e ansiedade, sabendo que temos milhares de coisas para resolver, mas parece que não saímos do lugar. O que fazer? Por onde começar a mudar essa situação? Será que ainda tem jeito?

Tenho uma boa e uma ótima notícia para você: a boa é que tem jeito sim, e a ótima é que todo mundo é capaz de realizar uma virada financeira em sua vida. Independentemente de quanto você ganha, do quanto está endividada, do seu grau de escolaridade, da sua cultura ou da sua idade, você pode fazer essa virada acontecer.

Este livro traz **25 desafios semanais** que a farão adquirir bons hábitos com o objetivo de causar uma virada de 180 graus em 180 dias. A cada semana você vai aprender a administrar seu orçamento – ainda que seja pouco –, a se preparar para que seus sonhos comecem a sair do papel e a

aprender a tirar mais proveito da máquina mais avançada que existe: seu cérebro!

Suas dívidas não vão mais atrapalhar o seu caminho, pois você saberá como eliminá-las da sua vida, de forma que não precise voltar a recorrer ao endividamento para suprir suas necessidades. O “efeito sanfona” das dívidas – deve, aperta o cinto, paga e volta a dever – vai ser eliminado da sua vida. E tudo isso sem complicações, sem “economês”, sem missões impossíveis e sem blábláblá.

Talvez você já tenha tentado sair da situação em que se encontra por diversas vezes e de muitas formas, mas sem obter nenhum sucesso. Posso até ouvir seu pensamento: “Eu já tentei de tudo, mas nada deu certo, por que agora seria diferente?”. O que posso lhe responder é: porque agora você não está sozinha!

Nas próximas 25 semanas vamos lutar juntas, dia após dia, passo a passo, e nada de ficar achando que é tempo demais! Uma coisa é certa: se você não fizer nada, nada vai mudar e o tempo vai passar do mesmo jeito.

Tudo o que lhe peço é que você invista em si mesma nos próximos 180 dias e que esteja disposta a mudar. Muitas mulheres já participaram dos desafios no meu *blog* (www.bolsablindada.com.br), pois desde 2012 estamos nos desafiando a crescer financeiramente. Esses três anos de desafios com inúmeros depoimentos positivos são prova de que é possível causarmos uma virada financeira na nossa vida. Junte-se a nós e seja mais uma desafiante, pois uma grande mudança espera por você!

Como iniciar a virada?

Modo de usar, contraindicações e efeitos colaterais

Este livro é indicado a todas as pessoas que desejam provocar uma virada em sua situação financeira, seja ela qual for. Sair das dívidas, conquistar seus objetivos, fazer aquele curso que você tanto quer, começar ou aumentar seu patrimônio, ser uma profissional mais capacitada, construir um futuro melhor, parar de perder tempo. Tudo isso é possível desde que as instruções de uso sejam seguidas à risca.

Quando você não se sente bem e vai ao médico, é porque confia que ele está apto a examiná-la e a diagnosticar o problema. Uma vez descoberto o que há de errado, ele lhe receitará o remédio necessário e, saindo do consultório, o ideal é que você já passe pela farmácia e comece o tratamento. Quanto mais tempo você demorar para dar início, mais demorada será a sua recuperação, certo? Na vida financeira é a mesma coisa. Quanto antes você aceitar o desafio de provocar essa virada, mais rápido ela acontecerá. Você pode achar que 180 dias é muito tempo, mas lembre-se que o tempo voa. Se você não tomar uma providência agora, os meses vão passar e você vai perceber que perdeu mais meio ano sem chegar aonde queria. Comece agora mesmo e você já poderá sentir-se aliviada e confiante!

A cada semana você deve ler o desafio correspondente, começando pelo primeiro e obedecendo a ordem numérica. Isso é importante, pois geralmente a realização do desafio seguinte só será possível depois de ter feito o anterior. Depois de ler o desafio da semana, você deve começar a traçar sua estratégia para colocá-lo em prática. Acostume-se a fazer anotações sobre como vai praticar cada desafio, assim você manterá tudo de forma organizada e poderá ver seu crescimento semana após semana.

Mas como todo tratamento pode causar efeitos colaterais, no nosso “tratamento da virada” não é diferente. No decorrer das semanas você vai passar por vários estágios. Haverá dias em que estará com o ânimo em alta, contente por conseguir vislumbrar um novo horizonte. Em outros, porém, poderá sentir-se totalmente desanimada e sem forças. Você poderá intercalar momentos em que terá certeza de que vai chegar lá, com outros em que achará que tudo é inútil e que está até mesmo fazendo um papel ridículo. Você desejará jogar tudo para o alto e deixar-se vencer pelos pensamentos de sempre, aqueles que mencionei na introdução, do tipo: “Eu sou mesmo um fracasso!”. Isso é normal, pois toda mudança de hábito traz em si um grande desafio. O importante, porém, é não abandonar o “tratamento” e continuar crendo em si mesma. Pense: você está há anos nessa situação, então agora não pode querer mudar tudo da noite para o dia. É natural que seja necessário um tempo, e você precisa usar todos os próximos 180 dias da melhor maneira possível, independentemente do que digam ou do que você sinta. Acredite e vá em frente!

Ah! E se você está se perguntando onde estão as contraindicações, lá vão: este livro não deve ser lido por pessoas que desejam permanecer como estão. Pessoas que tenham reação alérgica ao sucesso devem manter-se longe dele. E um último alerta: ao continuar a leitura, fatalmente a sua vida financeira vai passar por uma virada!

Desafios



Desafio nº 1

Organize-se para crescer



Muitas pessoas podem pensar que estão em uma situação financeira ruim porque ganham pouco. Elas dizem não saber para onde vai o dinheiro e que precisam de um ganho maior para remediar seus compromissos, mas isso não é bem assim. Se uma pessoa que ganha pouco não sabe para onde seu dinheiro vai, o que vai acontecer se ela ganhar mais? Quem ganha mil, mas deve dois mil já se acostumou a gastar o dobro do que tem, portanto, se passar a ganhar dois mil, a tendência é que passe a dever quatro mil e assim por diante. A questão não é o valor, mas sim a forma de administrar.

Se você fosse dono de uma grande empresa e seu interesse fosse treinar seu filho para tocar a companhia no futuro, o que você faria? O colocaria de cara na diretoria? Acho que não! A medida mais inteligente seria fazê-lo começar de baixo para que tivesse tempo de assimilar o funcionamento de cada área da empresa. Ele seria um assistente, depois passaria a coordenador, supervisor, subgerente, gerente e, por fim, chegaria à diretoria. Se você queimar essas etapas estará colocando em risco a saúde da sua empresa. Assim é a sua vida financeira. Se você achar que receber uma bolada pode mudar sua vida, saiba que isso pode afundá-la ainda mais.

O que você precisa é aprender a administrar o que tem para, então, estar preparada para crescer. Se você ganha pouco, ótimo! Será mais fácil de começar. E se você ganha pouco e ainda por cima está endividada, não há problema. Você vai aprender a sair dessa e o que vier no futuro será lucro.

Por isso, o primeiro desafio é ser organizada. Se você não conseguir cumprir este primeiro passo, infelizmente tudo será mais difícil daqui para frente. E não me venha com chororô! Nada de ficar murmurando que não consegue, que isso toma tempo e que você é ocupada demais. Se você não tem tempo para nada é justamente porque não se organiza. Este desafio se estenderá a diversas áreas da sua vida como sua rotina do dia a dia, seus cuidados pessoais, seu guarda-roupa e até sua despensa. O objetivo deste desafio é que você tenha o controle da sua vida em diversos aspectos e, com as coisas em ordem, poder começar a se organizar para crescer.

Mas não se preocupe se precisar de mais de uma semana para realizar as tarefas deste primeiro desafio. O começo da virada é quase sempre a parte mais difícil, por isso, se for necessário empregar mais dias para cumpri-la, não se preocupe. Mais adiante haverá tarefas que você vai tirar de letra e recuperará o tempo extra que precisar ser empregado aqui. O importante é não pular as etapas e não deixar pendências, combinado?

1. Tenha uma agenda

Na-na-ni-na-não! Nada de reclamar e ficar falando que não gosta de agenda e que sua memória já é o suficiente. Se você quer crescer na vida e ser uma verdadeira diva tem que agir desde já como uma diva. E você quer coisa mais “diva” do que uma agenda? As mulheres de sucesso estão sempre “divando” ao dizerem coisas do tipo “preciso consultar minha agenda”, então você precisa se habituar a manter a sua e “divar” também. Não sabe o que é divar? Tudo bem, eu explico! Divar é um novo verbo (extraoficial, claro!) que deve fazer parte do seu vocabulário de hoje em diante. Isso mesmo, um verbo a ser conjugado:

Eu divo
Tu divas
Ela diva
Nós divamos

Vós divais
Elas divam

Ser diva na prática é ter atitudes de uma mulher inteligente e, certamente, a “nova você” será assim: uma verdadeira diva, dona de uma agenda!

Não importa se você não tem muitos compromissos, pois uma agenda não serve só para anotar reuniões de negócios. Ela serve para ajudá-la a se organizar. Ainda que você seja uma dona de casa e que seus afazeres pareçam os mais simples do mundo (e, diga-se de passagem, não são), uma agenda só tem a acrescentar em sua vida.

Planejar o seu dia e colocar um horário para realizar cada tarefa vai fazer o seu dia a dia muito mais produtivo.

Se você tem filhos, saiba que sua melhor babá será a agenda, pois crianças precisam de rotina e, se você não se organiza, seus filhos serão igualmente desorganizados. Com isso, eles se sentirão inseguros, pois nunca saberão o que vai acontecer, tomando ainda mais do seu tempo com milhares de perguntas sobre o que irão fazer, quando irão passear, se podem brincar, se é hora de comer *etc.* Defina uma agenda diária para eles e ajude-os a cumpri-la. Coisas como hora de levantar, tomar café e brincar precisam ficar claras para você e para eles, assim vocês terão uma disciplina de acordo com a necessidade da família e sem atropelos.

A organização diminui a ansiedade e o estresse e, dessa forma, seus dias certamente serão mais tranquilos e você terá mais cabeça para pensar em como resolver suas questões financeiras. Lembre-se: cabeça quente, decisões erradas.

Nós mulheres temos a habilidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo, então vamos usá-la para acumular tarefas que nos auxiliem no dia a dia e não só ficarmos comendo enquanto assistimos TV, ou falando ao celular enquanto navegamos pelo Facebook. Aproveite seu tempo e ele irá jogar a seu favor.

2. Arrume seu guarda-roupa

Você pode pensar: “o que o meu guarda-roupa tem a ver com minha virada financeira? Acho que essa Patricia é maluquinha...”. Bom, maluquices à

parte, a organização do seu guarda-roupa vai fazer você ganhar tempo no seu dia a dia e isso tem tudo a ver com essa virada, afinal, tempo vale mais do que dinheiro. Mas não é só isso: ao colocar as coisas em ordem, talvez você perceba que suas roupas não estão apropriadas para a sua idade, para o seu tipo de trabalho ou para as formas do seu corpo, e isso pode impactar no seu orçamento, pois você está comprando coisas das quais não precisa e perdendo dinheiro nessa brincadeira. Há pesquisas que apontam que uma imensa porcentagem de mulheres é capaz de gastar metade do que ganha em roupas, bolsas, sapatos e acessórios. Por isso não podemos ignorar esses itens quando queremos promover uma virada financeira.

Pode ser que você descubra que tem um monte de coisas que não usa simplesmente porque estão perdidas no meio da bagunça. Separe as roupas de trabalhar, as de ginástica, as de ficar em casa, as de passear *etc.* Tire do armário as coisas que não usa mais, que não servem ou que estão inapropriadas para você por alguma razão. Separe-as, pois você poderá empregá-las em um desafio futuro.

Deixe à vista os seus acessórios, pois eles podem dar um “up” no seu visual sem que você tenha que comprar uma roupa nova. E tente separar os *looks* da semana, assim você não perde tempo toda manhã na frente de um armário lotado, dizendo que não tem nada para vestir (quem nunca?!). Organizar-se é estar à frente das coisas, sem ser pega de surpresa e ter de viver no corre-corre. Sabe aquela segurança que só as divas têm? Com essa organização você também poderá ter!

E comigo não tem essa de arrumar o guarda-roupa uma vez por mês, pois eu nunca preciso parar para arrumá-lo. Mantendo-o organizado sempre que pego ou guardo algo não existe a necessidade de perder tempo para arrumar. Só faço uma limpa geral uma ou duas vezes ao ano para separar o que não uso para doação. Isso me economiza muito tempo no dia a dia.

E mais: aproveite a hora de se arrumar e faça disso um momento só seu, sem estresse e sem correria. A ordem é ser diva, então nada de sair de casa de qualquer jeito, decida sair sempre “divando”, em vez de sair se atropelando!

3. Pensa na despensa

Se você acha que “divar” na cozinha é impossível, não poderia estar mais enganada. Hoje em dia muitas mulheres acham que dizer que não sabem fazer nada na cozinha é sinônimo de *glamour*. Que nada! Ser versátil e saber servir bem à sua família (e convidados) é que fará de você uma mulher invejável. Nada de armários entulhados de coisas vencidas, mal armazenadas e bagunçadas, dê ordem à sua despensa e geladeira. Lembre-se que os apartamentos de luxo hoje em dia sempre têm um espaço *gourmet* e isso mostra que o que está em alta não é frequentar restaurantes caros, mas sim, receber em casa. Você pode não ter uma varanda *gourmet* ou uma cozinha de capa de revista, mas pode ter um espaço organizado, limpo e com aquele ar gostoso e aconchegante.

Uma despensa bem pensada é aquela que tem o suficiente, sem exageros e sem desperdícios. Tendo tudo bem organizado você vai evitar perder um tempão cada vez que tiver de fazer alguma coisa e também facilitará na hora de fazer sua lista de compras. Se você não sabe o que tem em casa, provavelmente vai comprar coisas à toa e gastar sem necessidade (ou chegar em casa depois de duas horas e perceber que não trouxe ovos!). Mantenha também sua geladeira em ordem e não fique apenas empilhando potes com sobras de comida que, cedo ou tarde, vão parar no lixo. Procure receitinhas que possam reaproveitar esses alimentos, assim você sempre terá um menu diferente sem ter que gastar além do que já gastou. Com o tempo você vai aprender a gostar dessa tarefa. Eu não fazia nada disso porque meu marido cozinha muito melhor do que eu. Mas hoje procuro empregar essas regras na minha cozinha e ele tem ficado muito satisfeito.

Além disso, eu era a “Carmem Miranda ao contrário”, ou seja, em vez de ter frutas lindas – como as que ela usava na cabeça – eu era a rainha das frutas estragadas! Comprava sempre um monte para não ter que voltar ao mercado tão cedo, mas como não consumíamos a tempo, boa parte se perdia. Mas aprendi uma dica supersaudável e econômica: bato as frutas no liquidificador e faço gelinhos (uso forminhas de gelo e levo ao *freezer*). Quando queremos um suco rápido e fácil é só bater os gelinhos com um pouco de água. Como as frutas estavam bem maduras, geralmente são tão doces que nem colocamos açúcar. Faço uso e recomendo essa tática. Para quem não fazia quase nada na cozinha, hoje até já ensinei culinária na TV. “Divei”! E para dar uma mãozinha, no meu *blog*

(www.bolsablindada.com.br) tem diversas receitas econômicas, é só clicar em “Cozinha Blindada” na barra de ferramentas.

4. Faça bonito com os produtos de beleza

Eu sei que você já comprou diversos cosméticos e maquiagens que nunca usou na vida ou que, quando foi usar, já estavam vencidos, rançosos ou deteriorados. Aí foi tudo para o lixo... E sabe como eu sei? Por que eu também já fiz isso nem sei quantas vezes!

Bons produtos de beleza não são baratos e nossa tendência em acreditar que eles resolverão todas as imperfeições que pensamos ter nos faz gastar pequenas fortunas. Pior do que isso é gastar e não usar! Por isso, vou dividir com você as dicas que tenho empregado com meus produtos e que têm sido bastante proveitosas tanto para a beleza quanto para o bolso:

★ **Cuidados com a pele** – como uso mais produtos do que a maioria das mulheres, tomo muito cuidado para não comprar a toa. Minha pele é bem sensível, então borrifo água termal no rosto toda vez que saio do chuveiro e depois passo um hidratante. Não são produtos baratos, pois não posso usar qualquer marca, então compro somente um de cada e deixo em um lugar bem fácil para não esquecer de usar. E outra: só compro um novo quando o anterior está realmente no fim. Resista à tentação de comprar mais produtos só porque o perfume de outra marca é delicioso, ou porque está em promoção. Esse tipo de produto costuma ficar velho até antes da data de vencimento, pois abrimos toda hora, colocamos a mão diretamente neles ou não os armazenamos direito. E, claro, não compre coisas que não vai usar! Lembro-me de ter tido uns dez hidratantes corporais de uma vez, pois havia comprado uns dois ou três e ganhado o restante. Só que no final das contas eu não usava nenhum... Todos ficavam bem guardados em um armário que, cada vez que eu abria, saía um cheirinho delicioso! Mas, “peraí”! Quem tinha que ficar cheirosinha era eu e não o armário... Resolvi dar uma geral: joguei fora um que estava velhíssimo (argh!), dei alguns de presente, deixei um no armário do banheiro para usar logo depois da ducha e coloquei outro sobre o criado-mudo, assim, antes de dormir eu poderia fazer minha hidratação. Deu certo!

Outra coisa que – confesso – raramente eu fazia era tirar bem a maquiagem antes de dormir. O que funcionou para mim foi deixar o demaquilante e os quadradinhos de algodão sobre o criado-mudo. Enquanto leio ou vejo TV vou tirando a maquiagem, com calma, até o algodão sair limpinho e, depois, já hidratado. Também coloquei uma caixinha para jogar os algodões usados e, pela manhã, joga no lixo. Nós amamos – e precisamos – cuidar da nossa pele, por isso, devemos achar uma forma de fazer isso sem que nosso orçamento fique comprometido ou que tenhamos de perder muito tempo. Dê uma geral e ache o melhor local para deixar seus produtos para usá-los com facilidade. E, não é demais lembrar, só compre o que realmente vai usar e em uma quantidade que não haja desperdício, combinado?

★ **Maquiagem** – neste quesito também uso bastante coisas: *primer*, base, corretivo e pó para preparar a pele. Não saio de casa sem lápis e delineador, se isso acontece me sinto “sem olhos”. Tenho poucos cílios, então haja máscara! Minhas sobrancelhas também precisam de lápis, pois têm algumas falhas. Não fico sem hidratante labial, *gloss* ou batom porque meus lábios ressecam facilmente. Depois de tudo isso, para o “*make*” durar o dia todo, passo um *spray* finalizador. Não sou muito de usar sombra nos olhos, por isso só tenho dois estojos de viagem (um com cores de verão e outro de inverno), assim uso os mesmos tanto em casa quanto nas viagens e não dá tempo de ficarem velhos.

Para as pernas, também uso uma base em *spray* porque quase nunca tomo sol e, ultimamente, estou tão branca que às vezes acho que vou acabar ficando transparente! Para não manchar roupa, sofá, banco do carro etc., também uso o fixador de maquiagem nas pernas depois da base. Ufa!

Como já são muitos produtos, evito os gastos extras mantendo a quantidade mínima possível de cada um. Com exceção dos batons, mantenho apenas um ou dois de cada item. E, por falar em batom, procuro ter poucos, pois eles também se perdem facilmente. Cheguei a tentar fazer um pequeno estoque de uma cor que gosto muito e morria de medo de não achar mais. Porém, não compensou porque até que um terminasse o outro já estava com um cheiro estranho...

A dica também é a mesma: compre as maquiagens que realmente vai usar, sem desperdícios, e procure mantê-las armazenadas corretamente. Deixar sombras, pós e quase todo tipo de maquiagem no banheiro, pegando o vapor do chuveiro vai fazê-las estragar antes do tempo. Deixe-as em outro local ainda que você vá se maquiar no banheiro, assim você garante a vida útil dos seus produtos por mais tempo e não joga dinheiro fora. E use seus produtos! Não fique guardando para usar em “ocasiões especiais”, pois elas raramente acontecem. Faça com que seu dia a dia seja especial, afinal, nunca se sabe o que pode acontecer!

★ **Cuidado com os cabelos** – fiquei “choquita” quando uma amiga me disse que fez as contas e descobriu que havia gastado mais de R\$ 1.200,00 em xampus, condicionadores e cremes de cabelo! Ela não resistia a um lançamento, mas como trabalhava das 8h da manhã às 10h da noite (em salão de cabeleireiro), mal tinha tempo para lavar seus cabelos. Quase sempre só dava um “truque” com um rabo de cavalo e olhe lá. Com isso, os cremes que haviam levado centenas de reais do seu orçamento ficavam só tomando poeira, enquanto os cabelos viviam feito bandidos: quando não estavam presos, estavam armados!

A regrinha se aplica mais uma vez: dê uma geral nos seus produtos e procure deixar todos no mesmo lugar, assim você visualiza melhor o que tem e evita comprar mais do mesmo. Resista a uma nova compra mesmo que tenha saído um supercreme que promete fazer seu cabelo brilhar como o sol. Muita calma, pois esse brilho todo pode ofuscar as suas finanças! Fique de olho nos gastos e otimize o uso dos produtos que você já tem.

5. Mantenha sua bolsa em ordem

Particularmente não vejo graça na piadinha que fazem conosco dizendo que “bolsa de mulher é sempre bagunçada e cheia de tranqueiras”. Como assim, tranqueiras? Tudo faz muito sentido numa bolsa feminina! Tá bom, vai, nem tudo...!

Muitas vezes vou a lugares em que a revista das bolsas é necessária e acho uma vergonha a mulherada tirar um monte de cacareco amarrotado e mal arrumado de dentro das bolsas e expor para o mundo ver.

Por isso, se você pode adquirir um organizador de bolsa, vá em frente, pois facilita muito a nossa vida. E não é para ser usado somente quando trocamos de bolsa, mas para mantermos tudo no lugar.

No meu organizador de bolsa sempre levo cartões de visita (nunca se sabe quando precisaremos deles!), documento do carro e uma caneta. Essas são as coisas fixas. Para as coisas “móveis”, ou seja, que eu tenho que tirá-las de lá e depois lembrar de pôr de novo, como as chaves de casa e do carro, reservo um lugar específico no organizador, assim, quando vejo que os lugares estão vazios é porque as estou esquecendo! E é claro que coloco aquelas coisinhas que salvam a nossa vida de vez em quando, como lenços de papel, comprimido para dor de cabeça, protetor labial, *gloss*, hidratante para as cutículas, álcool em gel, lenços umedecidos, lixas de unha, os fones de ouvido do celular e protetores de assento sanitário (que são uma mão na roda dependendo do lugar aonde vamos!). Tudo isso cabe no organizador, pois compro esses itens em miniaturas que encontro em farmácias e alguns supermercados. Vale muito a pena, pois quase sempre precisamos dessas coisas fora de casa.

Fiz questão de que o Desafio nº 1 fosse algo bem visual, pois a intenção é que você comece a ver mudanças na sua rotina e sinta-se bem consigo mesma. Depois de ter feito essas tarefas e estar com sua casa e suas coisas mais organizadas, você vai perceber que tem mais controle sobre sua rotina e vai ver que pode ser essa pessoa centrada e equilibrada que jamais pensou que poderia. E o melhor de tudo é que isso é só o começo!

Compartilhe!

Fotografe a regrinha abaixo e publique em suas redes sociais com #ViradaFinanceira180graus. Notícia boa é para compartilhar!



**Regrinha de ouro
da boa organização**

*Sempre ter um lugar para
as coisas. Ter as coisas
sempre no mesmo lugar!*

Desafio nº 2

Computador: um assistente competente

Para começo de desafio seu computador é um assistente que não pensa. Ele pode facilmente ser transformado em um assistente bastante competente, mas mesmo assim, vai continuar não pensando. Um computador, por mais moderno que seja, não se organiza sozinho, não age por si só e não faz absolutamente nada sem que seja programado. Como dizia o saudoso e querido Pierluigi Piazzzi, o professor Pier: “O computador é um idiota muito rápido, enquanto nosso cérebro é um gênio muito lento”. Portanto, é o gênio, ainda que lento, que comanda o idiota, ainda que veloz!

Seu computador deve ajudá-la em tudo, mas se você for bagunçada e desorganizada, ele será igualzinho. E pior: pode lhe dar muita dor de cabeça...

Imagine, neste momento, se alguém lhe pedisse um orçamento feito no ano passado? Ou aquela carta que foi enviada por e-mail a um cliente seis meses atrás? Ou mesmo um arquivo qualquer que você necessite para um projeto novo? Será que você saberia aonde estão? Quem trabalha com computador ou apenas faz uso pessoal tem de ter o mínimo de organização, assim, poderá ter um assistente competente e não um criador de problemas. Manter um esquema organizado não deve consumir muito do seu tempo, por isso, é imprescindível que você crie uma rotina de organização o mais simples e fácil possível. Cada pessoa tem seu próprio método, mas algumas dicas podem ajudar, então vamos a elas:

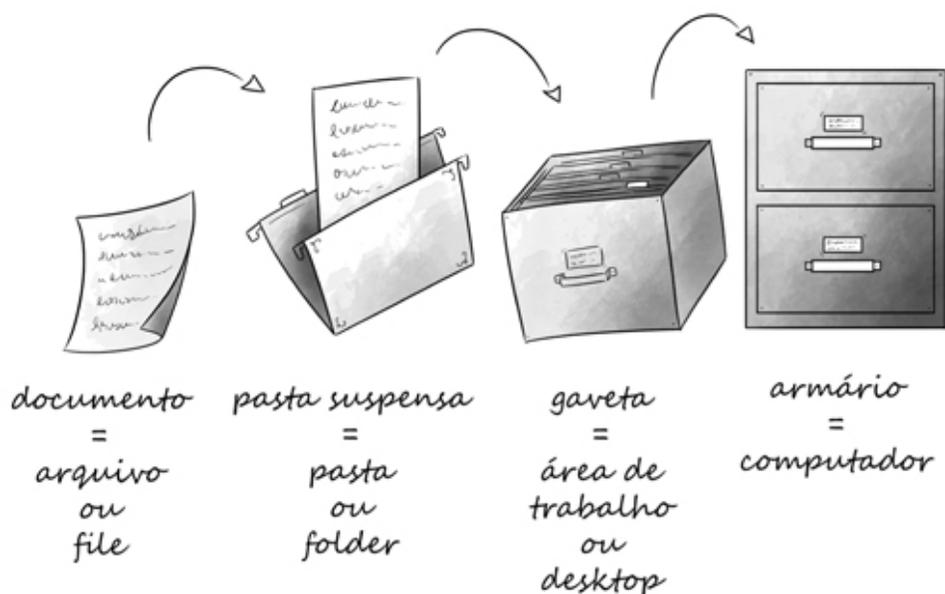
Mantenha sua área de trabalho limpa

Largue a flanela e a vassoura, não é dessa limpeza que estou falando! Você deve manter poucas pastas e/ou arquivos na área de trabalho (ou *desktop*) do seu computador. Ter um *desktop* lotado vai poluir sua visão e pode até

causar estresse. É como se você mantivesse montanhas de papéis em cima da sua mesa de trabalho. Imagine a cena: pilhas e pilhas de cartas, contas e documentos devidamente juntos e misturados! Na hora de achar algo vai ser um caos total, sem mencionar a perda de tempo. E, como já sabemos, tempo é dinheiro. A solução para essa “mesa da baderna” seria ter pastas para guardar cada grupo de papéis e um armário com gavetas para conter essas pastas de forma organizada. E essa é exatamente a mesma solução para um computador bagunçado!

Organizando os arquivos

Crie sistemas de arquivo como se o seu computador fosse um armário com uma gaveta para pastas suspensas: seu computador é o armário, a gaveta é sua área de trabalho e, dentro dela, você vai colocar as pastas (*folders*) com os arquivos/documentos dentro (*files*).



Para organizar seus arquivos, você deve primeiro identificar as categorias principais, pois a partir delas você criará pastas e subpastas e manterá tudo em ordem. Vou dar um exemplo do que faço com meus arquivos para facilitar. Eu administro o estúdio fotográfico do meu marido, além do meu trabalho com o método Bolsa Blindada (do qual este livro faz parte). São dois trabalhos totalmente diferentes, por isso tudo tem

que estar em seu devido lugar. Com isso, identifiquei que tenho duas grandes categorias: **Estúdio do Marido** e **Bolsa Blindada**. Então, no meu *desktop* mantenho apenas duas pastas-mãe, uma para cada categoria. A área de trabalho fica limpa e não tenho aquela sensação estressante de ver um monitor lotado e desorganizado. Durante o dia uso a área de trabalho para colocar apenas os arquivos que estou usando no momento e depois descarto ou armazeno.

Dentro da pasta-mãe **Bolsa Blindada** crio pastas usando novamente a técnica de identificar as principais categorias que, no meu caso, são: **Blog – Cursos – Livros – Palestras – Pesquisas**. Consigo organizar tudo em cinco pastas principais para formar meu arquivo, depois crio subpastas dentro destas com tudo o que tenho para arquivar, dependendo da categoria. Veja o exemplo na página seguinte.

Quando for organizar seus arquivos, tire um tempo para deletar aqueles que só estão tomando espaço e que não têm mais nenhuma utilidade para você. Isso vai deixar seu computador mais leve e, portanto, mais rápido. Agora que você tem um computador organizado, está pronta para mais um passo crucial para a sua virada financeira: otimizar seu tempo.

Otimizando o tempo em passos práticos

Se existe uma coisa que pode nos fazer perder um tempão são os *e-mails*, ainda mais porque somos bombardeadas por propagandas e *spams* chatíssimos. Então, para começar, você pode tomar algumas providências para evitar ou diminuir os *e-mails* indesejáveis.

★ **Cadastros na internet** – quando nos cadastramos em um *site* para comprar *online*, automaticamente o *e-mail* que usamos fica na base de dados da loja virtual e aí começa a enxurrada de propagandas. Por isso, o ideal é que você crie um *e-mail* só para manter cadastros em lojas virtuais, assim você só precisará checá-lo quando fizer alguma compra e estiver aguardando confirmação ou dados da entrega. No restante do tempo você saberá que se trata de publicidade e nem precisará checá-lo diariamente.

★ **Limpar sua caixa de entrada** – se o seu *e-mail* já está sendo bombardeado por *spams*, uma dica é colocar um AntiSpam. Verifique se o seu provedor tem esse serviço e ative-o. É um pouco chato porque cada pessoa que lhe enviar um *e-mail* terá que responder a um tira-teima, mas é um jeito de diminuir o fluxo.

★ **Unroll.me** – esse programinha gratuito e maravilhoso dá uma limpeza geral nos *e-mails* indesejáveis, pois você pode ver em quantas listas seu *e-mail* está cadastrado e descadastrar-se das que quiser, mantendo as que lhe interessam. Só atente para o fato de que nem todos os provedores de *e-mail* podem ser limpos por esse programa. Faça o teste digitando www.unroll.me e siga as instruções.

★ **Redes sociais** – Deixei para o final as maiores vilãs da perda de tempo: as redes sociais! Se no seu trabalho não é permitido acessar as redes, mas você dá um jeito levando seu celular ou *tablet*, cuidado! Ao ser advertida, mas reincidir no erro, você poderá ser penalizada até mesmo com uma demissão por justa causa. Mas se você pode usar as redes durante o trabalho, aproveite sua liberdade e use-as com moderação.

Coloque horários para checar suas redes e limite seu tempo de permanência, por exemplo: você pode estabelecer que entrará nas redes pela manhã por 15 minutos, na hora do almoço por 15 minutos e à noite por uma hora. Pode parecer pouco, mas esse cronograma de uma hora e meia por dia soma sete horas e meia por semana, terminando em trinta e sete horas e meia por mês. Isso sem contar os finais de semana. É mais de um dia e meio na frente do computador! Agora imagine o que você faria se tivesse um dia a mais na semana. Muita coisa, né? Para dar uma virada financeira de 180 graus na sua vida e divar no mundo real, você precisa parar de perder tempo no mundo virtual. É imprescindível repensar na forma que você usa (ou joga fora) o seu tempo e buscar aproveitá-lo o máximo possível. Afinal, uma diva não tem tempo a perder!

Bolsa Blindada

BLOG

Espanhol

Português

CURSOS

Técnicas de Finanças Pessoal

Imagens e textos

Apresentação final

Transforme seu *Hobby* em Negócio

Imagens e textos

Apresentação final

LIVROS

Bolsa Blindada

Textos

Ilustrações

Arquivos finais

Bolsa Blindada 2

Textos

Ilustrações

Arquivos finais

Controle de Gastos Arbitrários

Textos

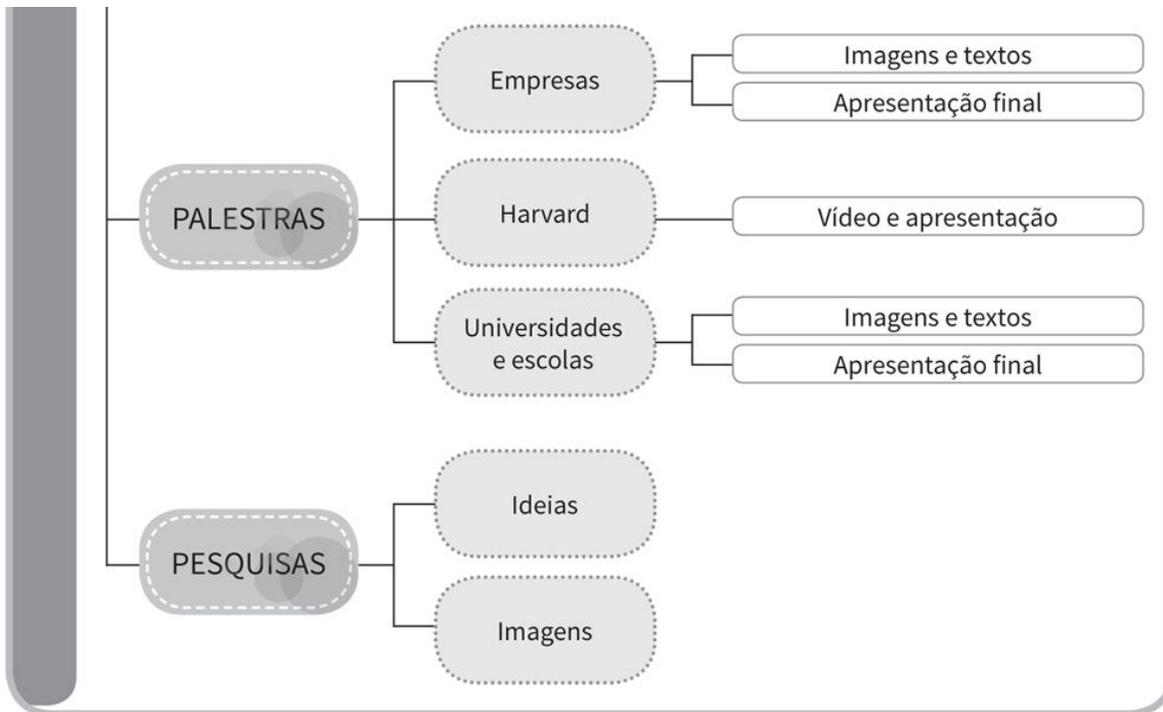
Arquivos finais

Virada Financeira

Textos

Ilustrações e gráficos

Arquivos finais



Compartilhe!

Fotografe a regrinha abaixo e publique em suas redes sociais com #ViradaFinanceira180graus. Vamos espalhar boas notícias!



Desafio nº 3

Controle seu orçamento

Se você já tem sua planilha de orçamento, parabéns! Aproveite esta semana para fazer um balanço de como eram suas finanças antes e depois da introdução da planilha e comemore os resultados. E se você não tem seus gastos na ponta do lápis, está na hora de começar. Vamos montar seu orçamento juntas, passo a passo, pois você não está sozinha nessa tarefa!

O que é e para que serve a planilha orçamentária?

A planilha não é algo que foi instituído para fazer você perder tempo como muita gente pensa. Por isso, nem pense em dizer que não tem tempo para fazer a sua! Depois que você montá-la vai apenas administrá-la, e isso lhe dará condições de tomar melhores decisões sobre seu dinheiro. Quer coisa melhor do que isso?

Ter uma planilha lhe permitirá ver um panorama completo da sua vida financeira, encontrar os pontos críticos das despesas e mostrar a você o que pode ser cortado, diminuído ou que deve receber mais investimento. Depois que você se habituar a manter uma planilha, jamais pensará em viver sem. Ela será sua mais nova amiga de infância!

Como começar a sua planilha

Para começar, você precisa conhecer os três tipos de gastos existentes para poder avaliar o que tem levado o seu dinheiro embora. São eles: t **Gastos fixos** – são os que você paga todo mês e que possuem sempre o mesmo valor (ainda que sofram reajustes de tempos em tempos), como aluguel, por exemplo.

- t **Gastos fixos com valores variáveis** – também são mensais e fixos, mas os classificamos como variáveis, pois os valores variam, como contas de consumo (água, luz, telefone etc.).
- t **Gastos arbitrários** – são os que mais gostamos, porém os mais perigosos! Exemplos: gastos em restaurante, cabeleireiro, roupas, calçados, acessórios, presentes *etc.* Ou seja, gastos que não estão previstos no seu orçamento, mas que podem levar boa parte dele sem você perceber.

Antes de começar a lançar seus gastos, lance suas receitas, ou seja, os seus ganhos. Se você recebe salário, considere o valor líquido e não o bruto. E se tem uma entrada variável, considere uma média dos últimos seis meses. Coloque-os à esquerda e deixe o lado direito para as despesas, como no exemplo:

RECEITAS			DESPESAS		
DATA	DISCRIMINAÇÃO	VALOR	DATA	DISCRIMINAÇÃO	VALOR
3	Salário líquido				
20	Vale				
25	Comissões de vendas				

Depois disso, são os gastos fixos e variáveis que vão encabeçar a sua planilha, pois geralmente são despesas das quais você não tem como se livrar. Para poder lançá-los, junte todas as suas contas fixas e anote a data em que vencem, qual é o tipo de despesa e seu valor. Quanto às de valor variável, faça uma previsão dos valores baseando-se na média dos gastos dos últimos seis meses. Veja quanto você geralmente gasta de água, luz, gás *etc.* e lance em sua planilha como no exemplo:

RECEITAS	DESPESAS
----------	----------

DATA	DISCRIMINAÇÃO	VALOR	DATA	DISCRIMINAÇÃO	VALOR
3	Salário líquido	960,00	10	Aluguel	620,00
20	Vale	800,00	11	Água	30,00
25	Comissões de vendas	1200,00	14	Luz	95,00
			20	Prestação de móveis	210,00

Anote todos eles para poder ter um panorama o mais apurado possível da sua situação financeira. Trabalhe com projeções, montando planilhas para os meses futuros e considerando gastos sazonais, como IPTU, IPVA, matrícula de escola, renovação de seguros *etc.* Procure ter um ano de planilhas à frente, assim você não será pega de surpresa quando chegar uma conta que você nem lembrava que teria de pagar. Fechando o ano você consegue ver todo o seu fluxo de receitas e despesas e poderá administrar melhor o seu dinheiro.

Depois disso, vá para os gastos arbitrários, que requerem um pouco mais de cuidado, pois é por aí que o seu dinheiro pode estar “sumindo”.

Você já teve aquela sensação de que o seu dinheiro desaparece? Você trabalha, trabalha, trabalha, mas parece que o dinheiro nunca é suficiente. É como se você o colocasse em uma bolsa furada, pois quando vai ver, ele não está mais lá! Geralmente não são os grandes gastos que levam nosso dinheiro sem que a gente perceba, mas sim, os pequenos. Uma blusinha aqui, uma ida ao cabeleireiro ali, um sapato novo, um presente que você teve de comprar de última hora para não ir a um aniversário de mãos abanando. São essas pequenas despesas que levam boa parte do nosso orçamento, mas que raramente entram em nossa planilha.

Para que isso não aconteça mais, você precisa programar esses gastos, pois a ideia não é que você os corte, afinal, nós não vivemos apenas para trabalhar e pagar contas, nós também precisamos fazer aquilo que gostamos, certo?

Você pode fazer isso direcionando um valor a ser gasto em cada item que deseja manter em seu orçamento. Há várias maneiras de fazer um controle, por exemplo, usar o cartão de débito e ir guardando os canhotos até atingir o valor máximo de gastos. Depois disso, claro, parar de gastar! Mas se você não acredita que conseguirá se controlar com cartão (e vai acabar entrando no limite da conta), use a **técnica dos envelopes**. E se

you are also controlled, but want to teach your children to deal with money, this technique will help a lot.

Técnica dos envelopes

It's so simple that, as I mentioned, we use it to teach children to control their allowances. In the first place, you should leave in your bank account the amount sufficient to cover the bills you pay by automatic debit, check or card. After that, from what is left, you will make a withdrawal and take it in cash. It is worth noting that every precaution is little. Unfortunately we live in a country where security is not a strong point and carrying cash can be a risk, so be careful and avoid exposure.

With the money in hand, separate an amount for each expense and put it in envelopes. For example: if you decided that you will spend 100 reais per month on beauty, put that amount in cash in the envelope. Do the same with the other expenses, like clothes, shoes, lunch on the street *etc.*

Working with cash you will understand more clearly what is financial control, because if you spend more than you planned in one expense, you will have to take from another envelope. Thus you will realize that the secret is to balance the accounts: if you spend more in one item, you will have to reduce in another.

For children this is perfect, because they can divide their allowance into: lunch at school, figurines, saving to buy a toy *etc.* Thus they will see, literally, how the money goes. Adopt this technique and soon you will be cracking the budget division.

But you should be asking yourself: and what about me? How do I keep the accounts in order and still pay the ones that are left? This is totally possible when you have a good financial management, our next challenge.

Compartilhe!

Take a photo of the infographic below and post it on your social media and don't forget to use the hashtag #ViradaFinanceira180graus. Let's spread good news!



Desafio nº 4

Gestão financeira em 4 passos

Agora que você já tem suas planilhas com os lançamentos de ganhos e gastos, está pronta para aprender sobre gestão financeira. Apesar de parecer algo difícil, gerenciar seu dinheiro é muito fácil e, com o passar do tempo, será automático na sua vida. Prova disso é que, adotando apenas quatro passos simples, sua virada financeira estará mais perto do que nunca. Quer coisa mais diva do que mandar no seu próprio dinheiro? Vamos divar!

1. Análise

Como em tudo na vida, antes de agir temos que pensar, ou seja, não basta apenas lançar seus dados (receitas e despesas) na planilha, você precisa analisá-los. Primeiramente, veja se todos os gastos fixos que você tem são realmente necessários. Aluguel, mensalidade da faculdade e coisas do tipo não dá para fugir e vão continuar no seu orçamento, mas há coisas que você paga por costume e é isso que deve ser analisado. Por exemplo: talvez você esteja pagando TV a cabo, mas mal assiste à televisão. Particularmente, eu e meu marido cancelamos o serviço há mais de um ano, pois o pouco tempo que tínhamos para nos distrair com a TV ficávamos com raiva ao ver que mais da metade da programação era repetida.

Dê uma geral em cada uma das suas contas e separe as que não são necessárias e as que estão levando boa parte do seu dinheiro sem grandes benefícios. Uma boa dica é consultar também a fatura do cartão de crédito para passar um pente fino nas despesas. Às vezes nos esquecemos de que há contas sendo debitadas diretamente nele, como aplicativos para celular e *tablet* com taxa mensal, mas que você nem usa mais, ou pacote de músicas que você nem tem tempo de ouvir. Não custa dar uma olhada!

2. Redução e corte

Depois da análise vem a ação: reduza os excessos e corte o desperdício. Com a nossa decisão de cortar a TV a cabo, cuja mensalidade era R\$ 210,00, além de aproveitarmos melhor o tempo, economizamos R\$ 2.520,00 em um ano. Não estou dizendo que a TV a cabo é um gasto tolo, mas **para nós** não estava sendo bem aproveitado. Nossa análise é que: se não tem proveito, não tem sentido, então cancelamos sem dó! Com isso, de tempos em tempos reavaliemos nossos gastos e reduzimos ou cortamos de vez o que não serve mais. Quando a sua rotina muda, automaticamente suas necessidades mudam, por isso você deve sempre estar disposta a readequar suas contas.

Para começar, disponha-se a reduzir o valor de suas contas de consumo com atitudes conscientes, por exemplo: diminua a duração do banho, use sempre a capacidade máxima da máquina de lavar roupa (se sua máquina lava 8 quilos, não ligue-a com apenas 4), não durma com a TV ligada, verifique se há vazamentos no encanamento, cozinhe com as panelas tampadas para gastar menos gás *etc.* Analise também sua conta de telefone e veja se o pacote que você paga tem sido utilizado da melhor forma. Pagar 200 minutos quando se usa 100 não tem sentido, mas também não vale a pena pagar 200 e usar 300, pois os minutos fora do pacote são mais caros. Adeque o pacote ao uso e, claro, procure falar o necessário, sem ligações superlongas e desnecessárias. Outra dica é compartilhar a mesma operadora das pessoas com quem você mais fala. Eu e meu marido, por exemplo, temos celulares da mesma companhia para não pagarmos as ligações entre nós.

Com essas atitudes simples você já vai notar que sobrará algum dinheiro. Essa notícia por si só já é ótima, mas o melhor de tudo é que você não fez grandes sacrifícios, pois só cortou o desperdício e reduziu excessos, ou seja, você não precisou se privar de nada realmente importante. Anote os valores que passarão a ser economizados e sempre pense a longo prazo, como eu fiz com a TV a cabo. Se eu fosse apenas considerar os R\$ 210,00 que deixei de gastar por mês, talvez achasse pouco, mas ao ver que em um ano minha economia foi de mais de R\$ 2.500, já me animei muito mais! Portanto, se você conseguir reduzir R\$

5,00 na água, R\$ 15,00 na luz, R\$ 10,00 no gás e R\$ 15,00 no telefone, terá economizado mais de R\$ 500,00 em um ano. Bom, né?

Mas não podemos deixar de considerar que talvez você esteja endividada e que só essas atitudes não serão suficientes para balancear suas contas. Você precisa fazer aparecer mais dinheiro, caso contrário não conseguirá sair dessa. Nesse caso, suas reduções e cortes devem ser mais severos. Dependendo da sua condição, pode ser que você precise diminuir seu padrão de vida, não só diminuir as contas que já tem. Talvez você precise se mudar para um imóvel mais barato, trancar a faculdade, vender o carro, enfim. Não dá para ter tudo de uma vez, mesmo que sejam coisas necessárias como estudar, mas se você não tem como pagar é melhor esperar a virada financeira acontecer para depois retomar o que ficou para trás. Vejo pessoas que não aceitam diminuir seu padrão ou abandonar as coisas com as quais já se acostumaram. Elas arrastam a situação até que não tenha mais recursos, ou seja, até terem perdido o crédito no banco, terem seus cartões cancelados ou se verem obrigadas a pedir abrigo na casa de parentes depois de um despejo. Não deixe a situação chegar a um ponto insustentável, tome atitudes que não venham colocá-la em um aperto ainda maior no futuro. Eu sei que não é fácil, mas foi assim que saí de casa aos 19 anos e nunca precisei voltar atrás. Foi assim que aprendi a me virar dentro da minha realidade e construir meu patrimônio. Mais adiante voltaremos a esse assunto, falando da diferença entre conquistar e estabelecer. Esteja preparada!

3. Redirecionamento

Uma vez que o dinheiro começou a surgir e sua conta está divando, é hora de não deixar a peteca cair. Muitas pessoas se enrolam ainda mais quando o dinheiro sobra, simplesmente por não saberem o que fazer com ele. Por isso, a etapa de redirecionar o dinheiro é extremamente importante. Se você tem dívidas, não há dúvida que todo dinheiro extra deve ser usado na quitação delas. Mas se não tem, já pense em um destino para suas economias: fazer um curso, trocar um móvel da casa, pintar seu quarto, enfim, não deixe o dinheiro dando bobeira! Isso também evita uma coisa muito chata: que venham lhe pedir empréstimos... Eu sei que, em alguns casos, devemos ajudar o próximo, mas infelizmente, a maioria das pessoas

não sabe o que é ser ajudada e confunde ajuda com obrigação. Não é porque o seu dinheiro passou a sobrar que você tem obrigação de ajudar a quem quer que seja. Pode parecer radical da minha parte, mas tive colegas de trabalho que torravam o salário em roupinhas de grife e depois me pediam dinheiro emprestado para almoçar. Elas sabiam que eu tinha, mas eu sempre dizia “estou juntando para tal coisa, não posso mexer naquele dinheiro”. Além de me livrar do inconveniente, elas ficavam sem graça ao verem que, mesmo ganhando a mesma coisa que eu, não sabiam gerenciar seu dinheiro. Não precisei me indispor e nem ficar dando sermão do tipo: “gastou no *shopping* e agora não tem nem para comer!”.

Hoje em dia recebo muitos *e-mails* de pessoas dizendo que, depois de praticarem as dicas e verem seu dinheiro sobrando, não estão conseguindo usufruir dele exatamente por causa disso. Há diversos casos em que leitoras foram **obrigadas** pelos pais a ajudar um irmão que nem sequer trabalha, só porque o dinheiro estava **sobrando**. Por essas e outras, não deixe o dinheiro sobrar, dê um destino a ele.

4. Balanço

Dados os três primeiros passos, não vacile achando que isso é tudo. É importantíssimo fazer um balanço de suas análises e decisões. Como mencionei, nossa rotina muda e, com ela, nossas necessidades também, por isso é preciso que estejamos sempre observando se estamos no caminho certo. Veja se dá para economizar um pouco mais ou se perdeu a mão e exagerou no corte de algumas coisas, tenha o hábito de analisar periodicamente se o redirecionamento está sendo bem feito.



Estamos entrando na quarta semana de desafio, o que significa que, ao terminarmos esta tarefa teremos completado um mês de trabalho em prol da nossa virada. E é claro que a data merece comemoração! Nosso compartilhamento esta semana será diferente: publique uma foto sua com este livro, ou apenas da capa do livro, com as *hashtags*:

#ViradaFinanceira180graus #DesafioAceito

Além de ser divertido, você estará tornando público o seu compromisso com a virada. Mas nada de entrar em detalhes sobre seus planos ou condição financeira! A publicação é apenas para reafirmar seu compromisso e continuar inspirando outras mulheres a iniciarem uma virada.

Desafio nº 5

Pagando dívidas

Como vimos no desafio passado, a ideia é que todo e qualquer dinheiro que você consiga economizar seja usado na quitação dos débitos pendentes. Você também viu que um começo é economizar mesmo nas coisas mais simples, pois a médio e longo prazo, cada real faz diferença. É hora de arregaçar as mangas e partir para cima das dívidas, por isso, todo sacrifício que você tiver que fazer agora valerá a pena.

Uma atitude importante que você deve tomar é repensar sua lista de supermercado e procurar reduzir (ou até mesmo eliminar) tudo o que seja possível. Dependendo da sua situação, sugiro que corte também as despesas não consideradas básicas como salão de beleza, roupas, presentes para quem quer que seja, cosméticos e coisas do tipo. Sempre digo que, em situações de aperto é que vemos quem são nossos amigos, portanto, pode crer que seus verdadeiros amigos não vão se incomodar por não receberem o presente de aniversário que você costumava dar todo ano. Vale mencionar também que, se você tem amigas que só a fazem gastar mais ainda, afaste-se delas. Você não precisa desfazer nenhuma amizade, mas evite acompanhá-las a lugares em que corra o risco de gastar o que não pode no momento. Elas saberão compreender a sua condição se realmente se preocupam com você, e respeitarão a sua decisão. Caso contrário, você logo verá que essa amizade não era tão importante assim...

O que pagar primeiro?

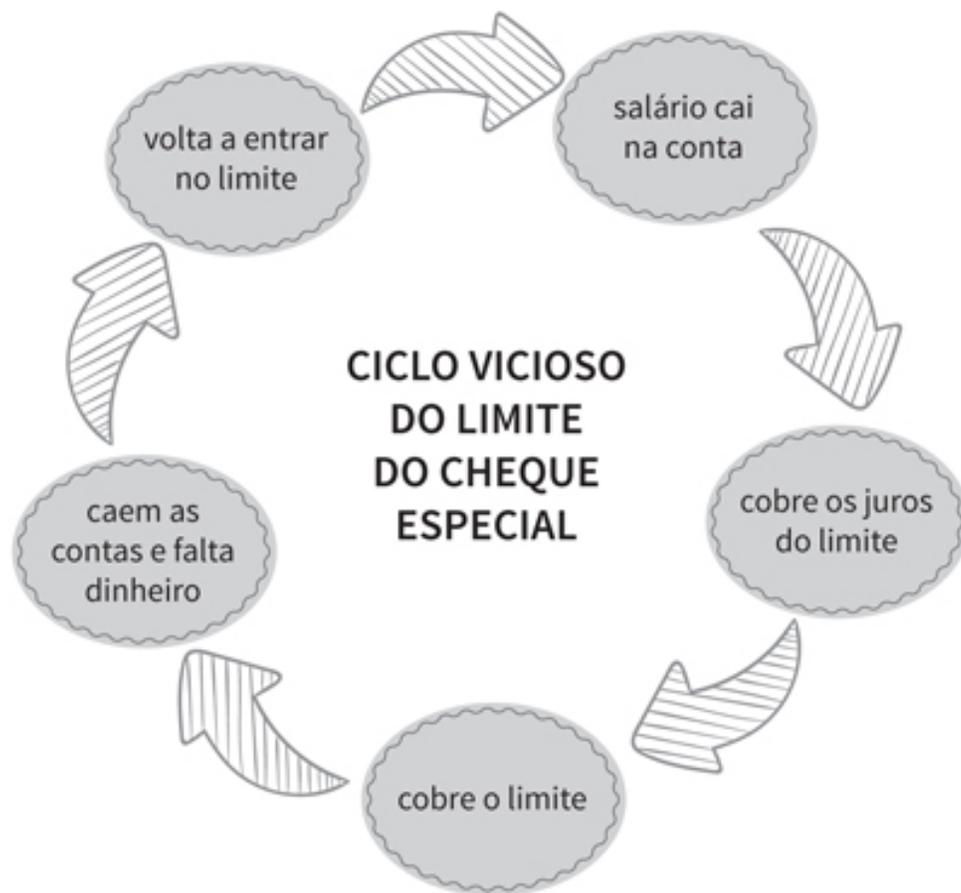
Uma vez que você tem dívidas, elas estão gerando juros, o que faz com que seu dinheiro fique cada vez mais curto e a dívida cada vez maior. Por isso, você deve focar-se em pagar primeiro as dívidas mais caras. Isso não significa pagar as dívidas de maior valor, mas sim as de maior taxa de juros. Geralmente as dívidas mais caras são as de cartão de crédito e de

limite de cheque especial. Ambas podem e devem ser negociadas da mesma forma para deixarem de ser um problema para você. Veja como.

Cartão de crédito e cheque especial

Vá o quanto antes ao banco ou à financeira que administra o seu cartão de crédito e negocie a dívida. Não fique pagando o mínimo da fatura achando que as coisas vão melhorar e que você vai conseguir quitar “algum dia”. Essa dívida tende a ser como uma bola de neve, que só aumenta com o passar do tempo e segue sempre ladeira abaixo. Portanto, você deve solicitar um parcelamento da dívida do cartão ou do cheque especial. Dessa forma, será pago um valor mensal fixo e não haverá mais juros sobre juros. Ao contrário de pagar o mínimo do cartão e no mês seguinte ver a dívida toda lá de novo, pagando prestações fixas você realmente diminui o valor do débito, ou seja, em vez de crescer a cada mês, a dívida irá diminuir. Mas esteja alerta! A primeira coisa que o banco ou a financeira dirá é que você deve continuar tentando remediar a dívida sem pedir o parcelamento, pois se você realmente quiser parcelar, eles terão de cancelar o seu cartão e cortar o seu limite da conta. Não caia na conversa deles e seja firme! É certo que eles irão cancelar o cartão e cortar o limite, porém, isso é a melhor coisa que poderão fazer por você.

Se você se deixar levar pela conversa do banco ou da financeira e continuar usando o cartão e/ou o limite da conta, você entrará naquele famoso ciclo vicioso:



Você precisa sair desse ciclo, e a melhor maneira é que não possa mais contar com o valor do limite e/ou do cartão, pois além desse dinheiro não ser seu, é um dinheiro muito caro e vai acabar levando uma parte cada vez maior do seu salário.

Repito: ao parcelar a sua dívida você para de pagar juros sobre juros e, com um valor fixo mensal a pagar, o seu salário não vai mais ser usado para cobrir esse buraco. Você vai dispor apenas do valor da parcela, assim poderá se organizar melhor com o restante do seu salário, evitando juros e equilibrando as contas mais facilmente.

Nome negativado

Se você está com dívidas que levaram seu nome aos serviços de proteção ao crédito, ou seja, que “sujaram” o seu nome, dê preferência a quitá-las, pois tendo restrição em seu cadastro fica mais difícil negociar seus

débitos. Ter e manter seu nome limpo sempre vai jogar a seu favor, por isso, preserve-o acima de tudo.

Outras dívidas

Se o seu caso envolve outros tipos de débitos, como financiamento de veículo e empréstimos diversos, procure entender a sua dívida para, então, poder negociá-la da melhor forma possível. Veja qual é a taxa de juros dessa dívida e avalie a possibilidade de conseguir uma melhor negociação. Há credores que preferem facilitar o pagamento a não receber nunca, por isso, vale a pena entrar em contato, explicar sua situação e as dificuldades de honrar o compromisso e ver o que pode ser feito para que você consiga pagar. Em alguns casos você pode colocar algum bem como fiança pela dívida, o que pode reduzir os juros ou, ainda, você pode contrair outro empréstimo a juros mais baixos e quitar a dívida cujos juros são mais altos. O que vale é colocar a dívida em dia, manter seu cadastro em ordem e perder o mínimo possível de dinheiro.

Não deixe de negociar

Você chega a uma loja, vê o preço marcado na etiqueta e já passa a mão na carteira para pagar sem nem mesmo pechinchar? Péssimo hábito! Você já ouvir falar que deve pesquisar preços, comparar e só comprar depois de estar certa de que está fazendo um bom negócio, certo? Pois bem, com as dívidas devemos fazer a mesma coisa. Partindo do princípio que ninguém fica devendo de propósito, consideramos que o devedor deseja pagar seu credor. Porém, muitas vezes, por inúmeros motivos, não é possível honrar os compromissos. A melhor forma de encarar a questão não é esperar que seu credor sofra de uma amnésia repentina e esqueça que um dia você existiu! Vá até ele e **negocie**. Analise suas contas e leve uma proposta de como poderá pagá-lo. Explique sua situação e tente obter uma solução boa para os dois lados. Você se livra da dívida e seu credor recupera o que lhe é de direito. Não tenha vergonha de negociar, pois pode ser um grande alívio para suas contas e para a sua consciência.

Qualquer valor é melhor que nada

Abata tudo o que puder do saldo total da sua dívida. Conheci uma pessoa que atrasou o aluguel quando perdeu o emprego. Entretanto, todas as semanas fazia questão de levar algum valor ao dono do imóvel. A dívida era de mais de mil reais, mas mesmo levando 50 reais em uma semana e 80 ou 100 na outra, esse inquilino demonstrava ao proprietário seu desejo de pagar. Algumas vezes a intenção sincera vale mais do que dinheiro, por isso, não fuja e não deixe de dar uma satisfação aos seus credores.

Compartilhe!

Fotografe a regrinha abaixo e publique em suas redes sociais com #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 6

“Detox” já!

Talvez você esteja muito triste por ter visto que sua situação financeira não está nada bem. Ou simplesmente porque notou que entra ano e sai ano e você continua na estaca zero. Não consegue conquistar grandes coisas e nem tem tantos planos para o futuro, afinal, viver o presente já está bem difícil. E mesmo que esteja até bem neste momento, este desafio vai ser uma das melhores coisas que você fará na vida (e certamente irá repeti-lo por muitas e muitas vezes).

Uma das coisas que aprendi ao longo da vida, e também ao atender e aconselhar pessoas endividadas de norte a sul do Brasil, é que todo mundo tem um tesouro oculto. E “todo mundo” inclui você também!

Um tesouro não é necessariamente composto de bens materiais caríssimos, mas sim de coisas que possam lhe trazer uma nova visão, mudar o rumo da situação (para melhor, claro!) e fazê-la vislumbrar novas oportunidades. Neste desafio, vamos falar de um supertesouro que talvez você nunca tenha percebido que tem por estar com sua mente “intoxicada”.

Já perdi a conta de quantas pessoas me disseram que não sabem mais o que fazer para saírem da situação financeira que estão, que já fizeram de tudo, ou que não têm ideia de como obter alguma satisfação com suas carreiras profissionais. Diante disso, dizem que, para elas, não tem mais jeito. Se você pensa assim, digo com todas as letras que está absolutamente enganada!

Para tudo tem jeito e a solução está aí, dentro de você. Ou seja, você é perfeitamente capaz de sair dessa! O que acontece é que, quem pensa ser incapaz de dar a volta por cima, se deixou intoxicar por palavras negativas e começou a acreditar em mentiras ditas tantas e tantas vezes que passaram a ser “verdades” na vida de quem se deixa enganar. Quer uma

prova? Quando você era criança tinha grandes planos para si. Nas brincadeiras ou em seus sonhos, você era uma princesa. Quando passava o batom da sua mãe, sentia-se a menininha mais linda do bairro. Quando calçava sapatos de salto alto então... Era a modelo mais linda do mundo! Quando lhe faziam a famosa pergunta “o que você vai ser quando crescer”, você não tinha o menor problema em falar o que viesse à sua cabeça: professora, médica, bailarina, salvadora do mundo! Em algum momento da sua vida, você achou que podia ser o que quisesse e fazer o que bem desejasse. E quer saber de uma grande verdade? Você estava certa! Você podia ser quem quisesse e fazer qualquer coisa que pensasse, o problema é que, em outro momento da vida, começou a dar ouvidos a palavras tóxicas que fizeram seus sonhos e desejos parecerem ridículos.

- “Você nunca vai ser alguém na vida!”
- “Seu pai é pobre, sua mãe é pobre, então você também será pobre!”
- “Conforme-se em ser o que o ‘destino’ tem reservado para você!”
- “Toda nossa família ganha pouco, por que você ganharia mais do que todo mundo?”
- “Você acha que vai chegar aonde com essas ‘ideias de grandeza’? Cai na real!”
- “Quem você pensa que é, menina? Se enxerga!”
- “Ai, como você é burra!”
- “Com esse seu jeito, você não vai chegar a lugar nenhum!”
- “Fica quieta, garota! Só abre a boca pra falar besteira! Só fala na hora errada! Você não aprende nada nunca?”
- “Se acha melhor do que nós? Pois saiba que você não é melhor do que ninguém!”

Essas frases – bem como várias outras semelhantes – já fizeram ruir o castelo de muita gente. Por causa de sentenças assim, muitos se acham incapazes, inapropriados, deslocados, inferiores. Mas você não vai deixar frases mentirosas tirarem de você um futuro brilhante, vai? Não, não vai! Nem pensar! Se você entender que aquela mente limpa e fértil de criança

estava certa, e essa mente atual e intoxicada está errada, já vai ter achado um grande tesouro.

Esqueça tudo de negativo que você já passou na vida e não ocupe mais a sua mente com esse lixo que jogaram nela. Você não deixaria ninguém entrar na sua casa e virar uma caçamba de lixo na sua sala de estar, certo? Então, por que você deixa esse lixo permanecer dentro da sua cabeça? O que é mais importante: sua sala de estar ou a sua mente? Ainda que haja um tapete persa com um milhão de nós por metro quadrado no meio da sua sala, ele não vale nada perto do valor da sua mente. Por isso: desintoxica!

Jogue todo lixo fora, se liberte das bobagens que lhe disseram (e, principalmente, das que ainda lhe dizem) e não guarde mais esse entulho dentro de você. Enquanto ocupar a sua cabeça com coisas que não prestam, não haverá lugar para as coisas boas. E você sabe: apenas uma laranja podre é suficiente para estragar um cesto inteiro. Então, não deixe sobrar nada dessas porcarias. Mas você pode estar se perguntando: “por onde eu começo? Como é que se faz um ‘detox’ mental?”. Usando o maior tesouro que um ser humano pode ter: a fé.

Fé significa crença e se você foi capaz de crer em frases negativas e totalmente estúpidas, é perfeitamente capaz de usar a sua fé e crer na verdade, ou seja: que essas frases são mentirosas! Seja lá quem for que as tenha dito – ou ainda esteja dizendo – elas não são verdades. Eis aqui o que é verdade:

“Até os cabelos da cabeça de vocês estão todos contados”.

Quem disse isso foi o próprio Deus. Quer alguém melhor para lhe dizer a verdade? Confira na Bíblia, está em Mateus 10:30. Você é tão importante que Deus sabe tudo sobre você, inclusive quantos fios de cabelo existem na sua cabeça nesse instante! Portanto, se alguém disser qualquer coisa diferente disso, não é verdade. Você pode não ser um gênio, mas certamente tem o poder do raciocínio, tem inteligência. Você pode ter nascido em uma família pobre, como eu, mas isso não é demérito para ninguém. E você pode não ser melhor do que ninguém, mas também não é pior. Todos somos iguais diante de Deus, então, qual é o lixo tóxico que pode mudar essa verdade? Esse entulho só vai fazer seu efeito devastador

agir na sua vida se você deixar, mas você não vai mais permitir isso. E esse é o desafio da semana: jogue esse lixo no lixo!

Você não tem que discutir com ninguém, nem nutrir sentimentos ruins contra quem quer que seja (mágoa é uma toxina capaz de exterminar gerações inteiras). O que é preciso fazer é se esvaziar desses pensamentos e não deixá-los voltarem à sua mente. Afaste-se de pessoas tóxicas e não deixe entrar na sua cabeça mais nenhuma ideia negativa e troque cada palavra ruim por uma boa.

Leia coisas que a colocarão para cima, que levantarão o seu ânimo e despertarão a sua fé. Eu leio a Bíblia, pois jamais encontrei nela uma palavra sequer que me tenha feito mal. Mesmo quando levo um “puxão de orelha” por ter feito algo errado, é sempre para o meu bem. Busque leituras que a edifiquem, assista programações que lhe tragam algo útil e procure cercar-se de pessoas que acrescentem coisas boas na sua vida. Você não só se sentirá incrivelmente aliviada, como terá mais tempo para pensar em coisas boas, que a farão crescer e ser uma pessoa melhor.

Mas saiba que esse processo de desintoxicação não acontece da noite para o dia. Você precisa ser paciente e saber que nem todos os seus dias serão cor-de-rosa. Ao contrário, haverá dias em que as palavras negativas, que já formaram raízes dentro de você, irão querer “botar as manguinhas de fora” e deixá-la chateada. Mas você tem que ser forte. Lembre-se: para cada flechada de palavras negativas, use uma positiva como escudo. Para dar uma força nesse grande desafio, consulte esta listinha de frases e use-as como uma verdadeira armadura, a fim de não deixar nenhuma toxina invadir sua mente.

f **O que fazer diante de uma amizade tóxica?**

Provérbios 22:24-25

“Não se associe com quem vive de mau humor, nem ande em companhia de quem facilmente se ira; do contrário você acabará imitando essa conduta e cairá em armadilha mortal”.

f **Quando lhe disserem que você não merece o melhor**

Isaías 45:3

“Darei a você os tesouros das trevas [isto é, escondidos], riquezas armazenadas em locais secretos, para que você saiba que Eu sou o Senhor, o Deus de Israel, que o convoca pelo nome”.

f Para os momentos que pensar em desistir

Josué 1:9

“Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar”.

f Quando disserem que tudo vai dar errado

Deuteronômio 28:6

“Vocês serão abençoados em tudo o que fizerem”.

f Quando se sentir angustiada

Salmos 50:15

“Clame a Mim no dia da angústia; Eu o livrarei, e você Me glorificará”.

f Como garantir que tudo vai dar certo

Provérbios 16:3

“Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos”.

f Quando parecer que nada mais vale a pena

2Crônicas 15:7

“Mas, sejam fortes e não desanimem, pois o trabalho de vocês será recompensado”.

f Para afastar a ansiedade

Salmos 37:5 e 1Pedro 5:7

“Entregue o seu caminho ao Senhor; confie Nele e Ele agirá”.

“Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós”.

f Quando os credores a ameaçarem

Salmos 118:6

“O Senhor está comigo, não temerei. O que me podem fazer os homens?”

f Quando inimigos se levantarem contra você

Provérbios 16:7

“Quando os caminhos de um homem são agradáveis ao Senhor, Ele faz que até os seus inimigos vivam em paz com ele”.

Percebeu algo que todas essas frases têm em comum? Nenhuma delas menospreza você, nem a faz se sentir mal, oprimida ou inferiorizada.

Assim é a Palavra de Deus, o resto... Bem, o resto é lixo, então: dá-lhe “detox”!

Hora de compartilhar! Fotografe a regrinha abaixo e publique em suas redes sociais com #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 7

Compras compulsivas — será que você sofre desse mal?



Você está disposta a colocar suas finanças em ordem – caso contrário já teria desistido de ler este livro –, mas pode ter percebido, já nos primeiros desafios, que algo pode colocar tudo a perder: voltar a gastar o que não tem, para comprar o que não pode. Esse “perigo” está sempre à espreita porque nossa sociedade valoriza mais o **ter** do que o **ser**, por isso, no intuito de serem aceitas, as pessoas cada vez mais se jogam nas compras (nem que para isso tenham que jogar seu orçamento na lama).

Em seu livro “Mentes Consumistas”, a médica com residência em psiquiatria, Ana Beatriz Barbosa Silva faz uma análise muito esclarecedora e oportuna sobre o que classifica como “sociedade consumista: abundância de produtos e escassez de felicidade”. Ela destaca que nunca tivemos tanto acesso a bens materiais, mas acrescenta que: “Nunca também tivemos tantas pessoas insatisfeitas, ansiosas e compulsivas por comida, drogas, compras, jogos, sexo etc.”. Brilhantemente a autora faz um paralelo entre o **ter** e o **ser**, e afirma que a sociedade não estimula o **ser**, pois isso não demanda consumo. O que é incentivado a todo momento é o **ter**, pois isso faz a roda do comércio girar. Claro! Quanto mais disserem que uma ruquinha comprometerá toda a sua

beleza e a fará ser trocada por uma mulher mais jovem, mais você se preocupará em gastar milhares de reais com tratamentos, cremes, procedimentos estéticos, plásticas e qualquer coisa que lhe garanta um rosto jovem, afinal todos dizem que **ter** uma cara lisa é a solução para tudo nessa vida. Mas e se você estiver satisfeita com o seu **ser**? E se você estiver feliz com a sua aparência? Você vai estragar a graça do “ter a todo custo” e vai jogar por água abaixo todo o trabalhão que a sociedade teve para fazê-la gastar o que não pode naquilo que não precisa. Que chata você é!

Gente satisfeita não consome tanto quanto gente insatisfeita, então o que a sociedade consumista faz? Tenta convencê-la a todo custo que nada em você está “de acordo”, fazendo-a sentir-se insatisfeita e levando-a a querer **ter** cada vez mais coisas. E assim o ciclo da velha propaganda de biscoito está formado, mas em vez de “vende mais porque é fresquinho, ou é fresquinho por que vende mais?” é: compra porque está insatisfeita ou fica insatisfeita então vai às compras? Nós não temos que dar ouvidos a isso, ao contrário, devemos “sambar na cara” da sociedade consumista e valorizar o nosso ser. *Yes!*

A compulsão por compras é um vício e, como tal, necessita de tratamento. Mas ainda que você não seja uma compradora compulsiva, isto é, uma viciada em compras, provavelmente já comprou diversas coisas sem poder e sem ter necessidade. Você simplesmente se entregou ao ato de comprar porque isso lhe trouxe algum tipo de satisfação. O problema é que, se você se permitir a agir dessa forma sem achar que pode vir a ser um problema, não será nenhuma surpresa chegar a um estágio mais avançado desse mal.

Para mostrar que qualquer pessoa pode desenvolver o transtorno, vou mencionar o caso de uma amiga – a quem chamarei de Clarissa – que sofre do problema e está em tratamento. Tenho acompanhado seu caso há alguns anos (sim, anos!) e pude ver com meus próprios olhos que o vício só piora com o tempo.

Clarissa teve uma vida difícil, passou muita necessidade e conheceu de perto a pobreza. Mas, lutadora que é, tornou-se uma empresária de sucesso e passou a ter acesso a coisas que antes eram nada mais do que sonhos distantes. Trabalhando duro, elevou seu padrão de vida, comprou a casa dos seus sonhos, viajou pelo mundo com a mesma facilidade de quem vai

à padaria da esquina e frequentou as lojas das mais famosas grifes nacionais e internacionais. Os vendedores ligavam em seu celular cada vez que uma peça nova chegava e a recebiam com pompa e circunstância em seus endereços chiques. A experiência de comprar foi ficando cada vez mais prazerosa: vendedores bonitos, educados, agradabilíssimos, sempre com um sorriso e um elogio nos lábios e, claro, muito espumante caro servido em taças de cristal. Sair da loja repleta de sacolas fazia as pessoas virarem a cabeça para vê-la passar. Era possível adivinhar o pensamento das mulheres que admiravam Clarissa: “Que inveja! Um dia eu vou poder fazer isso!”.

Ao desfilar com um monte de sacolas repletas de bens materiais diversos, a sociedade a via como uma mulher de sucesso, fazendo o que todas as mulheres do planeta gostariam de fazer: comprar como se não houvesse amanhã (e como se a operadora do cartão fosse esquecer de mandar a fatura!).

Clarissa tinha diversas explicações na ponta da língua para justificar seu comportamento de comprar sem parar, embora nem precisasse, pois a sociedade a apoiava incondicionalmente. Ela havia sido muito pobre, então era **natural** que agora quisesse ter tudo. Ela trabalhava demais, então **merecia** ter tudo o que visse pela frente. Ela havia tido um dia difícil, então **precisava** de alguns mimos. E a lista continua... O problema é que quanto mais Clarissa comprava, mais queria comprar. A sensação de ser a mulher invejável começou a passar cada vez mais rápido e ela já não podia viver sem aquilo. E, como em qualquer outro vício, a pessoa passa a viver para fazer o que lhe dá prazer.

Lembro-me de uma ocasião em que a encontrei muito chateada, reclamando de uma enxaqueca terrível que havia sido desencadeada por um “aborrecimento enorme”: sua bolsa havia sido roubada! Tentei tranquilizá-la dizendo que bastava uma ligação ao banco e ela poderia cancelar cartões, talão de cheque *etc.* e que tirar novos documentos não seria um problema tão grande assim. Mas Clarissa me olhou com uma expressão de espanto e disse: “Quem liga para documento e cartão? Isso eu já resolvi! Estou com enxaqueca porque não estou conseguindo dormir e não consigo dormir porque estou sem **a bolsa!**”.

Era uma bolsa de grife que havia sido comprada em Paris pela soma considerável de alguns milhares de euros, mas o problema não era o

dinheiro perdido, mas simplesmente o fato de não **ter** a bolsa! Quando ela contava que “aquela” bolsa havia sido roubada, todos diziam: “Oh, não! Jura? Justo aquela maravilhosa? Meu Deus, e agora?”. Perguntar se ela havia sido agredida ou se a filha pequena estava junto no assalto não fazia falta nenhuma, a questão principal era lamentar pela bolsa...

Sem conseguir dormir por várias noites, sem poder se concentrar no trabalho e sem a possibilidade de conseguir uma bolsa daquela no Brasil, a única solução que Clarissa encontrou foi cancelar todos os compromissos por alguns dias, ir a Paris e... Comprar outra! É óbvio que uma pessoa que perde o sono por uma bolsa, adoece e se dispõe a atravessar o oceano para poder “ficar curada” não está em seu juízo perfeito. Mas o que as pessoas ao redor de Clarissa fizeram foi nada mais que incentivá-la a fazer essa loucura, pois “mais vale um gosto do que dinheiro no bolso”. As pessoas que aplaudiam suas atitudes estavam preocupadas com o fato de Clarissa estar apresentando um comportamento totalmente sem cabimento? Claro que não! Ao contrário, se essas pessoas tivessem condições financeiras, provavelmente fariam o mesmo... Afinal, o senso comum da sociedade consumista suspira e diz: “É tão glamoroso ir a Paris só para comprar uma bolsa... ai, quem me dera!”. Talvez o vício pelas compras seja um dos mais difíceis de serem vencidos, considerando o fato de que a sociedade não o vê como algo nocivo, mas aplaude, venera e incentiva.

Uma vez em tratamento, Clarissa tem crises de abstinência quando não compra algo. Treme, sente o coração disparar, não consegue relaxar, não dorme, fica agressiva. Como um adicto às drogas, gastou tudo o que tinha para manter seu vício, a ponto de perder a casa dos sonhos e ir morar de aluguel em um apartamento onde mal cabem suas roupas. Ela nem sequer consegue desfrutar do que tem, pois muita coisa está encaixotada e mal dá para ser acessada. Em seu desgosto pela situação, só tem coragem de vestir jeans, camiseta e um par de tênis ou mesmo chinelos.

É um caso extremo, mas que começou com uma compra inofensiva que foi, aos poucos, se agravando e recebendo estímulos e incentivos. O que quero destacar aqui é que isso **pode acontecer com qualquer pessoa que coloca o ter acima do ser.**

O fato de gastar mais do que estava ganhando não pareceu um problema para Clarissa, assim como pode não parecer um problema para você. Grande parte das pessoas endividadas chegou a essa condição por comprar

coisas sem necessidade. E quantas vezes você já fez isso? Não estou querendo dizer que você seja uma viciada por não ter resistido a uma compra, mas sim, alertá-la para um problema que vem crescendo a cada dia e que tem sido aplaudido por essa sociedade consumista.

Não é difícil ver crianças de 8 ou 10 anos exigindo que suas mães as levem ao salão de beleza para fazer as unhas e que os pais deem dinheiro para passearem no *shopping*. Aos 8 anos eu ficava felicíssima só de saber que teria um vestido novo quando completasse 9. Se minha mãe passasse esmalte nas minhas unhas, em casa mesmo, eu já me achava a rainha do bairro. Hoje em dia isso é considerado pouco, os tempos são outros e tudo parece ter piorado nesse sentido.

O objetivo deste desafio é que você passe a se policiar e não desenvolva hábitos que possam levar seu orçamento a situações de risco. Por isso, daqui para frente você precisa adotar a regra de **pensar antes de comprar**, considerando esta máxima:

A ação de comprar deve estar ligada à razão e não à emoção.

Comprar porque se sente bem não é uma boa coisa a se fazer. Comprar porque chegou à conclusão de que precisa e pode pagar sem se prejudicar é o indicado. Na prática, você deve responder a algumas perguntas antes de cada compra:

- v Eu preciso disso?
- v Posso pagar por isso?
- v Não vou me meter em encrenca por causa disso?
- v Qual é o meu objetivo ao comprar isso?
- v Estou comprando isso por mim ou pelos outros?
- v Isso vale o meu sacrifício?

Usei propositalmente as palavras “isso” e “disso” várias vezes para que você perceba que coisas são apenas coisas e você não precisa desesperadamente delas, como a publicidade grita o tempo todo. Uma roupa, um acessório, um sapato ou um eletrodoméstico existe para

facilitar a sua vida e não para lhe fazer de escrava. Por isso, esqueça o versinho: “Gamei, levei, se posso pagar não sei!” e vamos divar compartilhando o versinho de ouro das boas compras nas redes sociais com #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 8

Identifique as fontes de estresse financeiro

Quem está endividada e tem todo o senso da responsabilidade pesando sobre si, sabe que não é fácil driblar as preocupações durante esse período de vacas magras.

Mas mesmo para quem não está com as vacas tão magras assim, a vida financeira é sempre uma fonte de preocupação. Ficar desempregada, não ter certeza de que poderá arcar com todos os compromissos futuros, um filho que está por vir, um curso, uma viagem *etc.* Tudo passa pelo crivo financeiro e, se não temos como nos assegurar 100% de que poderemos fazer o que tanto planejamos, lá vem o estresse! Mas, como minimiza-lo? Será que é possível? Sim, querida diva-desafiante, é perfeitamente possível!

E a tarefa desta semana é colocar em prática uma técnica que vai ajudá-la a manter os ânimos em alta e o estresse financeiro em baixa.

Você precisa identificar os seus pontos de estresse financeiro e anotá-los em um papel. É tão simples quanto isso: escrever tudo o que a tem deixado preocupada com respeito à vida financeira.

Pode ser que a sua lista seja grande e que você comece a ficar até meio desanimada, mas não desista, pois essa técnica é simples e dá certo! Depois de terminar sua listinha (ou listão!) você vai empregar a **Técnica dos Três Pontos**. Vamos lá?

Empregando a Técnica dos Três Pontos

Você vai ler cuidadosamente a sua lista e analisar cada ponto de estresse, dando uma nota para cada um. Considere notas de 1 a 5, onde 5 é muito estresse e daí para baixo cada nota significa menos estresse. A título de exemplo, vamos criar uma personagem a quem chamaremos de Vivi, imaginando que a lista dela seja esta:

- Fazer faculdade
- Perder o emprego
- Trocar o filho de escola • Quitar a dívida do cartão • Entrar na academia • Comprar um carro
- Fazer um plano de saúde • Viagem de férias

O que a Vivi precisa fazer é analisar esses oito pontos que estão causando estresse financeiro e destacar quais são os mais preocupantes. Para isso, ela deve pensar cuidadosamente considerando o que precisa acima do que deseja. Vivi chegou à conclusão que sua maior preocupação é perder o emprego, pois ela trabalha com vendas, mas está sem carro, o que a faz produzir menos. Produzindo menos, o chefe fica no seu pé cobrando mais resultado e já chegou a falar em demissão! Só que ela não pode financiar um carro, pois está com o nome sujo devido a uma dívida no cartão de crédito.

Ela gostaria que seu filho fosse para uma escola melhor e também queria fazer outra faculdade. Deseja entrar na academia, pois está acima do peso e quer ter uma vida mais saudável. Falando em saúde, ela teve que parar de pagar a assistência médica e, por outro lado, já está “doente” com o fato de que a viagem de férias vem sendo adiada há três anos!

Vivi tem uma boa justificativa para cada ponto de estresse financeiro, mas infelizmente não pode ter tudo de uma vez, por isso, ela precisa dar notas mais altas aos pontos de maior estresse (conforme quadro a seguir) para definir apenas os três principais pontos.

PONTOS DE ESTRESSE FINANCEIRO	NOTAS
Fazer faculdade	1
Perder o emprego	5
Trocar o filho de escola	2
Quitar a dívida do cartão	5
Entrar na academia	1
Comprar um carro	4
Fazer um plano de saúde	3
Viagem de férias	1

Como mencionei, não dá para resolver tudo de uma vez e a ansiedade tem sido uma grande inimiga da vida financeira. É por querer tudo ao mesmo tempo que as pessoas acabam enfiando os pés pelas mãos, por isso, vamos com calma!

Vivi percebeu que, se perder o emprego vai piorar a situação e inviabilizar a solução de todos os demais pontos de estresse, por isso, esse é o principal. Para minimizar as chances de demissão, ela precisa comprar um carro, mas para isso, precisa estar com o nome limpo. Eis aqui os três principais pontos e uma estratégia simples e focada na solução:

1. Negociar a dívida no cartão para limpar seu nome
2. Financiar um carro
3. Aumentar suas vendas e evitar a demissão

Tudo fica mais simples quando o foco se fecha sobre menos itens. Tirando os três principais motivos de preocupação da frente, os demais se resolverão em seguida.

Quando você passar novamente por momentos de estresse financeiro, lembre-se da Técnica dos Três Pontos e empregue-a. Guardando essas dicas você vai saber o que fazer quando o cinto apertar ou quando um desafio financeiro surgir. Nós sempre teremos projetos que dependerão de dinheiro, sempre vamos desejar crescer em algum aspecto ou aumentar nosso patrimônio e tudo isso passa pelo orçamento. Por essa razão, é muito provável que você viva momentos de preocupações financeiras futuramente e saber o que fazer é o que lhe dará a vitória sobre os problemas. Desejar não ter problemas não vai adiantar, pois eles virão. A chave do sucesso é estar preparada para enfrentá-los e vencê-los.

E para que seus amigos também se livrem das preocupações, compartilhe com eles nas redes a regrinha de outro contra o estresse financeiro. Não esqueça de colocar a nossa *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



*Regrinha de ouro
contra preocupações*

*Identifique os 3 principais
pontos de estresse
financeiro e ataque-os!*

Desafio nº 9

Aja como rica!



Há alguns anos fui buscar uma colega do trabalho para um pequeno passeio e ela me convidou para conhecer sua casa antes. Ao entrar, fiquei totalmente Mc Donald's! Ou seja: vermelha e amarela (vermelha de vergonha e amarela de susto). Que casa era aquela? Não vou dizer que não sou de reparar, pois ser escritora demanda que eu descreva pessoas, lugares, atitudes etc., com detalhes. Por isso, vivo prestando atenção em tudo. Não é por mal, mas não tenho como evitar...

O único banheiro da casa estava em um estado que eu desejei estar apertada no metrô às 6 da tarde, menos ali! Só lavei as mãos e caí fora. Ao me ver sair tão depressa, ela me disse: “Eu não gosto de limpar **esse** banheiro. Quando eu tiver uma casa maior e mais bonita, vou deixar tudo um brinco!”.

A cozinha era um desastre... A pia lotada de louça e, sobre a mesa, uma pilha de roupa amassada, que ela juntou com os dois braços e, sem entrar no quarto, arremessou sobre a cama, dizendo: “Vem conhecer meu quarto!”.

Respirei fundo e entrei! Não posso dizer que me surpreendi com o que vi, pois já estava em choque com os dois primeiros cômodos, mas devo dizer que aquela imagem ainda assombra minha mente... Demorei um

pouco para perceber que havia uma esteira, pois estava coberta de roupas (fora o “Himalaia” de roupa amassada que ela lançou sobre a cama). No chão havia sapatos para todos os lados, brinquedos do filho e até contas para pagar, tudo devidamente junto e misturado!

Quando ela me disse que o marido estava reclamando dela “só por que a casa estava ‘bagunçadinha’” não aguentei e disse: “Então vamos arrumar agora!”. Ela ficou surpresa e recusou, pois o combinado era irmos ao *shopping*, mas eu não arredei o pé. Simplesmente não dava para viver numa casa daquelas com uma criança. Arregacei as mangas e perguntei por onde iríamos começar. Bem, ela não tinha a menor ideia, então tracei uma estratégia:

– Você dobra toda a roupa e assim ganhamos espaço. Enquanto isso eu lavo a louça, pode ser?

– Pode, mas... Eu vou ter que dobrar tudo?

– Claro! E também precisa recolher tudo que está no chão e separar sapatos, brinquedos, contas e depois...

– Ah, não! Mas isso vai levar horas!

– Então vamos acelerar!

Vendo que não tinha jeito, ela foi dobrar as roupas a contragosto. Mas em menos de 2 minutos lá estava ela ao lado da pia, dizendo que não gostava de lavar **aquela** louça e nem de limpar **aquela** cozinha, e que quando tivesse uma cozinha linda e espaçosa iria deixá-la brilhando. Depois disse para eu não lavar tudo porque não tinha onde guardar. Como eu era sua chefe, soltei essa: “Vá dobrar a roupa que aqui me viro eu!”. Ela quase bateu continência pelo tom da minha ordem e foi para o quarto, enquanto eu tentava não rir por estar mandando na dona da casa. Mas que fique registrado que hoje não sou mais mandona!

Terminei a louça e guardei no armário – que tinha espaço para tudo. Depois limpei a mesa, varri o chão e vi que a cozinha era bem bonitinha.

Quando entro no quarto, vejo a criatura sentada admirando um álbum de fotos que estava perdido e fora “achado” no meio dos sapatos jogados no chão. Quanto à roupa e à bagunça, praticamente estava do mesmo jeito... Ela me olhou e disse: “Não gosto de arrumar **esse** quarto. Quando eu tiver a minha casa...”. Interrompi sua fala e completei: “Já sei. Você vai deixar tudo arrumadinho!”. A única coisa que estava limpinha e arrumadinha era o filho dela, que era uma fofura de criança!

Ao conversar com ela, percebi que, apesar de ser cristã, crer em Deus e frequentar uma igreja, ela não entendia por que Deus não lhe dava uma casa maior, roupas melhores e o tão sonhado próprio negócio. A resposta é curta e grossa: **Deus não dá porque Ele trabalha segundo a nossa capacidade.** E agora vem a explicação da história toda e o desafio da semana.

Imagine que você seja mãe de dois filhos e que ambos trabalhem na empresa da família. Um deles é cuidadoso, responsável, não é negligente e está sempre trazendo resultados positivos para a empresa. Por sua vez, o outro não valoriza o que tem, não dá conta do trabalho, vive fazendo hora e dando desculpas. Ambos chegam diante de você, a presidente da empresa, e lhe pedem uma promoção com aumento de salário. Diante disso, o que você faria? Daria a promoção para os dois, já que ambos são seus filhos, ou daria para aquele que realmente merece? Bom, nem preciso explicar qual é o filho que merece, né? Pelo amor!

Assim é Deus. Ele é amor, sem dúvida, porém, também é justiça. Como Ele daria para nós coisas que não conseguimos administrar? Se essa moça não dava conta de manter limpa e organizada uma casa de um quarto, cozinha e banheiro, como você acha que seria a casa dela se fosse maior? E o que você acha que aconteceria se ela tivesse mais roupas se não tem coragem de cuidar nem das poucas que tem? E quanto ao negócio próprio então? Como seria a loja de uma pessoa bagunçada assim? Não é questão de julgar ninguém, mas de ser realista.

Depois da nossa arrumação a casa ficou muito bonitinha. Cozinha limpa e organizada, quarto arrumado, contas separadas e brinquedos em seus devidos lugares. Ela ficou supercontente e agradeceu muito pela ajuda, dizendo que havia sido melhor que passear no *shopping*. Disse também que iria manter aquela organização, pois havia gostado muito do resultado. Mas, na prática, sabe o que aconteceu? Menos de um mês depois a casa estava tão bagunçada e suja quanto antes...

Se a casa onde moro me consome, se não dou conta do meu trabalho atual e se sou desorganizada com as coisas que tenho, como seria se eu tivesse uma casa maior, se fosse promovida e recebesse mais responsabilidades e se tivesse ainda mais coisas para organizar? Seria o caos total, sem dúvida. Por isso você vê tanta gente assoberbada ao extremo, sem tempo nem mesmo para raciocinar. Elas estão querendo cada

vez mais, comprando cada vez mais e ansiando cada vez mais por ter aquilo que não têm. Enquanto isso, negligenciam o que têm e vivem uma vida de estresse e insatisfações.

Agora você entende por que o Desafio nº 1 foi colocar algumas coisas em ordem, não é mesmo? Passadas algumas semanas daquele desafio, como estão as suas coisas? Continuam em ordem ou já voltaram à estaca zero? A questão aqui é que você perceba que, se não for capaz de administrar sua vida tal como ela é hoje, você não estará preparada para crescer futuramente. Veja que interessante esta passagem bíblica de Jeremias 12:5:

“Se você correu com os homens e eles o cansaram, como poderá competir com cavalos? Se você tropeça em terreno seguro, o que fará nos matagais junto ao Jordão?”

Trata-se exatamente do que estamos falando: se você não dá conta do pouco, não terá como dar conta de muito. Apesar de isso ser até óbvio, as pessoas não estão levando esse fato em consideração. Nesse caso, o que fazer? Você tem que agir como rica e começar a divar agora mesmo! Se você quer ter uma casa linda e bem arrumada, faça isso na sua casa hoje. Deixe-a linda, conforme a sua condição. Mantenha tudo arrumado e organizado e isso vai prepará-la para dar conta de uma maior futuramente, além de motivá-la e fazê-la ganhar tempo no dia a dia. Se quer uma promoção, você tem que tirar de letra o seu trabalho atual e fazê-lo com toda competência no menor tempo possível, assim você poderá estudar e se preparar para algo maior. Se adora comprar roupas e andar bem-vestida, aprenda a montar *looks* interessantes com o que tem, caso contrário você só vai gastar dinheiro e andar sempre do mesmo jeito (falaremos mais no Desafio 19).

Esses são pequenos exemplos do que você pode fazer para realmente estar preparada para crescer. Imagine isso agora na vida financeira: você tem 10 contas para pagar todos os meses e já fica maluquinha. Pense em como seria se você crescesse e passasse a ter 20. Será que iria mesmo dar conta ou se enrolaria toda? Não se engane achando que amanhã “as coisas se ajeitam”. Isso não existe. As coisas não se ajeitam, é você que tem que ajeitá-las. E se não consegue ajeitar o pouco, menos ainda ajeitará o muito.

Ser competente é manter as coisas sob controle, ter domínio sobre elas e não viver desesperada, estressada e insatisfeita. Quando você tem controle sobre as situações, adquire clareza de pensamento e tudo flui melhor. Há um estudo superinteressante do americano Thomas Corley, autor do livro *Rich Habits: The Daily Success Habits Of Wealthy Individuals*, em tradução livre: *Hábitos ricos: os hábitos diários de sucesso dos endinheirados* que destaca nove hábitos das pessoas ricas. Corley fez um estudo durante cinco anos para saber quais são os hábitos mais comuns entre os afortunados americanos e sabe o que ele descobriu? Que ricos e pobres agem completamente diferente, por isso, os ricos tendem a ficar cada vez mais ricos e os pobres tendem a ficar cada vez... Bom, o resto da frase você já sabe! Vejamos quais são esses nove hábitos:

- 1. Ricos têm objetivos** – além de terem objetivos bem definidos, os ricos escrevem cada um deles, considerando que essas metas têm que ser realizáveis (e não coisas fantasiosas). Depois trabalham duro até conseguir.
- 2. Ricos têm uma agenda** – os endinheirados listam seus afazeres do dia e não sossegam até completar todos eles (isso você já tem, né?).
- 3. Ricos não assistem TV** – ricos não são seres que odeiam TV ou mantêm um autocontrole sobre-humano para resistir a ela. Eles simplesmente aproveitam esse tempo para fazer outra coisa, especialmente ler.
- 4. Ricos leem ainda que não gostem** – 88% da leitura dos ricos tem o objetivo de adquirir conhecimento e capacitação. Além disso, eles leem por, pelo menos, 30 minutos por dia. Apenas 2% dos pobres leem com o intuito de aprimorar-se profissionalmente.
- 5. Ricos ouvem *audiobooks*** – principalmente no trajeto de casa para o trabalho.
- 6. Ricos trabalham além do necessário** – se você faz só o que seu chefe pede, saiba que os bem-sucedidos sempre fazem mais do que são mandados.
- 7. Ricos não esperam riqueza da noite para o dia** – enquanto apenas 6% dos ricos jogam na loteria, 77% dos pobres apostam seu suado dinheiro

achando que ficarão ricos de uma hora para outra.

- 8. Ricos cuidam da saúde** – e não pense que é porque têm dinheiro para ir ao médico! A pesquisa diz que 57% dos ricos contam calorias dos alimentos a cada refeição, enquanto apenas 5% dos mais pobres se preocupam com o que comem. E você sabe que nós somos o que comemos, né?
- 9. Ricos cuidam do sorriso** – essa é bem curiosa! Enquanto 62% dos ricos disseram usar fio dental diariamente, apenas 16% dos entrevistados pobres têm esse cuidado.

Analisando os nove tópicos, vemos que:

- 4 estão ligados ao bom aproveitamento do tempo (1, 2, 3 e 5).
- 4 estão ligados a fazer o que têm de fazer, ainda que não gostem (4, 6, 8 e 9).
- 1 mostra que vive com os pés no chão (7).

Por isso, nosso desafio é incorporar ao nosso dia a dia hábitos que:

1. Nos façam ganhar tempo.
2. Nos ajudem a fazer o que deve ser feito, tenhamos vontade ou não.
3. Nos façam manter os pés no chão, segundo a nossa realidade. Sonhar por sonhar não é coisa de diva.

Quem topa vai ficar a cara da riqueza!

Esta semana nosso compartilhamento de dicas será diferente! Escreva na etiqueta abaixo qual das nove dicas deseja compartilhar com seus amigos, fotografe e publique com a nossa *hashtag*:

#ViradaFinanceira180graus. Capricha na caligrafia!



Desafio nº 10

Como traçar objetivos

Você viu que o item número 1 dos hábitos dos ricos é ter objetivos e não descansar até conquistá-los, lembra-se? (E o número 2 é a agenda que nós já temos... uhuuuu!) Por isso, nas próximas semanas você vai aprender a definir e trabalhar para alcançar seus objetivos. Sendo assim, mataremos três “coelhos dos ricos” com uma cajadada só:

- e Aproveitaremos melhor nosso tempo.
- e Saberemos o que fazer.
- e Manteremos os pés no chão.

Perseverar é um ponto crucial nessa virada, portanto, mantenha-se firme na luta e, ainda que tenha perdido algumas batalhas (por não conseguir fazer todos os desafios ou por ter falhado em alguns pontos), lembre-se: uma coisa é perder uma batalha e outra é perder a guerra. E você só vai perder a guerra da virada se fizer corpo mole, mas isso eu já sei que você não vai fazer!

Para começar, aqui vai uma frase que a fará entender porque às vezes você se sente cansada como quem correu uma maratona, mas parece que não saiu do lugar:

A maneira mais rápida de chegar a lugar nenhum é não saber aonde ir.

Pode ser que você tenha mesmo corrido muito na maratona da vida, mas se correu sem direção, eis o motivo de estar supercansada e não ter chegado a lugar nenhum! Você precisa entender a importância de traçar

metas e parar de apenas sonhar com o que quer (esta é a parte de manter os pés no chão). Ficar apenas alimentando sonhos é como correr em uma esteira elétrica, mas ter metas é como correr em uma pista bem sinalizada cujo destino final a levará diretamente ao que deseja. Vamos juntas trabalhar passo a passo para traçar nossos objetivos e divarmos na linha de chegada!

Transforme seus sonhos em objetivos

Você já viu que ficar apenas sonhando com o que quer não vai dar em nada, por isso, se seus sonhos não forem transformados em objetivos, nunca deixarão de ser sonhos. Quando não temos objetivos, não temos motivação para fazer o que quer que seja, daí trabalhar, pagar contas e até mesmo viver não passarão de coisas chatas e automáticas. O salário “some”, pois, por não sabermos em que gastar, gastamos com qualquer coisa. Sair de casa para o trabalho fica cada vez mais chato e sem razão, pois você trabalha, trabalha e não vê o fruto desse esforço. E a vida como um todo passa a ficar sem nenhum sentido porque você se vê num ciclo de insatisfação que parece não terminar nunca.

Talvez você já tenha buscado motivação em livros, pessoas, filmes, palestras etc., mas ela vem e vai... Buscar motivação é válido, claro, mas a maior motivação é aquela que vem de dentro de você e isso só é possível quando se tem objetivos.

Certa vez ouvi a neurocientista Suzana Herculano dando uma entrevista em uma rádio e o tema era a preguiça. Ela ressaltou que a preguiça nada mais é do que a falta de motivação, pois se a pessoa não tem motivo para fazer algo, ela simplesmente não faz. Porém, quando existe motivação, a vontade nasce dentro da pessoa e a preguiça é vencida. Simples e brilhante. Nós somos seres que precisam de recompensa, é assim que funcionamos, portanto temos de descobrir como nos manter motivadas e desenvolver essa motivação no nosso cotidiano.

Aprendemos sobre recompensa e motivação desde crianças, mas parece que vamos esquecendo ao longo da vida. Lembra-se de quando a sua mãe dizia que se você comesse tudo, iria poder assistir seu desenho animado favorito? Pois é, o desejo de ter algo de que gostava a fazia raspar o prato, ainda que não estivesse mais com fome. O segredo é fazer o que há para

fazer – tendo vontade ou não –, e isso só vai ser possível se recebermos algo que compense nosso esforço. Ao termos metas a alcançar, temos razões próprias que nos manterão motivadas a continuar e não seremos dependentes de fatores externos. Se você está motivada a fazer algo porque sabe que aquilo vai lhe trazer a possibilidade de ter o que quer, pode o mundo inteiro dizer que vai dar errado que você segue em frente e faz dar certo.

Os grandes empresários deste século, bem como seus antecessores, não dependiam de fatores externos para realizarem seus objetivos. Todas as histórias que conheço de pessoas bem-sucedidas têm algo em comum: **todos tiveram que nadar contra a maré e não dar ouvido às palavras de derrota que vinham de todos os lados.**

Por terem essa motivação própria, vinda da força de vontade de alcançarem seus objetivos, não dependiam de nada nem de ninguém. Não importava se o clima não era propenso, se não havia pessoas ajudando, se não tinham padrinhos, nem apoio. Ao contrário, eles é que inspiravam (e inspiram) milhões de pessoas com suas histórias de superação e sucesso.

Agora que você conhece a importância de ter objetivos e como é bom defini-los, a primeira coisa que precisa fazer é estabelecer o que quer. Mas, por mais incrível que possa parecer, há muita gente neste mundo de meu Deus que simplesmente não sabe o que quer e aí já surge o primeiro obstáculo. Eu disse o primeiro, não o único!

Assisti a uma palestra sobre como traçar objetivos, feita por Renato Cardoso, coautor do *best seller* “Casamento Blindado”. Na palestra, Renato detalhou com muita propriedade os três principais motivos que impedem as pessoas de traçarem seus objetivos e, portanto, as fazem ficar andando em círculos.

Eis aqui as razões:

1. Preguiça
2. Achar que é difícil
3. Falta de fé

Vou me basear nessa lista para dar dicas de como não deixar esses itens acabarem com seus objetivos. Vamos excluir um a um da nossa vida, começando pela maldita preguiça!

Eliminando a preguiça

Embora todo tipo de preguiça seja ruim, a que me parece mais nociva é a **preguiça de pensar**. Acompanhe esse diálogo e veja um pequeno exemplo de algo que acontece de vez em quando nas minhas consultorias financeiras:

Pessoa endividada: “Paty, estas são todas as minhas contas a pagar. Me fale qual devo pagar primeiro”.

Eu: “Você deve pagar as de juros mais altos primeiro, porque...”

Endividada me interrompe: “Não, nem precisa explicar, só separa qual conta!”.

Eu: “Mas você precisa entender o que deve fazer porque pagar todas essas contas e reerguer seu negócio será um processo longo e eu não vou estar com você o tempo todo. É você quem tem que pensar nas melhores opções, pois você vai negociar com cada credor. Eu estou aqui para ensiná-la a entender o processo e saber o que fazer, e não para fazer o processo por você, entende?”.

Endividada: “Entendo, claro! Qual é a conta que você me mandou pagar primeiro mesmo?”.

Infelizmente, nossa cultura está toda baseada em seguir o que alguém nos manda fazer. Não somos estimuladas a pensar, mas sim a seguir regras, padrões e repetir o comportamento dos outros sem raciocinar se aquilo serve ou não para nós. E é aí que as pessoas se frustram e entram em outro ciclo vicioso, mais perigoso do que aquele do limite do cheque especial mostrado no Desafio nº 5. Vejamos:



Nossa cultura preguiçosa limita nossa capacidade criativa e empreendedora e nos reduz a robôs que seguem a maioria. Aprendemos a depender de alguém que pense por nós e nos diga o que fazer porque supostamente esse alguém sabe o que devemos fazer. Por isso, vemos repetidamente pessoas fazendo as mesmas coisas e, portanto, cometendo os mesmos erros. Por que você acha que tantas pessoas estão endividadas ultimamente? Você acredita que seja apenas coincidência? Obviamente não se trata de coincidência, mas trata-se de que a publicidade dos bancos e financeiras disse que as pessoas viveriam felizes ao contraírem empréstimos em cima de empréstimos. E o comércio em geral disse que todos poderiam ter tudo o que quisessem com “parcelinhas que cabem no seu bolso”. Muita gente acreditou nisso cegamente, sem entender direito o que era, como era e quais problemas poderiam ter. Afinal, que problema pode haver se nas propagandas as pessoas estão felizes a comemorar suas conquistas? Hoje, muita gente paga caro por essa falta de pensar e por essa facilidade em acreditar em tudo o que dizem por aí.

Uma de minhas leitoras do *blog* me escreveu desesperada, pois havia contratado um cartão de uma financeira quando passava pela rua. Ela fora abordada por uma linda mocinha que lhe ofereceu 4 mil reais para que fizesse qualquer coisa que quisesse com a bolada! Seduzida pela quantia (quatro vezes maior que seu salário) e, ao mesmo tempo confusa por ter

sido pega de surpresa, a leitora aceitou entrar no escritório da linda mocinha e ouvir mais sobre aquela “maravilha”. A mocinha tinha um discurso convincente e explicou à leitora – falando sem parar – que ela receberia o dinheiro no dia seguinte, bastando para isso apenas fazer um cartão de crédito. Ela não teria de se preocupar com nada, pois só depois de longos 40 dias é que a primeira fatura iria chegar. Inclusive, segundo a mocinha, a leitora nem deveria se preocupar com o “valor grande” da fatura, pois poderia pagar somente o valor que apareceria como “pagamento mínimo”. Bastava pagar o mínimo todos os meses e viver feliz com toda dinheirama.

A leitora acreditou e, além de pagar apenas o mínimo por diversos meses seguidos, ainda aumentava a dívida fazendo algumas compras. Como era legal ter aquele cartão! Bendita hora que aquela mocinha cruzou o caminho dessa leitora! Mas a verdade é que, um dia, o cartão começou a ser recusado e ela passou a receber cartas nada legais com cobrança e ameaças de que seu nome seria negativado. Pois bem, seu nome foi negativado e, para resolver o problema, ela teria de pagar mais que o dobro do que recebeu... A solução que ela achou foi me perguntar o que fazer e, quando fui explicar, pisme com a resposta: “Paty, eu não entendo nada disso, por favor, só me diga exatamente o que eu tenho que fazer e eu faço!”.

Sim, minha amiga diva-desafiante, às vezes meu trabalho pode ser muito ingrato! Mas temos que ir em frente e entender que isso faz parte de uma cultura difícil de mudar (mas não impossível!).

Perceba que essa leitora caiu numa tremenda furada porque fez **exatamente o que alguém lhe disse** sem parar para pensar e tirar suas próprias conclusões. Só confiou cegamente, foi em frente e deu no que deu. Mas o pior é que agora ela estava tentando sair da situação fazendo a mesma coisa: “só me diga exatamente o que eu tenho que fazer e eu faço!”.

Por isso, se você não quer ser como a maioria, aja diferente da maioria e dê um fora na preguiça de pensar. Pense “fora da caixinha”, saia da sua zona de conforto e recuse-se a fazer as coisas por fazer. Não creia em tudo o que lhe dizem e defina você mesma o que quer para si, ainda que os outros digam que você não vai conseguir. Você já sabe que seus objetivos a motivarão e, com isso, você não terá preguiça de fazer o que tem de fazer,

mas é importante que você faça o que o seu pensamento diz. Reforçando: o que seu pensamento diz e não o que o seu coração diz. Se você quer ser engenheira, por exemplo, o que você faz? Se matricula numa faculdade de engenharia, certo? Uma vez na faculdade, o que você deve usar para aprender: cabeça ou coração? Você não tem que sentir a aula, mas sim, entender a aula. Quem deve determinar o que fazer é a sua cabeça, portanto, se esqueça do conceito “siga seu coração”. Por mais que as pessoas digam e repitam isso há séculos, é um erro. Coração não pensa, só sente, e nós não podemos agir pelo que sentimos. Experimente telefonar para o seu trabalho amanhã e dizer que não vai comparecer porque “está sentindo no coração que não deve ir”. Sentindo vontade ou não, é melhor não dar ouvidos ao que o coração diz (ainda que ele grite). Siga a sua cabeça e você vai evitar muitos aborrecimentos futuros.

Traçar objetivos não é difícil

Em dez passos simples é possível fazer isso. Você tem o poder de traçar objetivos para sua vida e o faz a todo instante. O processo é tão natural que você chega a desenvolvê-lo sem nem mesmo dar-se conta e usando os dez passos. Duvida? Então se prepare para saber algo novo sobre si mesma! Veja o exemplo de uma coisa que você certamente fez muitas e muitas vezes: chegar ao trabalho no horário!

Você acorda pela manhã e traça – em uma fração de segundos – o objetivo de desligar o despertador, pois o barulho a está incomodando. Seu próximo objetivo é ir até o banheiro e tomar uma ducha, ainda que sua vontade seja de continuar na cama. Você sabe que precisa trabalhar, então se dispõe e vai, pois não quer levar uma bronca do chefe. Após o banho, seu objetivo é vestir-se o mais rápido possível, pois demorou mais do que devia e não quer chegar atrasada. Você acredita que pode chegar a tempo se tirar um pouco do atraso sendo rápida na montagem do look. Enquanto isso, já faz planos de deixar o café da manhã para mais tarde e ganhar mais tempo. Você chega ao trabalho com fome, mas bem na hora. Missão cumprida!

Até aqui você traçou objetivos de curtíssimo prazo – por si mesma – e os realizou dentro do tempo estabelecido, sem que ninguém ficasse falando: “faça isso, faça aquilo!”. Parabéns! Agora vamos analisar como foi rica essa experiência, apesar de simples e corriqueira:

*Você acordou com o despertador porque (1) **traçou antecipadamente o objetivo de acordar naquele horário. Sem saber, você (2) previu um problema (acordar atrasada) e***

(3) **eliminou a possibilidade do problema** (*programando o despertador*). Assim que *concluiu um objetivo (levantar)*, você já tinha outro logo em seguida a cumprir (*tomar uma ducha*), com isso, (4) **evitou a perda de tempo**. E mais: você (5) **fez o que tinha que fazer mesmo sem vontade** (*levantou mesmo querendo ficar na cama*). (6) **Você tinha algo motivando-a** (*não levar bronca do chefe*). Você (7) **soube lidar com um imprevisto** (*ter demorado além do que devia no banho*), mas não fez disso um problema, pois já (8) **corrigiu a rota para não perder o objetivo**; (*se vestir mais rápido e recuperar o tempo*). (9) **Você fez sacrifícios em prol do seu objetivo**, (*deixou o café para mais tarde*) e (10) **teve fé de que, com isso, não chegaria atrasada**.

Em dez passos simples você conquistou o que queria. Para que você fixe em sua mente as dez ferramentas para a realização dos objetivos, anote quais são elas no quadro a seguir:

Ferramentas para traçar objetivos

1. <i>Traçar antecipadamente os objetivos;</i>
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Viu como você tem toda condição de traçar seus próprios objetivos? Cadê que você precisa de alguém ditando as regras da sua vida? O que você precisava era apenas conhecer as ferramentas para construir o que deseja por si mesma. Lembra-se que eu mandei minha colega de trabalho arrumar a casa badernada e não adiantou coisa nenhuma? Pois é, quando só fazemos o que alguém manda quase nunca resulta em algo duradouro. Vamos ao último ponto?

Eliminando a falta de fé

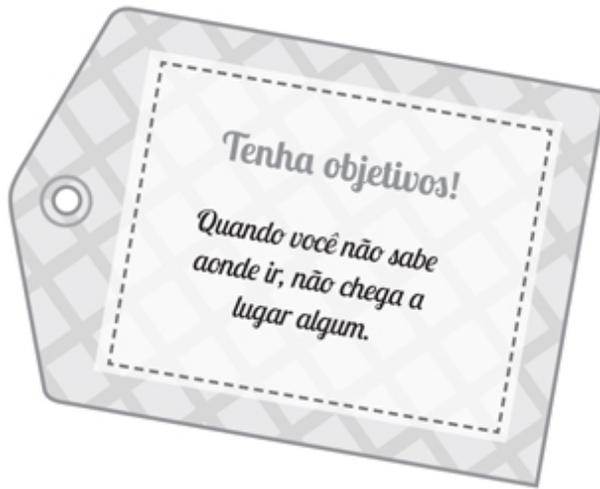
Dando continuidade a esse exemplo, digamos que, ao chegar ao trabalho você parou de agir por si mesma e entrou no automático, daí foi até o chefe perguntar o que deveria fazer. Por que você fez isso? Porque acredita que é o seu chefe quem sabe das coisas. Ele é o chefe, então supostamente tem que saber o que você deve fazer, certo? Errado! Um bom funcionário é aquele que pensa, que leva soluções, que propõe a realização das mesmas coisas de um jeito novo e melhor, ou ainda, que propõe coisas novas a se realizar. Talvez você não se ache capaz e, se pensa assim, é porque não tem fé em si mesma. Se essa falta de fé continua, a coisa só piora, pois quando recebe seu salário – sem ter traçado objetivos para ele – acaba apenas pagando contas e gastando o restante sem pensar. Resultado: em poucos dias fica sem dinheiro de novo... E pior: sem conquistar objetivo algum!

Você é capaz de traçar objetivos e cumpri-los, desde que obedeça alguns passos e esteja motivada, mas você tem que acreditar que é capaz. Quando palavras negativas vierem à sua mente, volte ao Desafio nº 6, escreva frases contrárias às palavras negativas em papezinhos e cole-os nos lugares mais visíveis: na sua agenda, no painel do carro, no espelho do banheiro ou na porta do guarda-roupa. Se a negatividade a perseguir, persiga-a de volta com a positividade!

Não creia que você só pode realizar objetivos pequenos e simples, pois o mecanismo é o mesmo ainda que os objetivos sejam enormes. É claro que, no início, você deve manter os pés no chão e não querer comprar uma mansão, sendo que mal consegue pagar o aluguel de um pequeno apartamento. Siga passo a passo e, como diz a Bíblia, não queira pescar um crocodilo¹ com anzol (Jó 41:1).

Compartilhamento da semana: incentive seus amigos a traçarem objetivos e não esqueça de colocar a nossa *hashtag*:

#ViradaFinanceira180graus.



Tenha objetivos!

*Quando você não sabe
aonde ir, não chega a
lugar algum.*

Desafio nº 11

Dinheiro X relacionamento



Ah, o amor é lindo! Não sei qual é a sua situação no momento, mas sei que você precisa considerar a questão financeira no seu relacionamento, mesmo que você ainda não esteja em um.

Segundo uma pesquisa americana, conduzida pelo *National Fatherhood Institute* e divulgada no começo de 2014, a segunda maior causa de divórcios são os problemas financeiros. O estudo listou as 10 principais causas de divórcio e, como meus olhos estão treinados para detectar problemas financeiros, vejo o dinheiro presente em todas.

1. Falta de comunicação.
2. Finanças.
3. Sentimento de privação.
4. Falta de confiança.
5. Expectativas não atendidas.
6. Incompreensão.
7. Mudanças bruscas no estilo de vida.
8. Insegurança.
9. Diferenças culturais e religiosas.

10. Abuso.

A primeira causa – falta de comunicação – é bem ampla e a pesquisa destaca que a distância entre o casal se estabelece muito rapidamente quando não há comunicação. Minha experiência de trabalho tem mostrado que, em muitos casos, o casal para de se comunicar justamente por problemas financeiros. Um gasta muito, o outro não concorda e as brigas começam a acontecer. O “gastão” ou a “gastona” não muda e o outro acha inútil continuar discutindo. Está formada a barreira na comunicação.

A segunda é bem clara e confirma o ditado popular que diz “quando a necessidade entra pela porta, o amor sai pela janela”. Casais que brigam constantemente por causa de dinheiro estão escancarando as portas e janelas de suas casas para o divórcio. Eles podem até se amar, mas esse amor não é suficiente para mantê-los juntos.

O sentimento de privação também pode estar ligado à vida financeira, pois muitos sentem que o casamento está tirando suas oportunidades de crescimento profissional e, conseqüentemente, financeiro. A pesquisa aponta que os casais reclamam de que o cônjuge não dá apoio e, quando um não apoia o outro, os dois não conseguem apoiar o casamento.

Depois vem a falta de confiança, que passa pela questão da fidelidade, mas também pela questão financeira. Conheço histórias em que o cônjuge perdeu a confiança no outro ao descobrir que este tinha uma dívida que vinha escondendo da família. Soube até mesmo de um caso em que o marido perdeu o emprego, mas não disse nada à esposa. Continuou saindo de casa todos os dias no mesmo horário, achando que arranjaría outro emprego rapidamente e tudo ficaria bem. Quando a esposa descobriu, você já pode imaginar o que houve...

A questão das expectativas não alcançadas é muito comum em relação à vida financeira, pois muitos casais de namorados tentam impressionar um ao outro dando presentes caros, indo a bons restaurantes e tendo uma vida aparentemente tranquila do ponto de vista financeiro. Quando, porém, se casam e essa “boa vida” não se estabelece – uma vez que não era real – as brigas começam.

A sexta razão também é clássica em relação às finanças. Quantas vezes ouvi pessoas dizendo “meu marido não entende que eu preciso ter isso, necessito comprar aquilo...”. Homens normalmente não entendem mesmo porque nós precisamos ter 50 pares de sapato quando só temos dois pés, mas isso é só a pontinha do *iceberg*, daí para frente a coisa só piora, pois um faz tudo para ir para a esquerda, enquanto o outro foca todas as forças para ir para a direita.

As mudanças bruscas no estilo de vida se dão, muitas vezes, por causa de dinheiro, tanto na falta dele quanto na abundância. É claro que há muitos fatores como o nascimento de um filho não planejado, a morte de um parente etc., mas o desemprego, por exemplo, pode fazer o estilo de vida cair vertiginosamente quando o casal não tem uma reserva de dinheiro. Por outro lado, o enriquecimento rápido também pode separar o casal quando este não está preparado para administrar essa nova realidade.

Já a oitava causa é bem simples de compreender pelo ponto de vista financeiro, afinal, quer algo que traz mais insegurança do que a falta de dinheiro?

Diferenças religiosas e culturais também podem passar pelo crivo financeiro, pois há religiões que veem a riqueza com maus olhos, enquanto outras acreditam que a prosperidade é dom de Deus. Há culturas em que o importante é viver o agora, sem se preocupar com o amanhã, enquanto outras preferem construir uma vida para ter segurança no futuro. Como conviver com tantas diferenças debaixo do mesmo teto?

Até mesmo a décima causa, o abuso, pode estar ligado ao dinheiro, pois se um dos dois não tem como se sustentar, acaba se submetendo aos abusos do outro por falta de opção.

Agora você percebeu por que precisa considerar a questão financeira no seu relacionamento, afinal, muitos casais que estão se divorciando jamais pensaram que essas razões seriam motivos para isso. E, mesmo que você ainda não esteja em um relacionamento, precisa pensar que o dinheiro é um fator importante. Por isso, ainda que pareça que suas chances de ter alguém estão mais raras que barba em índio (essa é bem gaúcha, embora eu seja paulistana!), não deixe de ler o desafio da semana.

Namoro X dinheiro

Qual é a hora certa para se falar em dinheiro

Antes de mais nada, você deve considerar que o namoro é a fase do conhecimento. É nesse momento que você deve estar atenta a todos os sinais que seu namorado emite (mesmo sem querer), bem como a todas as atitudes e palavras que mostram – nas entrelinhas – quem ele realmente é. Nessa fase um quer impressionar o outro e não é incomum demonstrarem ser quem não são. Como vimos, um dos dez principais motivos de divórcio é a falsa expectativa e, geralmente, ela já começa no namoro. Inicialmente ele é gentil, paga todas as contas, escolhe lugares românticos para os passeios de final de semana e fala exatamente o que você quer ouvir. Mas essas são atitudes de um conquistador e não expressam necessariamente quem ele é. Nessa etapa você deve ser mais “detetive” do que namorada, pois se nessa fase da conquista ele já começa a enviar maus sinais é hora de agir com a cabeça, pois o coração não vai lhe ajudar. Não se iluda achando que depois melhora. Não, não melhora. Bom seria que, antes do namoro, houvesse uma amizade que lhe permitisse conhecer a outra pessoa antes de envolver-se sentimentalmente com ela. Quando o sentimento entra, geralmente o raciocínio sai. Por isso você vê tantas mulheres aceitando um relacionamento abusivo, no qual não são valorizadas, respeitadas e nem sequer tratadas com o mínimo de educação. Elas fazem isso alegando que “amam” seus namorados e que seu amor irá mudá-los. Coloquei “amam” entre aspas propositalmente, pois esse sentimento não é amor. É impossível amar alguém quando você mesma não se ama, nem Deus nos pede tal coisa, pois Ele diz: “Ame o seu próximo como a si mesmo” (Mateus 22:39) e não “ame o seu próximo mais do que a você mesma, ainda que ele lhe trate como se você fosse uma qualquer”. Se você deixar o barco andar mesmo vendo que a coisa está esquisita em pontos importantes, provavelmente se arrependerá mais tarde. Esta é a fase menos dolorosa de se pular fora, então não seja ingênuas e, aos primeiros sinais de naufrágio, abandone o navio. Se você não se amar o suficiente para exigir respeito, jamais será respeitada. Dito isso, vamos à parte financeira da coisa.

Como namorada você não deve achar que tem autonomia sobre o dinheiro do seu namorado, pois o grau de comprometimento de vocês ainda não chegou nesse nível. Não é o momento de ficar dando “pitaco” em como ele gasta seu dinheiro, nem de querer controlá-lo, é **momento**

apenas de observar os hábitos financeiros dele. Lembre-se: antes de entregar seu coração, conheça-o bem. Será que você daria uma coisa extremamente preciosa a qualquer um, sem nem mesmo saber direito quem ele é? Acho que não! Então não faça isso com o seu coração, colocando em risco seu futuro. Em vez disso, atente para alguns pontos importantes, que podem mostrar quem realmente ele é.

- ★ **Ele não para em emprego** – as desculpas são as mais variadas possíveis: meu chefe não me valorizava; aquilo não era ambiente para mim; não me identifiquei com a empresa; não havia futuro naquele trabalho; o salário não condizia com minha capacidade; não souberam aproveitar meu potencial *etc.* Essa é uma clara demonstração de que essa pessoa não é chegada no batente. Imagine-se casada com alguém assim e responda a si mesma se iria gostar de levantar cedo para ir ao trabalho enquanto ele fica na cama dando desculpas pela má sorte na vida.
- ★ **Ele torra o salário** – assim que recebe é uma alegria: restaurantes, roupas novas, presentes. Quanto ao resto do mês, fica mais liso que pista de patinação, fazendo planos para o próximo recebimento. Mas como ele é generoso “quando tem dinheiro”, você acaba relevando (e às vezes até ajudando). Será que é isso que você quer para o seu futuro?
- ★ **Ele age como criança** – vive trocando de celular, comprando *games*, tênis, produtos eletrônicos, “brinquedinhos” e coisas similares, mesmo tendo um monte dessas mesmas coisas encostadas. Ele vive duro, mas feliz. Será que você também vai ficar feliz com isso?
- ★ **Ele pede dinheiro emprestado** – a família e os amigos vivem ajudando, afinal ele é um cara muito legal. E o melhor: ele até paga os seus empréstimos! A pergunta é: por que ele não consegue manter-se por si só? É mesmo necessário gastar mais do que ganha?
- ★ **Ele está endividado** – estar endividado obviamente não é um problema de caráter. Muitas coisas podem levar uma pessoa às dívidas, mesmo que ela seja correta e responsável. A questão aqui é ver como ele lida

com isso. Se ele acha a coisa mais normal do mundo e isso não o faz perder o sono, acenda o sinal amarelo. Se ele deve e não está nem aí, afinal “todo mundo deve”, acenda o farol vermelho.

★ **A família precisa da ajuda dele** – observe como ele age no caso de ter de ajudar financeiramente a família. Ele faz isso com responsabilidade ou vive dando desculpas para pular fora? E, sendo bem realista: como você vai reagir depois de casada sabendo que seu marido terá que ajudar no sustento de outra família? Vocês terão uma nova casa e serão uma nova família, mas terão de dar suporte a outra casa e a outra família. Você não vê problema nisso? Conheço muita gente que achava lindo o namorado ajudar a mãe, até que casaram e ela quis cortar a ajuda por sentir-se em segundo plano. É melhor não entrar em um jogo do que querer mudar as regras depois. Não seria justo, concorda?

★ **Meus amigos, minha vida** – é só ele saber que um amigo está apertado que ele esvazia os bolsos. A generosidade dele é louvável, mas até onde é sustentável? Observe e tire suas conclusões.

★ **Dividir a conta** – a máxima do “cada um paga o seu” precisa ser muito bem analisada. Não acho que seja injusto que, nos primeiros encontros o casal combine a divisão da conta do restaurante, por exemplo. Aliás, acho até uma boa para que você veja bem quem ele é. Tem aquele que calcula até os centavos e ainda confere a nota: se você pediu a sobremesa e ele não, é você quem vai pagar! Ele arca só com o que comeu e você com a sua parte, é o tipo de homem que eu chamo de “justo justíssimo”. Amanhã é bem capaz que, na divisão das contas da casa, ele ache justo justíssimo que você pague mais pela água e a luz do que ele, afinal, você demora mais no banho e usa o secador de cabelo! A pergunta é: vai ser tão legal no futuro lidar com esse “excesso de justiça”?

A lista de itens a serem analisados é infinita, por isso, vai de você estar atenta aos sinais. Não estou dizendo que você só deve namorar pessoas com dinheiro e pular fora quando a coisa apertar, nada disso! O desafio

aqui é que você conheça os hábitos financeiros do seu namorado e pense de forma racional fazendo o seguinte questionamento:

Se fôssemos casados esse hábito seria um problema?

Essa reflexão serve tanto para as coisas aparentemente ruins (como dever, perder o emprego etc.), como também para as aparentemente boas, como ajudar financeiramente a família e os amigos. Pense em cada situação como se vocês estivessem casados e reflita **racionalmente** desde já. Como mencionei, ignorar as atitudes dele agora e querer que ele mude depois não é justo. Você o conheceu assim, viu muito bem quem ele era e o aceitou dessa forma, conclusão: depois terá de aguentá-lo.

Por outro lado, você pode concluir que ele é uma ótima pessoa, mas simplesmente não sabe lidar com dinheiro. Sabendo que isso pode ser um problema amanhã (como dizem as pesquisas realizadas em todo o mundo), mas analisando que é algo que pode ser revertido, ajude-o a mudar. Como vimos, não é hora de você se impor e querer controlar o dinheiro dele, mas não há problema nenhum em colocar as cartas na mesa e ajudá-lo a se organizar. Se você vê que ele gasta demais, por que não sentar e conversar com ele sobre esse hábito? De repente, pode ser que ele simplesmente gasta por não ter objetivos e não por ser um irresponsável. Coloque-se à disposição para ajudá-lo, uma vez que você agora está se tornando uma diva das finanças. Se ele lhe der abertura para isso, ótimo sinal! Ele valoriza sua opinião e é aberto a mudanças. Se ele se fecha e a chama de interesseira, tire suas próprias conclusões!

Seja inteligente e não deixe os sentimentos falarem mais alto. Relacionamento feliz é aquele em que agimos com a cabeça e não com o coração.

Noivado X dinheiro

Etapa do comprometimento

O noivado tem sido uma etapa ignorada por muitos casais, infelizmente. É importante dizer que noivado não é a festa na qual você anuncia ao mundo sua intenção de casar-se e passa a usar uma aliança na mão direita. Trata-se da fase de comprometimento. Festa e aliança são nada mais que

tradição, é muito mais importante o que acontece entre o casal do que aquilo que é expresso às demais pessoas. É no noivado que ambos se comprometem a ter uma relação mais séria, objetivando o casamento, portanto, é uma etapa importantíssima.

Hoje em dia os casais mal se conhecem e já começam a namorar, mal namoram e já decidem morar juntos. Essa pressa “em nome do amor” tem se mostrado altamente ineficiente, pois tão rápido quanto as pessoas se unem, também se separam. Não preciso dar nenhum exemplo, pois sei que você conhece vários.

No meu caso, comecei a namorar meu marido aos 32 anos, vinda de um divórcio causado em grande parte por questões financeiras. Sim, eu fiz parte das estatísticas apontadas nessa pesquisa! Por isso, estava muito mais seletiva e decidida a agir com a cabeça, afinal, o objetivo era ter alguém para viver bem e não para trazer ou levar problemas. Eu queria uma pessoa adequada para mim, tendo o cuidado de ser a pessoa adequada para ele.

Eu já o conhecia há quase dez anos e sabia que ele era responsável, muito comprometido com o trabalho, respeitador e muito educado. Morava sozinho desde os 16 anos e era totalmente independente, do tipo que lava, passa e cozinha e mantinha a casa limpa e organizada. Aliás, a primeira vez que entrei na casa dele estava com uma amiga, que pediu para usar o banheiro. Ao voltar ela pareceu meio hipnotizada e me disse: “Branco, branco, branco... O banheiro dele é tão branco e limpo que parece de hospital!”. E eu que já era diva naquele tempo logo pensei: “que romântico, jamais vamos brigar por causa de banheiro bagunçado!”.

A casa era composta de uma cozinha superlimpa, o banheiro (branco, branco, branco!), uma sala bem arrumadinha e um escritório muito bem organizado. Mas... E o quarto? A casa não tinha quarto! É claro que perguntamos onde ele dormia e a resposta foi: “No sofá da sala. À noite é meu dormitório, mas de manhã arrumo tudo e vira sala outra vez”. Detalhe: nós fomos meio de surpresa, então ele não teve chance de “maquiar” a casa para nos receber! Sabe o que tudo isso me mostrou? Que ele era comprometido. Eu não estava buscando alguém que soubesse cozinhar e não fosse bagunceiro, mas sim, alguém que fosse comprometido. E se ele era comprometido com a casa, com suas coisas e

com o trabalho, as chances de ser comprometido comigo também seriam grandes.

Quando decidimos namorar, a primeira condição que coloquei foi: “Você tem que falar com a minha mãe”. Ele ficou surpreso e até riu, achando que era brincadeira, afinal, eu tinha 32 anos, era divorciada e havia deixado a casa dos meus pais havia mais de treze anos. Mas quando ele percebeu que era sério, disse: “OK, se é isso que você quer, vamos lá!”.

Passados 10 anos, estamos eu e meu marido almoçando fora e, sem querer, escuto o casal na mesa ao lado decidindo morar juntos. As mesas estavam próximas e eles falavam bem alto, então, não teve jeito! Veja que conversa, no mínimo, esquisita:

- Então, Fulana, a gente já tá namorando tem um tempão, né? – diz o namorado.
- É tem... Você não se decide... Só fica com esses seus amigos idiotas! – responde ela em tom rude.
- Idiotas, não! Você odeia os meus amigos porque você é uma idiota... E suas amigas são tão idiotas quanto!
- Cala a boca! Eu falo que seus amigos são idiotas porque eles são. Mas você não conhece as minhas amigas. Cala a boca senão eu levanto e vou embora!
- Levanta nada, você não come desde ontem. Duvido que saia daqui sem encher o bucho. Só sabe encher a cara na balada, você não tem juízo!
- Ai, me deixa!
- Amor, eu tava pensando...
- Ah... Você pensa? Nossa, essa é nova!
- Escuta, sua trouxa... Eu vou falar sério!
- Fala logo!
- Amor, você sabe que meu pai gastou uma fortuna no apartamento dele, né? Não ficou lindo depois da reforma?
- Ficou, eu adorei!
- Então, ele vai reformar o “apê” menor para eu morar e disse que se eu quiser vai deixar igualzinho ao dele. Não é demais?
- Jura? Sempre achei seu pai um tremendo mão-de-vaca! Já era hora dele te deixar morar naquele apartamento que ninguém usa... Você se mata naquela loja e ele te trata igual um empregadinho. Demorou!
- Para, meu! Você só sabe estragar a conversa. Meu pai não é assim, você que é uma interesseira! Deixa eu continuar... Então, ele gastou a maior grana, mas a empregada tá destruindo o apê. A mulher quebra tudo, parece o demônio da Tasmânia... Daí, meu pai disse que só me libera o apartamento se você for morar comigo, assim você cuida. Ele sabe que eu sou homem e não sei cuidar nem do meu quarto... O que você acha?
- Nossa! Você quer que eu vá morar com você? – responde ela toda emocionada. – Nunca pensei que você quisesse uma coisa séria assim! – acrescenta quase chorando.
- Lógico, sua tonta! Você achou o quê? Eu te amo!

- É, mas acontece que é longe do meu trabalho, você vai deixar o carro comigo?
- Nem pensar! Você nem dirige direito, é a maior barbeira! Você nunca vai pegar o meu carro, esquece!
- Tá bom! Fica com a porcaria do carro e eu não vou morar em lugar nenhum!
- Calma, ô! Deixa eu falar... Credo, como você é estressada! Eu te levo até o metrô, tá bom assim? A estação é perto e depois você pega o contrafluxo, vai sentadona, na boa.
- Você vai me levar todo dia mesmo? Olha, se você me deixar na mão, você vai ver!
- Deixa de ser trouxa! É claro que eu não vou te deixar na mão. Eu já te deixei na mão alguma vez?
- Deixou! Milhares de vezes! É só um amigo seu ligar que você corre igual um cachorrinho e me larga. Olha, se você fizer isso, eu volto pra casa da minha mãe, tá ouvindo?
- Tá, tá... Tô ouvindo! Vou avisar o meu pai que você topou e daqui uns dois meses a gente muda.
- Ai, não vejo a hora! Então a gente tá noivo?
- Para, meu! Coisa mais brega... Come aí que vai esfriar!
- A gente tá sim! Ai, tô noiva, vou contar pra minha mãe!

Você deve estar se perguntando como me lembro dessa conversa. Bom, em primeiro lugar, jamais vou me esquecer! Em segundo, escrevi um *post* assim que cheguei em casa e publiquei no meu *blog*, alertando as mulheres sobre como elas podem ser irracionais quando não se valorizam. Sem se dar conta, essa moça saiu do restaurante achando que estava noiva quando, na verdade, estava sendo contratada como doméstica! O pagamento? O enorme privilégio de morar em um apartamento lindo (de favor), e ter alguém para levá-la ao metrô todos os dias (ou quase). Era só ela aguentar ser chamada de idiota, interesseira, trouxa etc., nem pensar em tocar no carro dele e cuidar do investimento do pai sem estragar nada. Que romântico, que maravilha, que noivado dos sonhos! #sqn... (só que não!).

Você acha que as chances desse relacionamento dar certo são pequenas ou inexistentes? Mais do que isso nem pergunto! Mas quem olhava de fora poderia até achar muito bacana, afinal, eles teriam “a casa deles”, um carro legal, ele jamais seria demitido porque trabalha com o pai e ambos decidiram – por livre e espontânea vontade (!) – se unirem em nome do amor que sentem um pelo outro. Muito bacana aparentemente, mas na prática, nada mais que um castelo de cartas. Quando o casal de “noivos” foi embora, comentei com meu marido que, se eles discutem nesse tom e volume em um restaurante cheio de gente, sem se importar com quem estava ouvindo aquele monte de insultos, imagine como seria entre quatro

paredes. Sempre muito ponderado, meu marido conclui: “Ele a chama de tonta, porque ela age feito tonta!”. Tive de concordar.

E assim muita gente tem se unido pelos motivos errados e tratado de qualquer jeito uma etapa preciosa que antecede uma das decisões mais importantes da nossa vida. Se o noivado é a etapa do comprometimento, então você precisa dar e cobrar comprometimento, e o dinheiro faz parte desse compromisso.

Nessa hora a coisa muda de figura e, desde que se decide dar esse passo, as contas devem ser abertas. É nesse momento que você deve conhecer a vida financeira do seu parceiro e abrir também a sua. Será o começo do fim se vocês começarem a esconder dívidas, camuflar compras ou decretarem a lei que já os unirá pela separação: meu dinheiro, seu dinheiro. Se você está disposta a entregar sua vida a outra pessoa, por que não entregaria seu orçamento?

É o momento de os dois convergirem para os mesmos objetivos e, se necessário, abrir mão de algo particular para beneficiar o casal. Se vocês começam a discutir desde já por que você quer comprar uma casa e ele quer gastar o valor para assistir a Copa do Mundo do outro lado do planeta, a tendência de chegarem a um impasse sério será grande. Na prática, a fase do noivado requer três passos básicos:

- Conhecer a realidade financeira um do outro.
- Alinharem os objetivos de vida.
- Trabalharem como um time para construir o futuro.

Se você já está nessa fase, mas queimou a etapa do namoro, ainda dá tempo! Aproveite para corrigir o que não foi feito e fazer o que for preciso para que a relação funcione para vocês. Mas lembre-se: você é uma diva! Nada de discussões desrespeitosas e insultos (não insulte se não quiser ser insultada). Aja como diva e você será tratada como tal.

Casamento X dinheiro

Casem as contas

Você está trabalhando para ser uma diva das finanças e, a essa altura, seu marido já deve ter percebido a mudança, mesmo que não tenha comentado nada. Homens tendem a ser mais pé no chão, por isso, precisam de tempo para ver se você realmente mudou ou se está apenas passando por uma fase. Infelizmente, nós mulheres, somos assim: cheias de fases! Então, ainda que seu marido não tenha feito um comentário sequer para parabenizá-la por seus esforços, não cobre, não exija e não force. Cedo ou tarde ele vai demonstrar apreço pelo que você vem construindo. Aliás, ele não perde por esperar, pois você vai arrasar em sua virada financeira!

Ainda que você não seja casada, está tendo a oportunidade de aprender antes de errar. Se você é uma pessoa inteligente, sempre aprende algo com seus erros. Mas se você é sábia, vai aprender com os erros dos outros, sem precisar quebrar sua linda carinha! Portanto, considere esses conselhos e tenha como lema para a vida de casada o “mandamento”: **casem as contas**.

Esse negócio de “meu dinheiro, seu dinheiro” pode soar muito justo, mas na prática só serve para o que mencionei anteriormente: unir os casais pela separação. Ou seja, vocês estão de acordo em manter algo que os separa, que sentido pode haver nisso?

Um casal deve agir como um time, onde todos os jogadores estão focados em um só objetivo: ganhar o jogo. Tudo o que vocês fazem deve ser em prol do placar vitorioso, todos os sacrifícios, todo empenho, todo treinamento, todas as horas em que têm que deixar as próprias vontades de lado para o bem da equipe.

Quando eu e meu marido começamos a namorar, eu estava trabalhando e morando no Rio de Janeiro e ele em São Paulo. Como sou de São Paulo e a profissão dele tem muito mais mercado aqui, a tendência era que eu voltasse quando nos casássemos e não que ele fosse para lá. Eu tinha muito claro na minha mente que, quando decidíssemos nos casar eu teria que abrir mão da minha carreira e começar tudo de novo. Por seis anos eu havia trabalhado em uma empresa argentina, viajando bastante, em outro momento havia trabalhado em Londres e Israel e, de volta ao Brasil, cheguei a viajar pelo país afora de duas a três vezes por semana. Nenhum casamento daria certo sendo uma turista na minha própria casa. Tive que fazer esse sacrifício em um momento em que minha carreira estava indo

muito bem. Era uma questão de escolha: carreira ou casamento, ter os dois não seria possível.

Como não havia chances de ser transferida para São Paulo, deixei a empresa e me foquei no casamento. Foram dois anos em que investi no relacionamento e em trabalhar na carreira do meu marido. Sempre fomos um time, por isso, os gols dele também eram (e são) meus.

Assim que nos casamos ele deixou as contas sob meus cuidados e eu o informava de todas as decisões. Isso foi fundamental para estreitar nossa confiança ainda mais. Pode ser que seu marido não a deixe cuidar das contas por saber que você não está preparada para isso. Talvez você nunca tenha administrado bem seu dinheiro, então é natural que ele não confie o dinheiro dele e da família a você. Nesse caso, a única maneira de reverter essa situação é conquistar a confiança dele. A palavra é essa mesmo: conquistar. Confiança não é algo que se possa pedir, nem muito menos exigir, confiança se conquista com o tempo. Meu marido diz que só podemos confiar em alguém de verdade depois de comermos uma saca de sal com a pessoa. Sal se come em pequenas quantidades, por isso, é preciso muito tempo até terminar uma saca inteira. Tenha paciência! Controle suas contas, mostre com atitudes (não com palavras) que você é uma boa gestora das finanças pessoais e amanhã, naturalmente, você conseguirá gerir as finanças da família. Na prática, juntar as contas é:

- Ter uma única planilha de orçamento, lançando os ganhos dos dois e todas as contas (suas, dele e da casa).
- Gerenciar juntos as finanças. Ainda que apenas um dos dois efetivamente trabalhe com os números, as decisões devem ser em comum acordo.
- Trabalharem em prol dos mesmos objetivos, mesmo que, de vez em quando, um tenha que abrir mão de algo em benefício do casal ou da família.

Se fosse explicar o que é o casamento em uma única palavra, eu diria sacrifício. Mas é um sacrifício bom, positivo, pois sempre que abrimos mão de uma coisa é por um bem maior. Eu abri mão da minha carreira nos

primeiros anos de casamento e tive que deixar alguns luxos de lado. Hoje, porém, meu marido é o primeiro a me apoiar em tudo o que faço. Ainda considero a carreira dele em primeiro lugar, mas nem por isso deixo de ter a minha. Perdi as contas das noites em que estava escrevendo – depois de ter trabalhado com ele o dia todo – e ele preparava e servia um jantar delicioso no meu escritório.

Em uma dessas noites rimos muito, pois eu estava faminta, mas não queria parar de escrever para não perder o “embalo”. Vendo que já era tarde e eu não havia jantado, meu marido levou no escritório a sopa mais deliciosa que já experimentei. Depois da primeira colherada eu disse: “Amorzinho, se não fosse você eu seria desnutrida!” , ao que ele respondeu: “E se não fosse você, eu seria pobre!”.

Ajude seus amigos (casados ou não) a não caírem no erro da separação de contas e coloque a *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 12

Processo VPA

Esta semana você vai conhecer o **Processo VPA** que será um complemento para cruzar a linha de chegada e receber como prêmio a conquista de seus objetivos. São três ações que você deve ter sempre em mente quando o assunto é alcançar metas:

1. Visualizar
2. Planejar
3. Agir

Vamos analisar uma a uma e incorporá-las ao que já aprendemos até aqui. No começo pode parecer difícil, mas não se deixe levar pelas aparências, é só uma questão de treino. Vamos lá?

Visualizar

O primeiro passo que nos dará a direção do caminho a seguir é visualizar o que queremos. É preciso que você se veja fazendo o que quer, no emprego que deseja, dirigindo o carro de que gosta, morando na casa dos seus sonhos. Uma vez visualizado seu objetivo, você já começará a se dar conta do que precisa para alcançá-lo de fato.

Certamente você conhece o mestre dos desenhos animados, Walt Disney e também sabe que, além de ter criado personagens emblemáticos como o Mickey Mouse e o Pato Donald, ele idealizou o *Walt Disney World Resort*. Mas talvez você não saiba que ele morreu em 1966, antes que seu projeto tivesse sido concluído. O *resort* foi aberto somente cinco anos mais tarde com o *Magic Kingdom*. Em 1982 foi inaugurado o *Epcot Center*, em 1989 o *Disney's Hollywood Studios* e finalmente, em 1998, o *Animal Kingdom*,

mais de 30 anos após sua morte. Aparentemente seu criador nunca pôde ver seus objetivos concluídos, mas só aparentemente...

Certa vez um jornalista disse à viúva de Walt Disney que havia sido uma pena que seu marido não tivesse visto a grandeza de todo o complexo de parques e a resposta dela foi genial: “Você está enganado, ele foi o primeiro a ver tudo isso.”.

Antes que um único tijolo fosse colocado no parque, Walt Disney visualizou – com detalhes – como ele seria. Ele projetou cada coisa, sempre com o objetivo de proporcionar uma experiência inesquecível às crianças, jovens e adultos que entrassem pelos seus portões. Além de ter alcançado seu objetivo, a Disney é um exemplo de boa administração, organização e disciplina. Muitas empresas estudam o modelo organizacional da *Disney World* como referência para seus negócios, justamente porque seu idealizador foi um *homem de visão*. Sem ter a visão do que se quer fica muito mais difícil seguir adiante. Portanto, visualize o que quer, seja detalhista, se coloque aonde quer estar e creia que pode chegar lá.



Planejar

Quando você se vê onde quer, tem mais condições de avaliar o que será necessário para chegar lá. Quanto mais detalhista você for em sua visualização, mais facilitará a etapa do planejamento. É como construir uma casa: às vezes você até sabe o que quer, mas não sabe se é possível fazer o que deseja, se é viável financeiramente e se realmente sua ideia é a melhor. Nesse caso, o que fazer? Pesquisar! A etapa do planejamento requer que você empregue tempo em pesquisar o máximo possível sobre seu objetivo com a finalidade de saber se o que você deseja é realmente o melhor para si. Veja um caso que acompanhei e que está se tornando bem comum atualmente.

Conheci uma moça que tinha um emprego muito concorrido em uma multinacional. Era o tipo de trabalho que muita gente daria tudo para ter: bom salário, uma sala chique, recepção elegante, prédio superseguro, vaga

privilegiada no estacionamento, gente famosa entrando e saindo, festas, *glamour*. Ela, porém, vivia reclamando de tudo e veio me contar que estava pensando em pedir demissão e abrir seu próprio negócio: um *pet shop*. Alguém lhe havia dito que se tratava do “negócio do momento”, afinal, todo mundo tem cachorro, né? Segundo disseram, ela investiria bem pouco – porque poderia comprar tudo a prazo –, trabalharia a hora que quisesse – porque teria funcionários –, vestiria o que desejasse – sem ter que gastar uma fortuna em “roupa de executiva” – e não teria que aturar mais nenhum chefe.

Falando assim realmente parecia o melhor negócio do mundo, mas quando ela pediu minha opinião a respeito, procurei fazer algumas perguntas que a levassem a refletir e planejar bem antes de pedir as contas de um emprego de quinze anos.

- Por que você pensa em abrir um negócio?
- Por que cansei do meu trabalho. Acho que não gosto mais do que venho fazendo.
- Do que exatamente você não gosta no seu trabalho?
- De ter um chefe, detesto gente dizendo toda hora: “me traga isto, faça aquilo!”. Detesto ter que ficar servindo as pessoas... Parece que me fazem de empregada!
- E do que você gosta no seu trabalho?
- Gosto de conhecer pessoas importantes, gente famosa e de saber que faço parte de uma empresa conhecida por milhões de pessoas. Isso sem falar das festas que são puro *glamour*! Gente bonita, celebridades por todos os lados, roupas finas e elegantes, televisão transmitindo... Adoro!
- E por que você escolheu ter um pet shop?
- Porque no meu bairro não tem nenhum e lá parece que tem mais cachorro do que gente!
- Mas você disse que não gosta de servir as pessoas. Já parou para pensar que o comércio existe justamente para servir pessoas? Elas vão entrar e sair da sua loja o tempo todo pedindo “me traga isto e faça aquilo”. Será que você não vai continuar se sentindo “feito empregada” como você colocou?
- Não pensei por esse ângulo. Acho que eu não iria gostar muito disso...
- Bom, você vai continuar tendo que fazer o que não gosta, que é servir pessoas, e não vai ter mais o que gosta, que é trabalhar em uma empresa conhecida ao lado de gente famosa. Pensou nisso?
- Não... Só pensei que iria me livrar do meu chefe de uma vez por todas!
- Cada cliente da sua loja será seu chefe e poderá demiti-la não comprando nada com você.
- Não tem pet shop no meu bairro, eu vou ser a única no ramo e todo mundo será obrigado a comprar comigo.
- O fato de você ser a única é ótimo, mas não significa que não terá que conquistar seus clientes. Ninguém mais está preso a um bairro. Eu mesma passo na frente de duas padarias

para ir na que gosto e muita gente faz o mesmo.

– Você está tentando me desanimar?

– Claro que não! Mas acho que você está analisando muito superficialmente a questão e está a ponto de jogar um emprego de 15 anos pela janela sem saber direito o que vem pela frente.

– É que eu estou estressada! Só queria sair de lá para aquela gente me dar valor. Quero ver o que será deles sem mim!

– Você deve pensar na sua carreira e não no que os outros acham de você. Parece que você está tomando uma decisão mais pela emoção do que pela razão.

– É... Tenho que pensar melhor nisso tudo.

– Tudo bem, acho que você já tem bastante coisas para refletir. Ah! Só mais uma pergunta: você gosta de cachorro?

– Ai, meu Deus... Detesto cachorro! Onde estou com a cabeça?

Usei este exemplo para você acompanhar a série de perguntas que fiz e que você deve fazer a si mesma:

v Por que eu quero isso?

v Conheço todos os prós e contras?

v Estou considerando o lado ruim do que quero ou só estou pensando na parte boa?

v Estou agindo pela razão ou pela emoção?

v Eu realmente gosto do que quero? Vou ser mais feliz com isso?

Tente responder a todas as questões com a maior sinceridade possível, pois disso dependerá o seu futuro. Só comece a planejar quando realmente tiver certeza daquilo que quer. Está segura do que quer? Ótimo, então vamos ver como agir!

Agir

Tomar atitudes em prol do seu objetivo não é apenas uma etapa, mas é o que vai trazê-lo à existência. Há muitas pessoas que até são boas em visualizar e planejar seus objetivos, mas depois, não fazem nada para tirá-los do papel. Em muitos casos elas ficam esperando a “hora certa” de agir,

mas dificilmente sabem dizer quando essa hora vai chegar e, pior, às vezes a tal hora não chega nunca!

Eu mesma fiquei adiando por muitos anos a minha cirurgia para resolver um problema que me chateava demais. Eu tinha hiperidrose, uma disfunção que me fazia suar excessivamente e de forma imprevisível nas mãos. Às vezes eu estava tranquilíssima, mas de repente, por causa de sei lá o quê, minhas mãos suavam tanto que eu tinha de ficar secando com uma toalhinha. Se eu ficasse mais agitada ou estivesse muito calor, lá vinha a transpiração atrapalhar minha vida. Pode parecer bobagem, mas era bem chato cumprimentar as pessoas com aquela mão úmida e gelada e ouvir: “Credo! Morreu e esqueceram de enterrar?” ou: “Por que você está nervosa?” ou ainda: “Está passando mal? Você está se alimentando direito?”. E daí lá ia eu explicar o motivo da mão molhada e gelada, que não estava nem doente e nem nervosa, blábláblá... Mas mesmo quando cumprimentava alguém mais discreto a situação era constrangedora, pois quase sempre percebia que a pessoa ficava incomodada, tentando secar a mão disfarçadamente (às vezes com uma cara de “que mão é essa?”). Estraguei muitos livros ao ler com a mão suando em bicas, meus teclados de computador tinham que ser trocados de tempos em tempos porque as letras se apagavam e eu jamais consegui fazer *origami*, aquelas dobraduras japonesas de papel.

Lembro-me de uma vez que mandei lavar o carro e passaram silicone no volante. Ao dirigir, aquilo virou uma meleca e começou a escorregar tanto que quase bati o carro. Quando esse tipo de coisa acontecia eu queria operar no dia seguinte, mas depois o próprio corpo ia corrigindo o problema e, com a melhora, eu deixava para lá. O paliativo que arrumei foi viver com o ar condicionado “bombando” mesmo com todo mundo reclamando que estava frio demais... Eu dizia que meu escritório era a minha “Base Marambio”².

Numa dessas vezes que quis operar imediatamente, vi que tinha que colocar isso como objetivo, me ver sem o problema, planejar e agir. Ver-me sem aquela chatice foi superfácil, então já passei para o planejamento: pesquisar como era a cirurgia, quais os riscos, quais os percentuais de sucesso, quais os melhores médicos, quantos dias levaria na recuperação *etc.* Marquei uma consulta, passei com o especialista, peguei as guias dos exames, mas depois parei com tudo e nem cheguei a ir ao laboratório.

Acabei deixando para um momento mais tranquilo e fui para o ar-condicionado. Eu dizia que queria resolver o problema, mas agir mesmo que era bom, nada! Até que entrei no pilates e, mesmo com dois aparelhos de ar condicionado ligados e só eu a professora na sala, minhas mãos transpiravam tanto que eu não conseguia fazer vários exercícios. Segurar as bolinhas, nem pensar! Elas simplesmente deslizavam das minhas mãos. Na terceira aula, vendo a dificuldade, a professora me perguntou por que eu não operava de uma vez, mas eu – com cara de bocó – não soube responder. Cheguei em casa e, naquele mesmo dia, marquei uma nova consulta para definitivamente resolver a questão. Eu estava com muitas coisas para fazer, inclusive escrevendo este livro que você tem nas mãos, além de reforma em casa, eventos e palestras marcadas, gravando para TV, escrevendo no *blog* e administrando o estúdio do marido... Ufa! Mas eu tinha que resolver aquilo de uma vez por todas, afinal, quando eu teria tudo perfeitamente tranquilo para poder operar em paz? Se não dá para ser na paz, vai na guerra mesmo! E assim foi, hoje estou livre do problema e me perguntando por que raios demorei tanto? E é isso que você precisa fazer: ir em frente sem esperar as condições ideais, pois raramente teremos tudo a nosso favor. O segredo para agir está no seguinte: **todos os dias você precisa fazer alguma coisa em prol daquilo que quer**. Por menor que seja, todos os dias você deve se programar para fazer algo em relação ao seu objetivo.

Como você já deve ter percebido, conquistar o que se quer nem sempre é um mar de rosas, aliás, quase nunca. Você terá que pensar, trabalhar, sacrificar e perseverar. Pode parecer muita coisa e que você não vai dar conta, mas se fizer um pouco a cada dia você vai chegar lá!

Compartilhe! A essa altura seus amigos já devem estar esperando a próxima regrinha, não é? Vamos a ela, e não esqueça da *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



Três passos
para traçar objetivos:

Visualizar
Planejar
Agir

Desafio nº 13

Dê prazo aos seus sonhos



Morei ao lado de um parque maravilhoso com uma pista de *cooper* ao redor de um lago cheio de cisnes. Logo de cara pensei que, pelo fato de o parque estar disponível 365 dias por ano, das 6h às 19h, eu poderia fazer minha caminhada quando bem quisesse, sem necessidade de definir data e hora na agenda. A conclusão é que nos cinco anos que morei lá devo ter ido caminhar não mais do que vinte vezes, mas aprendi o seguinte:

Quando podemos fazer uma coisa a qualquer hora, não fazemos hora nenhuma!

Para tudo devemos estabelecer prazos, ou como se diz, um *dead line*. Se você não coloca prazos, vai ficar como eu e o parque: ele lá e eu cá. É importante considerar que dinheiro e prazo estão intimamente ligados, pois para todo tipo de operação financeira existe uma data: dia de receber seu salário, data de vencimento das contas, data de recebimento de juros de uma aplicação e por aí vai. Sendo assim, você também deve colocar uma data para realizar seus objetivos, de acordo com suas condições. Isso é tão simples que podemos aplicar a relação tempo X dinheiro para ensinar as crianças a administrarem suas mesadas. Você sabe que, dependendo da idade, a criança ainda não tem muito clara a noção de tempo. É aquela

velha história: você avisa que a viagem de carro vai demorar duas horas, mas depois de 10 minutos a criança vai perguntar se já está chegando! Somente com o tempo é que ela vai começar a desenvolver a noção de minutos, horas, dias, semanas. Sem essa percepção, a criança torra todo dinheiro que recebe praticamente na mesma hora e, em seguida, vai pedir mais aos pais. Quando ela percebe que demora para chegar o dia de receber dinheiro de novo, ela fica mais seletiva com o que vai comprar. Mas apesar dessa descrição se referir a crianças, quantos não são os adultos que fazem exatamente a mesma coisa? Recebem seu salário hoje, mas amanhã já estão entrando no limite do cheque especial. A diferença é que o banco não é pai de ninguém e não concede crédito sem cobrar – e muito – por isso.

No Desafio nº3 você elaborou suas planilhas de controle e pode ter um panorama mais completo de como andam as suas finanças, certo? Baseada nisso, você redistribuiu seu dinheiro e, se tem (ou tinha) dívidas, negociou e nesta altura já deve estar pagando. Mas ainda que você não tenha conseguido negociar e esteja em vias de fazê-lo, o desafio desta semana será uma oportunidade de dar mais um passo para livrar-se delas, concentrando todas as suas forças em quitá-las.

Se você conseguiu negociar suas dívidas, já sabe exatamente quando vai terminar de pagá-las. Porém, isso não significa que você pode relaxar e descuidar das finanças, pelo contrário, por ter um histórico de dívida anterior, se não honrar as parcelas de um novo acordo, provavelmente perderá o privilégio de ter uma renegociação futura. Nesse caso é melhor que você se empenhe para garantir que as parcelas sejam pagas do que focar em adquirir outros bens. Uma dívida renegociada é como um vazamento no encanamento que, se você não ficar monitorando o tempo todo, pode se transformar numa cachoeira da noite para o dia. Prefira reunir toda força financeira que puder para, se possível, abreviar esse tempo. Quanto mais cedo você zerar o negativo, mais cedo poderá focar-se em construir o positivo.

É certo que todas nós precisamos de muitas coisas, mas às vezes agimos como crianças, querendo tudo de uma vez, sem considerar que é preciso dar tempo ao dinheiro. Esta é uma das razões do alto grau de endividamento que grande parte dos brasileiros está vivenciando nos últimos anos. O fato de querer tudo de uma vez, aliado ao bordão

“parcelinhas que cabem no seu bolso” é uma das coisas que têm causado toda essa confusão financeira na qual muitos brasileiros estão mergulhados – ou atolados – até o pescoço. Por isso, assim como a viagem de carro de duas horas não vai ser mais rápida se a criança perguntar “já chegamos?” a cada cinco minutos, não tente abreviar o tempo natural das coisas querendo tudo de uma vez. Certa vez recebi um e-mail com o seguinte pedido de orientação:

Patricia,

Dei um basta no aluguel, mas comprometi metade da minha renda no parcelamento do novo apartamento (serão 10 anos pagando). Tenho um empréstimo que só termina daqui a 18 meses, mais a prestação do meu carro que acaba daqui um ano. Mês passado recebi minhas férias e pensei em me matricular numa academia (preciso! Estou 15 quilos acima do peso) ou usar o dinheiro para comprar roupas, pois as minhas estão uns trapos... Só que usei o dinheiro para pagar o licenciamento do carro que já estava vencido e o restante nem sei no que gastei, só sei que não tenho um tostão... E agora, o que faço para dar conta de tudo? Não desisti da academia, tenho que dar um jeito, mas não sei como. Me ajude!

Este é apenas um dos inúmeros casos semelhantes que recebo todas as semanas. Não é difícil receber mensagens no *blog* – principalmente no final do ano – de pessoas dizendo que, no ano que vem querem pagar as dívidas, dar entrada em uma casa, comprar um carro, voltar a estudar, fazer uma viagem nas férias, ter um filho, emagrecer, trocar o guarda-roupa, fazer uma plástica... E para finalizar a mensagem, elas fecham com um: “Patricia, ganho pouco, me ajude!”. Amiga, como? Só se o seu ano tiver uns dez mil dias! E não se trata de ganhar pouco, pois com essa noção zero de tempo X dinheiro, nem ganhando na loteria sozinha...

Nenhuma consultoria financeira vai fazer brotar dinheiro na sua conta, mas sim, mostrar caminhos para uma boa gestão financeira, como vimos no Desafio nº 4. É passo a passo, dia a dia, desafio a desafio que você vai conseguir chegar lá. Talvez, no afã de querer mudar sua situação já, você esteja lendo este livro seguidamente, sem realizar os desafios. De repente você quer ter certeza de que vai valer a pena fazê-los e, quem sabe, lendo tudo de uma vez a coisa não anda mais rápido? Infelizmente se você apenas se encher de informação, mas não colocar os desafios em prática, nada vai mudar. É preciso trabalhar passo a passo, como em uma dieta. Eu sei que há dietas que prometem a perda de dez quilos em um mês, mas eu também sei que essa pessoa que emagreceu tão rápido, vai engordar tudo

de novo (e mais um pouco), na mesma velocidade. Não se engane, é preciso dar tempo ao tempo. Vale muito mais levar um ano para perder dez quilos por meio de uma reeducação alimentar, mas nunca mais engordar. Quando aprendemos a nos alimentar, não há problema de comer um docinho de vez em quando, não é verdade? A vida financeira é a mesma coisa. Comprar tudo de uma vez abusando do crédito, a certa altura, vai lhe dar uma tremenda indigestão financeira. Mas se você tiver suas contas controladas, vai poder se dar alguns luxos futuramente.

Dito isso, vamos para a parte prática da coisa: programar uma data para a realização dos seus objetivos. É bem simples: baseada nas suas planilhas de controle, veja de quanto dinheiro pode dispor para a realização do seu sonho. Obviamente você deve considerar o dinheiro que não está empenhado com contas e outros compromissos. Sabendo quanto poderá investir por mês em seus objetivos, defina qual deles será seu primeiro alvo.

Digamos que você queira comprar uma geladeira nova para sua casa sem entrar em prestações, mas não dá para comprar à vista porque você só pode dispor de R\$ 250,00 por mês e ela custa R\$ 2.500,00. Você deve dividir o valor total do bem, pelo valor que você tem disponível, neste caso a conta seria: $2.500 : 250 = 10$. Ou seja, você levará dez meses para juntar o dinheiro e comprar a geladeira. Quando você tiver todo o dinheiro, podem acontecer várias coisas interessantes.

1. Você se deu conta de que levou quase um ano para juntar o dinheiro e que não vale a pena trocar de geladeira. A sua ainda está bacana!
2. Com o dinheiro em mãos, você percebe que pode comprar outra coisa mais necessária para si ou para sua casa.
3. Você realmente precisa de uma geladeira e, tendo o valor todo, conseguiu um ótimo desconto em um modelo ainda melhor.

Veja que, se você tivesse parcelado a geladeira (com parcelinhas que caberiam no seu bolso), não teria tido oportunidade de refletir sobre a compra. Isso não é bom, pois em cada uma das três alternativas, você teria

recebido um benefício, mas comprando na base da emoção, na onda do “eu quero agora”, além de pagar juros, você não teria aprendido nada. É assim que fazemos com as crianças e sempre funciona. Quando uma criança pede um *game* caríssimo ao pai e ele dá, ela não aprende absolutamente nada, a não ser que para ter, basta pedir. Ela não sabe quanto custou, quanto tempo levou para ganhar aquele dinheiro e nem aprende noções de caro e barato. Mas quando a criança recebe a tarefa de juntar o dinheiro de sua mesada para comprar o *game*, ela aprende muitas lições importantíssimas para a vida toda. E sabe o que acontece em muitos casos? Quando a criança vê que demorou para juntar aquele dinheiro e que teve que fazer várias coisas para ganhá-lo, ela pensa melhor sobre a compra e começa a questionar se aquele sacrifício todo vale a pena ser gasto só com um *game*. E com esse questionamento, muitas vezes ela desiste da compra por concluir que não vale o esforço. Eis que nasce uma consumidora consciente!

O crédito fácil e o parcelamento até de shampoo não ensina nada disso. E pior: traz ainda mais ansiedade a uma sociedade já ansiosa, pois as frases sempre dão a sensação de urgência: “compre agora”, “parcela já”, “só hoje”, “vai acabar”, “corra”. Não caia nessa! Seja diva e não entre nesse jogo que só desvaloriza o seu dinheiro e faz você perder tempo.

Imagine se você tivesse pensado melhor antes de ter adquirido tantas prestações? Hoje você poderia estar correndo na frente e não atrás. Mas nem tudo está perdido, ao contrário! Os seis meses que você está investindo para provocar sua virada financeira vão lhe dar outra perspectiva e fazer de você uma consumidora muito mais consciente. Divaremos a cada atitude econômica e consciente: cada real é um *flash*!

E diva que é diva sempre compartilha o bem, né? Fotografe e poste mais essa regrinha de ouro e ajude seus amigos a serem consumidores conscientes. Lembre-se da *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



**Regrinha de ouro do
consumo consciente:**

*Toda compra a prazo tem
juros embutidos. Negociar à
vista sempre traz benefícios.*

Desafio nº 14

Mantenha o equilíbrio

Lutar para sermos melhores é nossa obrigação, sem nunca esquecer de que jamais seremos perfeitas e nem melhores do que os outros. Batalhar para estar à frente dos demais não significa querer ser (ou se achar) melhor do que os demais. Em tudo devemos manter o equilíbrio, principalmente quando estamos empenhadas em nos aperfeiçoar, pois muita gente confunde aperfeiçoar-se com ser perfeito. Aí, em vez de diva-desafiante, se torna uma chata-arrogante!

Nosso desafio é sermos melhores que nós mesmas e, dessa forma, nos destacarmos no meio da multidão. Aliás, isso me faz lembrar de uma história. Pois é, eu e minhas histórias! Não tenho culpa, são as pessoas que falam alto, contando suas vidas sem se importar com quem está ouvindo. Aliás, sem nem mesmo se importar se estão incomodando... Como não sou surda e tenho memória, lá vai!

Estava eu na sala de espera “superzen” de uma clínica, respondendo tranquilamente os comentários do meu *blog* pelo celular, quando uma senhora sai de um dos consultórios fazendo todo barulho possível para atrair a atenção de todos os demais pacientes. Além de acabar com o clima legal do ambiente, engatou numa conversa (num tom desnecessariamente alto) com a recepcionista:

- “Ai, menina... Preciso dar um jeito na minha vida!” – diz a paciente.
- “Tenho visto que você anda triste mesmo, o que aconteceu?” – pergunta a recepcionista. Em tom quase eufórico e até com um sorrisinho, a paciente diz:
- “Sério que você percebeu? Nossa! Você acha que eu estou mesmo com cara de triste?”
- “Acho, das outras vezes você estava alegrinha, falando do namorado e tal...”
- “Tá vendo? – diz a paciente, ainda mais alto, olhando para a sala toda. – Eu sou tão verdadeira que não consigo esconder a tristeza, por mais que eu queira... Eu realmente sou muito verdadeira!”

Meio sem entender, a recepcionista continua:

- “O que houve?”
- “Ah, o de sempre... Eu sou tão boa que todo mundo abusa de mim. Eu sou tão generosa que não sei dizer não. Ai as pessoas se aproveitam...”
- “Seja boa, não boba!”
- “Não consigo, sou boa demais!”
- “Isso não faz bem...”
- “Não importa, desde que os outros fiquem bem. Eu sou muito generosa! Só penso nos outros, nunca em mim.”
- “E seu namorado, tá tudo bem com vocês?”
- “Que nada... Ele só se aproveita, mas eu o amo demais. Acho que tô até meio deprê, minha autoestima está lá embaixo...”
- “Você é tão bonita, não devia estar assim.”
- “De que adianta? A juventude já passou, o namorado é mais novo... Fico insegura, ainda mais agora que meus filhos vão morar no exterior e eu vou ficar sozinha. Eu me dei tanto pelos meus filhos, me anulei 100% pelos dois e agora isso!”
- “Fique contente por eles e pense que você vai passar férias se hospedando de graça!”
- “Ah, jamais! Nunca vou dar esse trabalho aos meus filhos. Eu sou tão ‘na minha’ que jamais iria querer nada dos meus filhos. Eles vão me deixar sozinha aqui nesse lixo de país, enquanto vão desfrutar do ensino que EU dei pra eles. Todos os cursos que eu paguei, faculdade, tudo... Mas estou superfeliz, ainda que não veja retorno nenhum de tudo o que fiz... Quer dizer, mãe é mãe, né? Eu nunca espero nada de ninguém!”
- “Eu creio que eles valorizam tudo o que você fez. É que filho não vai ficar falando essas coisas, mas pode estar certa de que valeu a pena. E não fale assim, porque senão você se coloca para baixo mesmo.”
- “Ah, é que eu sou responsável demais. Não tem ninguém tão ‘assim’ quanto eu. Sabe ‘assim’? Eu sei que vim só para servir os outros mesmo... ‘Alguém’ já sabia que eu seria boa demais para esse mundo, entende?”
- “A-ham...” – responde a recepcionista olhando para a tela do computador, de cabeça baixa.
- “Pois é, eu sou assim... Boa demais, generosa demais, sincera demais, verdadeira demais e faço tudo pelos outros. Mas você pensa que as pessoas são como eu? Não! Ah, se as pessoas fizessem 10% do que eu faço! Mas, não... as pessoas não são boas como eu. Fazer o quê? Só tem uma eu, né? Bom, vou te deixar trabalhar porque detesto incomodar os outros. Até a semana que vem!”

Defino essa conversa em uma palavra: desequilíbrio. E desequilíbrio só gera mais desequilíbrio. A pessoa se acha tão boa, mas tão boa, que o resto do mundo jamais chegará aos seus pés. A pessoa é tão generosa, mas tão generosa, que não sobrou generosidade para mais ninguém no universo. E é tão cheia de si, que acaba se sentindo vazia! Agora veja que interessante essa passagem de Lucas 18:10-14, na qual Jesus ensina uma lição muito valiosa usando uma parábola:

Dois homens subiram ao templo para orar; um era fariseu (religioso) e o outro, publicano (pecador). O fariseu, em pé, orava no íntimo: 'Deus, eu te agradeço porque não sou como os outros homens: ladrões, corruptos, adúlteros; nem mesmo como este publicano. Jejuo duas vezes por semana e dou o dízimo de tudo quanto ganho'. Mas o publicano ficou à distância. Ele nem ousava olhar para o céu, mas batendo no peito, dizia: 'Deus, tem misericórdia de mim, que sou pecador'. Eu digo que este homem foi para casa justificado diante de Deus. Pois quem se exalta será humilhado e quem se humilha será exaltado.

As leis da natureza sempre vão promover o equilíbrio, por isso, quem se exalta demais, será humilhado demais. É uma lei fixa, não tem para onde correr...

Por isso, o desafio desta semana é só para as fortes: vamos buscar o equilíbrio em tudo que fizermos. Talvez, a esta altura do campeonato, em que você está focada em dar uma virada na sua vida, esteja indo com muita sede ao pote, querendo que tudo aconteça imediatamente e se chateando quando as coisas não saem como o esperado. Calma! Quantos anos você viveu sem cuidar do seu dinheiro e sem ligar a mínima para suas finanças? Querer que tudo se resolva de uma vez não é uma boa estratégia. Ou talvez você esteja vivendo justamente o contrário disso, apenas lendo este livro sem praticar os desafios. Quem sabe você nem mesmo acredita que vai dar certo, então, na dúvida, não faz nada. Aí é que a virada não acontece mesmo. A palavra-chave é equilíbrio. Acelerar demais causa ansiedade, não sair do lugar causa desmotivação. Achar que pode ter tudo hoje é tão errado quanto achar que não terá nada nunca. Você vai chegar lá, mas existe uma ordem em todas as coisas. Se você não agir para promover a virada financeira que tanto quer, nada vai acontecer, mas se quiser fazer a coisa acontecer antes da hora, também não vai resolver.

Para ajudá-la a desenvolver este desafio, segue um questionário que servirá como guia para as mudanças que devem ser feitas em prol do equilíbrio. Se desejar, responda aqui mesmo no livro. Vamos analisar como você distribui seu tempo, como andam os cuidados consigo mesma, com a família, os amigos e a sociedade. Várias perguntas se referem ao tempo, então considere uma quantidade aproximada. Lápis em mãos e... Coragem!

Questionário do equilíbrio

1) Quanto tempo do seu dia é dedicado ao trabalho? Se levar trabalho para casa, conte essas horas também.

2) Quanto tempo você leva no trajeto casa/trabalho/casa? Se você estuda, quanto tempo leva no trajeto casa/trabalho/estudo/casa?

3) Quantas vezes por semana você se dedica a alguma atividade física?

4) Quantas horas por semana você investe no seu aprendizado (estudando, lendo ou fazendo algum curso)?

5) Quanto tempo por semana, aproximadamente, você passa nas redes sociais?

6) Quanto tempo por semana, aproximadamente, você assiste TV?

7) Para as que estão em um relacionamento: Você reserva tempo para alguma atividade com seu namorado/noivo/marido, como jantar fora, ir ao cinema, caminhar no parque etc.? Caso sim, quantas vezes por semana?

8) Para as mães: Você reserva tempo para alguma atividade com seu(s) filho(s), como brincar (ainda que seja em casa), ajudá-lo(s) nas tarefas escolares, conversar etc.? Caso sim, quanto tempo por semana?

9) Você tem dado conta das tarefas domésticas que estão sob sua responsabilidade? Caso sim, quantas horas por semana você tem investido na sua casa? Inclua o tempo que leva nas compras, como supermercado, feira *etc.*

Caso não, quantas horas aproximadamente você acha que deve investir na sua casa?

10) Marque quais refeições consegue fazer na maior parte dos dias (ainda que falhe um dia ou outro):

- Café da manhã.
- Lanche da manhã.
- Almoço.
- Lanche da tarde.
- Jantar.
- Ceia.

11) Com que frequência você tira um tempo para si mesma, fazendo algo que gosta?

- O suficiente para me sentir bem.
- Menos do que eu gostaria.
- Raramente.
- Nunca.

12) Seus amigos/colegas/familiares reclamam que você é uma pessoa difícil de lidar? Caso não, passe para a questão 14. Caso sim, com que frequência?

- Sempre.
- De vez em quando.
- Quase nunca.

13) Se você tem recebido esse tipo de reclamação, ela está relacionada a que? Escolha a opção mais próxima ao seu caso:

- Falta de amizade – você não se dá com ninguém.
- Má comunicação – nunca entendem o que você diz/escreve, a acham ofensiva, pedem que seja mais educada, ou dizem que você fala demais ou de menos.
- Discrição – você não guarda segredos ou faz comentários em horas impróprias.

- Timidez – você é muito fechada e as pessoas não conseguem se aproximar.
- Temperamento – você é muito explosiva, as pessoas a evitam por medo das suas reações. Ou você é muito emotiva, chora ou se magoa facilmente.
- Individualismo – você não ouve ninguém, só se preocupa consigo e só se aproxima de pessoas que possam lhe beneficiar de alguma forma.
- Tempo – você não tem tempo para eles.
- Organização/pontualidade – você é bagunçada e/ou vive atrasada.
- Falta de comprometimento – você não faz/entrega o que promete no prazo, raramente se oferece para participar de atividades, não colabora se não é chamada.
- Polêmica – você vive “causando” sempre que dá opiniões, seja pessoalmente, no trabalho ou nas redes sociais.

14) Como você toma decisões na maior parte do tempo?

- É impulsiva. Decide o mais rápido possível, sem pensar muito, ainda que sofra consequências depois.
- É moderada. Leva o tempo que achar necessário para tomar uma medida bem pensada.
- É lenta. Leva mais tempo do que deveria, mas decide por si só.
- É indecisa. Não toma nenhuma medida sem pedir a opinião dos outros.

15) Qual foi a última vez que...

a. ... você fez um *check up* médico?

b. ... você foi ao dentista?

c. ... você leu a Bíblia?

d. ... você deu um presente a alguém?

e. ... você se deu um presente?

f. ... você se encontrou com uma amiga?

g. ... você fez um elogio ao seu namorado/noivo/marido?

h. ... você fez um elogio ao(s) seu(s) filho(s)?

16) Quando se compara aos outros, você conclui que:

- É uma pessoa normal.
- Que ninguém faz o que você faz melhor do que você.
- Que está abaixo da média.

17) Quando lê um texto mais elaborado ou um manual, geralmente você:

- Entende de 80% a 100% na primeira vez que lê.
- Tem que ler várias vezes para entender de 80% a 100%.
- Mesmo lendo várias vezes não entende de 80% a 100%.
- Prefere perguntar para alguém, pois já sabe (ou acha) que não vai entender.

18) Quando se comunica por *e-mail*, geralmente você:

- Tem segurança, pois escreve bem.
- Acha que pode até conter erros, mas são pequenos e até imperceptíveis.
- Não se preocupa, pois a internet é “território livre”.
- Já pede desculpas por saber que escreverá mal.

19) Quanto às suas aptidões, você se considera:

- Talentosa.
- Não muito talentosa, mas esforçada.
- Pouco talentosa.
- Sem nenhum talento.

20) Se você pudesse ser qualquer pessoa, quem seria e por quê?

Como alcançar o equilíbrio

Antes de mais nada, se você foi totalmente honesta, parabéns! Se não foi, volte e reveja suas respostas, pois elas só interessam a você mesma, além do que, você sabe quem você é e jamais poderá esconder-se de si mesma.

De posse de suas respostas, tenho certeza de que você se conhece melhor agora do que a alguns minutos atrás, antes de passar por essa maratona introspectiva. Faço isso de tempos em tempos e a experiência é sempre positiva, pois consigo descobrir muito sobre mim e sempre há algo em que posso melhorar. Uma das primeiras vezes que fiz essa autoanálise me dei conta de que estava vivendo em um desequilíbrio total. Vivia estressada, sem paciência, achando tudo na vida sem o menor sentido.

Claro, eu só trabalhava! Tudo na minha vida estava tão ligado ao trabalho que as coisas que não se referiam a questões profissionais eram solenemente ignoradas, com isso fiquei dois anos sem ir à ginecologista, mais de três sem fazer nenhuma atividade física, mais de um ano sem ir ao cinema, mais de dois anos sem férias, não fazia nem as três refeições básicas de cada dia e, para fechar com chave de ouro, dormia mal.

Todo mundo reclamava que eu não tinha tempo para nada e ninguém, que eu só falava/pensava/respirava trabalho e que estava com aparência de doente. Eu achava todo mundo chato e realmente não dava a mínima, até que reparei que não tinha uma amiga sequer fora do trabalho. Se quisesse visitar alguém ia ser difícilimo, pois eu mal sabia onde as pessoas moravam... Não era à toa que nem eu me aguentava! O que fiz é exatamente o que aconselho você a fazer: mude agora mesmo. Decidi que iria fazer tudo diferente e comecei, simples assim.

Primeiro fui cuidar de mim mesma, pois se eu não estivesse bem, nada mais estaria. Fui ao médico e comecei um tratamento para dormir melhor. Passei a seguir uma dieta balanceada com uma nutricionista e introduzi seis refeições ao dia, chova ou faça sol. Instituí um horário para parar de trabalhar. Reservei tempo para as pessoas, procurava ouvi-las e falar de assuntos diversos que não fossem de trabalho. Separei tempo na agenda para fazer coisas que gosto e comecei a planejar as próximas férias. É assim: você muda, mudando. Simples, rápido e não requer prática ou habilidade. Passados alguns anos, minha rotina é totalmente diferente, mas não posso baixar a guarda, senão volta tudo à estaca zero. Estou sempre na luta para manter minha agenda balanceada, equilibrando:

- Cuidados pessoais
- Vida espiritual
- Família
- Boa alimentação
- Atividade física
- Cuidados com a casa
- Trabalho
- Aprendizagem
- Vida social
- Lazer

- Descanso

Sim, eu incluo descanso na minha agenda porque sem isso não dá para manter as baterias carregadas. E, de vez em quando, eu e meu marido promovemos o “fim de semana do sumiço”, no qual nem atendemos ao telefone (só em caso de emergência!). É um final de semana para zerarmos todas as pendências ou, simplesmente, não fazemos nada. De vez em quando tudo o que precisamos fazer é simplesmente nada!

Analise o seu comportamento, busque cortar os excessos e investir no que está sendo pouco valorizado. Uma boa dica é somar o tempo que você investe em cada atividade e ver quanto dá por mês, por exemplo: se você assiste TV por duas horas, de segunda a sexta e aos finais de semana assiste mais quatro horas por dia, sua conta será:

- 2 horas X 5 dias = 10 horas + 4 horas X 2 dias = 8 horas
- Total semanal = 18 horas
- Total mensal = 72 horas

Significa que você passa o equivalente a três dias inteiros na frente da TV todos os meses. Se formos multiplicar pelo ano todo, seriam trinta e seis dias na frente da TV, mais de um mês grudada na telinha! Mas calma, não precisa jogar a TV janela abaixo, tenha equilíbrio! Há tempo para tudo quando sabemos administrar bem nosso cotidiano e passamos a fazer as coisas com inteligência e não só no automático.

Também é importante ressaltar que você deve focar-se no que é possível mudar ou adaptar para um melhor aproveitamento de tempo e energia e não ficar lamentando pelo que não dá. Pode ser que você perca três horas por dia no trânsito, só para se locomover de casa para o trabalho, o que somam incríveis 60 horas por mês. Nesse caso, por que não aproveitar melhor esse tempo? Se você pega ônibus, metrô, trem, táxi, que tal sempre levar um livro? Por que não estudar nesse tempo e se aprimorar em algo que você quer há tempos? Se é você quem dirige, uma boa saída são os *audiobooks*. Imagine o que você poderá aprender em 60 horas por mês? E, claro, não se trata só de equilibrar o tempo, mas também as suas atitudes.

Com o crescimento pessoal e profissional que você alcançará ao usar melhor o seu tempo, estará prontíssima para o desafio que teremos na

próxima semana, mas antes... compartilhe! Segue a dica da semana, lembrando da nossa *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 15

Renda extra



Muitas pessoas me escrevem de uma forma muito parecida, contando seus problemas com detalhes e, no final, acrescentam: “Se eu tivesse lido seus livros ou conhecido o método Bolsa Blindada antes não estaria nessa situação, mas agora que estou, o que faço?”. Geralmente são pessoas que chegaram a um ponto crítico: perderam o crédito por terem seu nome negativado e agora não sabem viver sem ele. Sem o nome? Não, sem o crédito! Se um não estivesse atrelado ao outro, muitos nem esquentariam a cabeça...

Prova disso é que, quando o crédito acaba e o nome vai para o bebeléu, em vez de se focarem em pagar o que devem e limpar seu nome, muitos passam a dar um “jeitinho” de continuar vivendo de crédito. É a velha história: o marido suja seu nome, então começa a usar o da esposa. Suja o da esposa e começa a usar o do filho. Suja o do filho e faz empréstimo consignado em nome da mãe aposentada. Quer dizer, joga na lama o nome da família inteira e acaba com a segurança da própria mãe. Não me leve a mal, mas não posso ignorar algo que tem sido cada vez mais comum nos dias de hoje. Muita gente tem seguido pelo caminho aparentemente mais fácil, em vez de buscar o caminho certo, ainda que dê mais trabalho.

Vale um parêntesis aqui: NÃO empreste o seu nome a ninguém. Se você acha que só poderá guardar uma das muitas dicas deste livro, então escolha esta. Se a pessoa sujou o próprio nome, o que você acha que ela fará com o seu? Você vai arriscar contrair uma dívida que nem é sua a troco de quê? De amizade? Qual amizade? Aquela que você vai perder quando a pessoa deixá-la na mão? Não caia nessa, seja diva e valorize seu bem mais precioso.

Cada um tem que viver dentro da sua realidade, por isso, se hoje você vê sua vida financeira como um cobertor curto – quando cobre os ombros, descobre os pés – precisa de um cobertor maior. Não tem segredo. E esse cobertor maior é nada mais nada menos que criar uma renda maior.

Para algumas pessoas essa solução soa muito desconfortável, pois estão acostumadas com a “fórmula mágica” dos empréstimos que faz dinheiro aparecer do nada em suas contas. Lembra-se da dieta milagrosa? Ela só funciona em um primeiro momento, mas além de não ensinar nada, traz um efeito pior no futuro. Por isso, não vá atrás de soluções milagrosas, pois elas não funcionam em longo prazo.

Aliás, foi buscando por mágicas financeiras que muitos perderam seu suado dinheiro em negócios de procedência duvidosa, por exemplo, esse engano de proporções continentais mascarado pelo nome de “marketing multinível” que, em diversos casos, foi julgado e declarado como esquema de pirâmide. Várias empresas desse ramo tiveram seus bens confiscados e seus “ricos” investidores (que tinham dinheiro no mundo virtual) um dia acordaram sem dinheiro (no mundo real). Por isso, amiga, não tem milagre. A única forma honesta de ganhar dinheiro que eu conheço é trabalhando, não inventemos moda!

Ainda que para você pareça pouco provável ter uma atividade extra, não desconsidere essa opção, pois ela pode ser não só a saída para mudar seu orçamento, mas também uma nova possibilidade de negócio (que amanhã poderá ser sua renda principal).

Em janeiro de 2015, segundo dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), só o comércio varejista fechou 97.887 postos de trabalho, enquanto abriu apenas 87 vagas no setor atacadista. Muitos desses desempregados simplesmente ficaram sem saber para onde correr, pois dependiam exclusivamente de seus salários, e é aí que mora o perigo.

O brasileiro é, sem dúvida nenhuma, um dos povos mais criativos do mundo, o único problema é que a maioria usa essa criatividade em coisas que não trazem nenhum retorno financeiro. Somos supercriativos para inventar piadas, para criticar o trabalho dos outros, sabemos exatamente o que fazer para ganhar – de lavada – a próxima Copa do Mundo e temos até soluções fáceis, rápidas e eficazes para a política brasileira. Para resolver o orçamento de casa, porém, são outros quinhentos... A criatividade, nesses casos, é usada para inventar as mais mirabolantes desculpas para justificar sua má administração e jogar a culpa nos outros.

Mas quando o assunto é se organizar para ter uma renda extra, a frase utilizada não tem nada de criativa, ao contrário, está bem batida: “Não dou conta nem do que tenho para fazer, como vou assumir mais coisas?”.

A resposta é: se você quer realmente crescer, terá não só que dar conta do que tem a fazer no momento, mas também do que precisará fazer para crescer e, depois, para administrar coisas maiores. Se você estiver aberta a isso, será um processo natural. Quando você era criança provavelmente achava sua rotina bem puxada: tomar banho diariamente, comer várias vezes ao dia e se dividir entre brincar, assistir TV, obedecer aos pais *etc.* Que dureza! Depois ainda inventaram aquela de ter que ir à escola que, além de tomar um monte de horas do seu dia, ainda mandava lição de casa. E então você entrou em parafuso e pensou: “Gente, que mundo é esse?”. Mais tarde você teve que trabalhar para ter o que antes simplesmente aparecia sabe-se lá de onde. E, quando menos percebeu, tinha que trabalhar e estudar ao mesmo tempo. Ah, não... Para tudo! Pois é, mas o mundo não parou por causa disso, ao contrário, agora ele parece girar mais rápido do que nunca. Com o tempo você foi tirando cada um desses desafios de letra, e eles deixaram de ser um problemão. Na verdade, os problemas surgem quando os desafios param, pois é aí que você também fica parada.

No desafio passado você viu o quanto podemos perder tempo inutilmente, não é verdade? Então por que não investir esse tempo de uma forma útil e que, ainda por cima, aumente sua conta bancária?

Quando decidi começar a escrever meu primeiro livro, estava em uma época bem complicada da minha vida. Havíamos entregado o imóvel onde mantínhamos nosso estúdio para comprar outro, mas deu tudo errado e ficamos meses sem um lugar para trabalhar. Acostumada a uma sala de

quase 40 m² só para mim, me vi obrigada a colocar todas as minhas coisas em um escritório minúsculo e improvisado e levar o dobro do tempo para encontrar qualquer coisa que precisasse. Eu tinha que fazer todo o meu trabalho e ainda arranjar tempo para procurar outro imóvel. Mesmo assim, eu não queria mais adiar meu projeto de escrever o livro *Bolsa Blindada* e estava decidida a fazê-lo nem que tivesse que virar noites e noites para isso.

No início não foi fácil e realmente perdi várias horas de sono para fazer o projeto acontecer, mas depois, sabendo administrar melhor o meu tempo, tudo melhorou. Era uma questão de escolha: ou eu cedia ao cansaço e à vontade de não fazer nada depois de ter feito um monte de coisas, ou vencia o cansaço e fazia ainda mais coisas depois de ter feito um monte de coisas. Escolhi aceitar o desafio e não me arrependo nem um pouquinho dos sacrifícios que tive que fazer. Garanto que se eu não tivesse feito naquela época, hoje estaria lamentando. Detalhe: lancei meu primeiro livro em 2013, aos 41 anos de idade. Faço questão de enfatizar isso, pois recebo muitas mensagens de mulheres de 30-40 anos dizendo que estão velhas demais para trocar de profissão, embora não gostem do que fazem, que o mercado não quer mais pessoas “nessa idade”, que já passaram da idade de estudar e que não dá mais para começar nada novo. Não dá mais? Claro que dá! Eu, hein!...

Amiga, diva não tem idade. Diva é como vinho: quanto mais o tempo passa, melhor fica. A experiência que tenho hoje nem se compara à que tinha aos 18 anos, quando comecei minha carreira profissional. A maturidade que desenvolvi, o conhecimento que adquiri e todas as vivências pelas quais passei nos diversos países por onde andei fazem de mim uma pessoa muito mais interessante. Se o mercado não vê isso, azar dele, pois eu vou fazer meu próprio mercado! E você, se quiser, também poderá fazer o seu.

Quanto antes você começar, melhor, então nada de ficar perdendo tempo com lamentações pelo que não fez. Em vez disso, foque no futuro e naquilo que pode ser feito. Acredite que você pode fazer a diferença e certamente você fará. E não pense que para dar uma virada na sua vida será preciso realizar uma façanha digna de filme hollywoodiano. As coisas

mais bacanas estão nas atitudes mais simples. Veja o exemplo da lindinha Lilian Weber.

Fazendo a diferença aos 97 anos

Em 2012, a americana Lilian Weber já era uma senhora de 97 anos que, mesmo em idade avançada, resolveu fazer a diferença na vida de pessoinhas que ela nem sequer conhecia. Sem sair de casa, vivendo em uma fazenda no estado de Iowa, Estados Unidos, ela começou a ajudar meninas de países africanos onde jamais havia pisado. De posse de uma máquina de costura caseira, a vovó Weber colocou a meta de fazer dois vestidinhos por dia e doá-los a uma instituição filantrópica cristã chamada *Little Dresses for Africa* (Vestidinhos para a África), que faz as peças chegarem às meninas carentes.

Dois anos depois, aos 99 anos de idade, Lilian Weber não havia conseguido bater sua meta de costurar duas peças por dia, mesmo assim, foi manchete em diversos canais de TV, jornais e revistas do mundo todo, pois havia conseguido produzir um vestido por dia e, com isso, havia ajudado mais de 840 crianças em dois anos.

Mesmo tendo atingido metade da meta que havia determinado, ela não desistiu e, no seu ritmo, colaborou imensamente com o projeto. E sabe o que ela fez depois de ter ficado famosa mundialmente? Achou que já havia feito muito, que estava velha e parou. Não! Ela traçou um novo objetivo: quando completasse 100 anos, em maio de 2015, iria bater a meta dos mil vestidos! Não é demais? Bom, mas ela não bateu a meta em maio... Bateu em março! E mais: com a repercussão que a instituição recebeu pela história de sua ilustre colaboradora, conseguiram doações para construir escolas e cavar poços artesianos. Quem diria que uma senhora de 97 anos, vivendo numa fazenda distante, poderia fazer a diferença na vida milhares de pessoas do outro lado do mundo? É assim, amiga, quando nos dispomos a fazer algo bacana, sem medo de sermos felizes, coisas incríveis podem acontecer!

Se joga!

Agora é a sua vez. Já batemos palmas para a história da vovó maravilha, mas agora é hora de agir e começar a sua história.

Ter uma renda extra é muito mais do que simplesmente arranjar dinheiro para pagar dívidas ou comprar algo que a entrada normal de dinheiro não permite. Quando você se dispõe a fazer algo além daquilo que lhe mandam fazer, você cria a possibilidade de fazer o que realmente gosta, e é aí que coisas muito bacanas começam a acontecer. Primeiramente você começa a sentir o gostinho de usar seu tempo para fazer algo produtivo, prazeroso e útil, com isso, você vai se sentir bem consigo mesma e daí em diante a coisa só melhora. Não quero dizer com isso que sua vida será um mar de rosas, pois você terá muitos desafios e momentos em que até desejará parar, mas ao vencer cada batalha, você vai ficando cada vez mais craque e mais perto de ganhar a guerra. E é bem isso mesmo: guerra!

Aqui vão alguns passos simples para você iniciar sua renda extra:

- ★ **Descubra seus talentos** – todo mundo tem talentos, mas nem todo mundo tem a sensibilidade de descobri-los, por isso, essa é sua primeira tarefa.
- ★ **Faça o que gosta** – ninguém é tão determinado a ponto de levar adiante uma atividade da qual não gosta só para atingir seu objetivo. Fazer o que lhe dá prazer é fundamental para mantê-la motivada.
- ★ **Transforme a atividade em renda** – há pessoas que até conseguem produzir coisas que lhe dão prazer, mas não sabem fazer disso um negócio, daí a coisa não se sustenta. Você precisa fazer com que sua atividade seja rentável, por isso, tenha as contas na ponta do lápis e estabeleça um preço adequado para seus produtos e/ou serviços. Consulte o capítulo 3 do livro “Bolsa Blindada 2”.
- ★ **Faça uma boa gestão financeira** – analise se sua atividade realmente está lhe proporcionando lucro e isso só é possível com uma boa gestão financeira. Não tem segredo: a planilha que você usa para controlar suas finanças pessoais é a mesma que você pode usar para gerenciar o seu novo negócio. A mais simples possível para facilitar a sua vida.

★ **Separe as contas** – usar o mesmo modelo de planilha para suas contas pessoais não significa juntar toda a farinha no mesmo saco. Mantenha sua planilha pessoal separada da planilha de renda extra, assim você não vai se confundir.

Para ter uma renda extra, você precisa basicamente de apenas três coisas:

1. Ter um produto e/ou serviço.
2. Ter clientes dispostos a pagar/contratar seus produtos e/ou serviços.
3. Ter como entregar/receber pelo produto e/ou serviço.

Tudo gira em torno desses três pontos. Esteja focada neles e o restante você vai desenvolvendo ao longo de sua experiência. Este desafio tem como objetivo despertar o seu interesse em começar uma renda extra e não exatamente ensiná-la a abrir um novo negócio. É um começo, uma frestinha da porta que você mesma terá de abrir e ver para onde dá. Por isso, pesquise sobre o assunto, busque orientação e esteja determinada a absorver toda e qualquer informação que possa ajudá-la. Mas ainda vou deixar uma última dica sobre o assunto para fechar a ideia de iniciar uma nova fonte de renda.

Não mate a vaca!

Veja este exemplo real de como matar uma renda extra que tinha tudo para dar certo e até virar um novo negócio futuramente:

Patricia, eu e meu marido começamos a vender blusas de tricô, pois estávamos muito endividados e ambos com o “nome sujo” e desempregados. Minha sogra emprestou o cartão de crédito para comprarmos o primeiro lote e vendemos tudo em questão de poucos dias. Estávamos superfelizes, mas como tínhamos dívidas, usamos todo o dinheiro para pagar algumas. A questão é que não pagamos o cartão da minha sogra, o limite dela estourou e não temos mais como comprar mercadoria... As pessoas estão pedindo mais blusas, mas a fábrica não quer nos vender por não termos cartão, talão de cheque, nada...

Além disso, as outras dívidas que não deram para pagar já aumentaram devido aos juros e agora estamos devendo a mesma coisa que antes e mais o cartão da minha sogra. Nós não tínhamos saída, precisávamos pagar as dívidas, ou será que nós erramos?.

Muitas pessoas não alimentam a vaca que lhes fornece o leite e, só depois que ela morre, começam a pensar que – talvez – tenham feito alguma coisa errada. Portanto, não mate a sua vaca! Eu sei que dá trabalho manter a tal da vaca, que ela come bastante e que ainda por cima você tem que limpar o celeiro *etc.* Além disso, vem aquela tentação de gastar o dinheiro sem reservar verba para a ração da Mimosa, mas se você não alimentá-la, vai ficar sem vaca.

A fórmula da renda extra é tão simples quanto isso: você tem uma vaca, ela lhe dá leite, você vende o leite e tem dinheiro para comprar o que precisar, só não pode se esquecer de cuidar da vaca, senão vem a implacável fórmula do fracasso: sem vaca = sem leite, sem leite = sem dinheiro.

Ainda que você esteja endividada ou precisando usar o dinheiro da sua renda extra para pagar alguma conta ou mesmo uma dívida, resista. Primeiro você tem que garantir a sustento do seu negócio, dar tempo ao tempo. Quando começar a ganhar dinheiro, aí você usufrui, mas primeiro, cuide da vaca!

Hora de compartilhar! Segue a regrinha de ouro da semana e não esqueça de postar com a nossa *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 16

Qualidades raras geram oportunidades

Talvez você ainda não tenha a menor ideia do que poderia fazer para ter uma renda extra e já está colocando na sua cabecinha que vai esperar alguma oportunidade chegar. Mas saiba que as oportunidades não vão chegar, elas já estão aqui. Quando falo sobre oportunidades, não me refiro apenas à questão de ter ou não uma renda extra, mas sim de tudo em sua vida. Quase posso ouvi-la perguntando: “As oportunidades já estão aqui? Aqui onde? Como assim? Cadê?”. Vou usar um exemplo bem simples para que você entenda exatamente o que quero dizer.

Vá para um local totalmente silencioso, se você não está em um. Se isso não for possível, imagine que você esteja em um local silencioso, em que possa ouvir até mesmo sua respiração. Pronto? Vamos lá!

Sem saber onde você está, e mesmo que não haja nada além do silêncio ao seu redor, posso afirmar – sem medo de errar – que há música aí nesse lugar, agora mesmo. Você pode pensar: “Coitada da Paty, pirou... Dessa vez deu bola fora!”. Que nada! Quer uma prova? Nesse exato momento há inúmeras estações de rádio enviando ondas sonoras que passam por você. Nessas ondas há todo tipo de música que você possa imaginar, e você só não está ouvindo simplesmente porque não tem nenhum receptor ligado para captar esses sinais. Se você ligasse um rádio agora e sintonizasse uma estação, certamente poderia ouvir. E não só uma estação, mas várias, bastando apenas mudar o *dial*. É como você vê na ilustração: as ondas passam, mas só são captadas por aqueles que estão em sintonia e na frequência certa para recebê-las.

Você pode ter um rádio de última geração, desenvolvido pela Nasa (a famosíssima agência espacial americana), com um som incrível, capaz de captar com precisão as ondas sonoras de milhares de estações mundo afora, mas se ele estiver desligado, você não vai ouvir coisa alguma. Por

outro lado, se o seu vizinho tiver um radinho de pilha, porém ligado e sintonizado, ainda que o tal rádio seja mais velho do que a injustiça, ele vai ouvir e você não.



Assim são as oportunidades, elas estão por toda parte, não importando quem você é ou aonde esteja, basta estar conectada e você será capaz de percebê-las. Você precisa abrir os canais e passar a prestar atenção ao que acontece ao seu redor. E quer saber o que mais fecha canais na nossa vida? O mimimi! Isto é, as reclamações.

- Já perdi milhões de oportunidades na vida, eu sou um fracasso...
- Nunca tive oportunidade porque nasci numa família pobre...
- Ninguém me dá uma oportunidade...
- Oportunidade se compra e eu não tenho dinheiro...
- Oportunidade não existe, o cara tem é que ter sorte...

Quando ouço coisas assim, não pense que fico com peninha. Ao contrário, eu fico é com uma baita bronca... Que caboclo é esse que só se derrota, gente? Sai pra lá com essa síndrome de vítima! Essa da “sorte”, então, é a que mais detesto. Fico verde-incrível-Hulk quando as pessoas dizem que tive a sorte de ter nascido com o dom de escrever! Sorte? Nascido com dom? Sorte uma ova, estudei anos a fio em escola pública, li centenas de livros, queimei as pestanas para aprimorar minha escrita e agora reduzem todo esse esforço de anos e anos a sorte e dom? Nem vem que não tem! Pronto, desabafei... Agora estou calminha!

O que eu fiz – e ainda faço – é desenvolver um talento que descobri em mim. Deus me deu talentos, com certeza, e sou muito grata por todos eles, mas se eu não fizesse a minha parte e tivesse ficado de braços cruzados, ainda estaria no ba-be-bi-bo-bu, mesmo com dom, talento e tudo mais.

Por isso, amiga, o segundo passo – depois de estar conectada – é aprender a desenvolver qualidades que abram as portas das oportunidades. Sim, aprender. Não existe isso de que “Fulana nasceu para cozinhar, enquanto Beltrana nunca vai fritar um ovo”. O fato é que, enquanto a Fulana desenvolveu essa habilidade, a Beltrana não fez nada a respeito ou não se esforçou para aprender. É claro que cada ser humano tem mais aptidões para algumas coisas do que outras e poderá realizá-las com mais facilidade do que outras, mas não há nada que não possamos fazer quando estamos dispostas a aprender, por outro lado, não há nada que alguém tenha nascido sabendo. Tudo nessa vida se aprende.

Independentemente do que você escolha fazer, se irá optar por uma renda extra ou não, se está feliz com sua carreira ou desmotivada, você irá gerar oportunidades quando desenvolver qualidades raras. Há duas atitudes básicas que você pode tomar para desenvolver essas qualidades. Vamos a elas?

1. Faça o que ninguém faz

Comecei minha carreira trabalhando na Rádio e TV Record como assistente de Recursos Humanos, um departamento onde ninguém queria

trabalhar naquela época, pois diziam que lá só tinha “museus” (logo você vai saber o porquê).

A rádio era forte, mas a emissora de TV não era nem de longe o que é hoje, era pequena e só transmitia desde São Paulo, Franca e São José do Rio Preto – onde eu achava que havia outras duas emissoras, mas depois descobri que se tratavam só de antenas de retransmissão.

Para ajudar, a empresa havia passado por dois incêndios até então – mais adiante sofreria outro – e parte dos arquivos do antigo Departamento Pessoal havia sido atingida. Já nos primeiros dias de trabalho precisei do arquivo de um dos funcionários mais antigos da rádio, que estava sendo desligado. Sem seu prontuário não teria como calcular sua rescisão e foi aí que me disseram que a ficha dele estava no “arquivo chamuscado”, que ficava em um porão sem janelas onde nem o pessoal da limpeza entrava. Um caos total!

Meu chefe sugeriu que eu fizesse como todos os demais funcionários: fosse à enfermaria e pedisse um atestado dizendo que não poderia ficar em contato com tanto pó. Depois era só fazer um cálculo aproximado e esperar que o ex-funcionário não entrasse na justiça contra a empresa. Recusei a “estratégia do mal” e disse que não só acharia a pasta do tiozinho Matusalém, como também organizaria a bagunça toda, ainda que levasse um ano inteiro. Detalhe: eu havia sido contratada como temporária, apenas para cobrir cinco meses de licença maternidade da encarregada. Como não me dei a opção de perder meu primeiro emprego, estava disposta a qualquer coisa que levasse mais do que cinco meses de trabalho. Essa foi a minha “estratégia do bem”. Eu não queria facilidade, queria trabalhar.

Além de fazer todo o trabalho da encarregada, tinha que criar uma janela de tempo livre para poder descer na sala das trevas, digo, no arquivo, e organizar um pouco a cada dia. Enrolar não era uma opção, eu estava mesmo disposta a deixar aquilo em ordem.

Não bastasse isso, eu fazia o trabalho de dois funcionários já bem idosos, prestes a se aposentarem e que trabalhavam meio período cada um. Ambos nunca haviam usado um computador na vida, por isso, depois que informatizaram o departamento, eles ficaram perdidinhos da Silva e não conseguiam fazer absolutamente nada, a não ser fumar. Sim, naquela

época era permitido fumar em ambientes fechados. Que sofrimento... Eu não sabia o que era pior: a sala das trevas ou o departamento do tabaco!

Passado esse período, a encarregada volta e vê que seu trabalho não está atrasado como pensou, mas bem organizado e em dia. Com isso, ela vem me dizer que sentia muito por não poder fazer nada para me manter na empresa, mas que não havia jeito, pois estávamos passando por um grande corte. Não fiquei chateada por ela não poder fazer nada por mim, afinal, eu mesma já havia feito.

Quando cogitaram me demitir, os vovôs do RH disseram que não iriam mais trabalhar, mas esperariam a aposentadoria em casa, e se a direção não estivesse de acordo, que os demitissem e pagassem seus direitos de um milhão de anos trabalhados, tudo para que eu não perdesse meu emprego! Meu chefe e a encarregada adoraram a ideia e deram todo apoio. Fiquei na Record por muitos anos e passei por vários departamentos, nos quais tive a oportunidade de aprender muito. Sou imensamente grata por terem me aberto uma brechinha, por onde pude colocar meu nariz. E se passou o nariz, passa tudo, amiga! Já era!

Nada disso foi questão de sorte, eu tracei e percorri meu caminho lá dentro. Os vovozinhos – que todos chamavam de “museus” – não me deram seus lugares de mão beijada, eu conquistei aqueles postos ao aceitar fazer muito mais do que me pagavam para fazer. A cada dia que eu ia embora toda empoeirada, pegando três conduções para chegar em casa, era mais um degrau que eu subia na escada da minha carreira. Bons tempos!

Jamais quis o cargo de ninguém, simplesmente lutei para manter o meu. Fui o braço direito de todos os chefes que tive, até que eu mesma me tornei chefe. Um caminho longo, de sacrifícios e até de injustiças, mas com o qual aprendi muito, principalmente nas dificuldades. Portanto, fazer o que ninguém faz pode ser uma ótima oportunidade para crescer. Experimente!

2. Seja o que ninguém é

Em um mundo onde a lei do mínimo esforço impera, seja diligente. Quando ninguém estiver nem aí, ótimo, menos concorrência! Você será a única responsável. Se todo mundo chega atrasado, maravilha! Seja pontual e você vai se sobressair. Todo mundo na sua empresa parece que acorda

mal-humorado? Comemore sendo simpática. Os clientes só querem ser atendidos por você, pois os demais funcionários fazem corpo mole e não dão atenção? Em vez de ir se lamentar com o chefe, atenda a todos e dê um show. Você só tem a ganhar, enquanto os outros perdem a cada dia.

Eu sei que parece injusto e, sob certos pontos de vista é injusto mesmo, mas de que adianta você levantar uma placa e fazer piquete na porta da empresa pedindo justiça? Eu prefiro combater essa “anestesia” que assola a maioria dos profissionais fazendo o contrário e tirando proveito disso. Sim, tirando proveito! Se você despreza o seu pedaço de bolo e o deixa de lado para quem quiser pegar, eu vou comê-lo, não vou deixá-lo estragar de jeito nenhum. Quem quer vai, quem não quer fica!

Isso não tem nada a ver com passar por cima dos outros, ao contrário, ajudar os colegas de trabalho é uma das coisas mais gratificantes na vida profissional, mas só se ajuda quem quer ser ajudado.

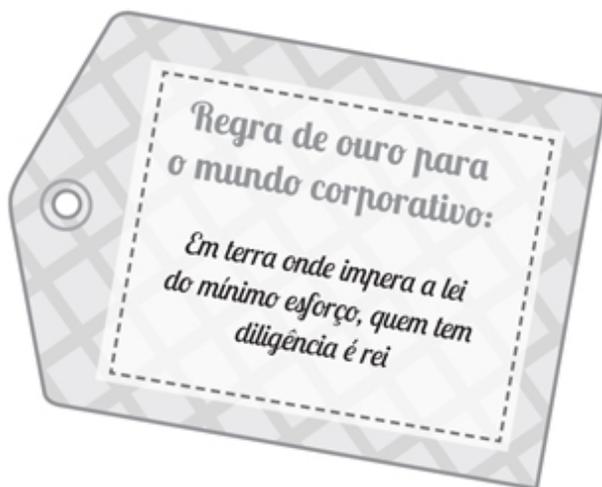
Lembro-me de dezenas de vezes que me prontifiquei a ajudar pessoas que não faziam seu trabalho como deveriam. Quando estavam interessadas, ótimo! Formávamos grandes equipes e eu também aprendia muito, mas quando as pessoas simplesmente não estavam interessadas, eu partia para outra. Posso ajudar qualquer pessoa que queira ajuda, mas não carrego ninguém nas costas.

Lembro-me que, aos 11 anos, comecei a dar aulas de matemática na minha escola. Minha professora era ótima, mas ela se associava aos bons alunos e meio que ignorava os que não conseguiam acompanhar as aulas. Eu achava que ela devia tentar explicar de outro jeito as coisas que alguns alunos não entendiam logo de cara. Certa vez deixei essa opinião escapar e ela não gostou nem um pouco... Mandou-me para a lousa explicar “de outro jeito” coisas que “só tinham um jeito”. Fui com o rosto queimando de vergonha, morrendo de medo de levar uma advertência e minha mãe arrancar todos os meus dentes quando eu chegasse em casa. Ela vivia dizendo isso: se eu faltasse com o respeito com quem quer que fosse, ela mesma arrancaria todos os meus dentes! Naquela época, eu acreditava que ela realmente faria isso...

Mas a questão é que fui com cara de tomate mesmo, expliquei do meu jeito e depois ouvi um coro de “aaaaahhhh...!” que trouxe um dos maiores alívios da minha vida estudantil. Os alunos haviam entendido! A professora ficou surpresa com o resultado e foi conferir se eles haviam

mesmo aprendido. Vendo que eles haviam compreendido, me perguntou se eu poderia chegar todos os dias uma hora antes e dar aula para os alunos que quisessem um reforço. Ainda com um pouco de medo da advertência (e de ficar banguela), nem pensei em dizer não.

Eu ajudava a cada um dos “meus alunos” com todo prazer, mas cobrava empenho deles, pois se fossem mal na prova ou se eu soubesse que tinham colado, não os ajudaria mais. Já que eu não podia arrancar os dentes de ninguém, minha ameaça foi mais amena... Desde aquela época eu não carregava ninguém nas costas, afinal, eles estavam tendo uma ótima oportunidade, então que fizessem o favor de aproveitar. É isso, esse é o meu método. Se funciona para mim, por que não funcionaria para você? Para finalizar, compartilhe a regrinha abaixo, com a *hashtag* #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 17

Sucesso X fracasso



Sucesso deveria ser um verbo, pois em minha opinião, ele pode ser praticado, logo, deveria poder ser conjugado também, assim como o fracasso. Não é curioso o fato de fracassar ser um verbo, mas “sucessar” não? Parece que estamos mais condicionados ao fracasso do que ao sucesso, e eu tenho um palpite sobre o motivo.

Nossa tendência é achar que o sucesso simplesmente vem, que aparece ou não, como se não tivéssemos nenhum controle sobre ele. Já o fracasso é um verbo, pois nós podemos causá-lo, ele vem de nós. Pois bem, se somos capazes de causar o fracasso, também somos perfeitamente capazes de causar o sucesso.

O problema é que o fracasso é um hábito que vicia, pois além de não requerer muito da pessoa, desemboca em algo no qual muita gente é craque: dar desculpas. Por sua vez, as desculpas trazem uma sensação de alívio e justificativa, pois explicam por A mais B o motivo da falta de sucesso. E como não é difícil encontrar pessoas que confortam o fracassado, está criado mais um ciclo altamente vicioso.

Mas tem mais: o fracassado não vê o menor problema em lidar com as consequências de seu fracasso. Ele faz as coisas de qualquer maneira, mas “como todo mundo faz”, as consequências, apesar de não serem positivas,

também não são tão negativas assim. Pode ser que ele leve uma bronca, mas e daí? Quem nunca leva uma bronca? Pode ser que ele perca o emprego, mas quem não está sujeito a ficar desempregado, não é mesmo? Sempre tem uma razão, uma justificativa e um consolo em ser fracassado. Assim fica fácil saber o que a pessoa vai tornar a fazer: fracassar. Ao reincidir no fracasso, ninguém vai ficar cobrando muito do fracassado. Ele será o “café com leite” da brincadeira, aquele que sempre precisa de ajuda, o que não levanta muita expectativa em torno de si mesmo.

O sucesso, porém, além de ser difícil de ser conquistado, traz consequências mais complicadas de se lidar, como crítica, inveja, inimizades, resistência, incompreensão. A pessoa bem-sucedida é cobrada e testada o tempo todo, como se os outros ao seu redor estivessem só esperando o momento de um pequeno deslize para dizer: “A-há! Você não é diferente do resto do mundo. Você também é um fracassado!”. Portanto, além de ser mais difícil obter sucesso, é tão ou mais difícil conviver com ele, não pelo sucesso em si, mas pelo que ele causa nas pessoas que as fazem se virar contra o bem-sucedido. É, no mínimo, curioso notar como grande parte da sociedade age em relação ao fracassado e ao bem-sucedido:

- f Fracassados atraem simpatia – Bem-sucedidos atraem inveja.
- f Fracassados, ao falarem sobre seus fracassos, merecem ser ouvidos e consolados – Bem-sucedidos ao falarem sobre seu sucesso, devem ser silenciados, pois só querem aparecer.
- f Fracassados são vítimas – Bem-sucedidos são culpados.
- f Fracassados são explorados – Bem-sucedidos são exploradores.
- f Fracassados devem ser ajudados em seus problemas – Bem-sucedidos devem parar de causar problemas aos demais.

Diante disso, você tem dois caminhos a escolher: subir a escada do sucesso ou descer o tobogã do fracasso. A escada do sucesso tem degraus pequenos e estreitos, e é tão difícil de subir que geralmente só se consegue vencer um degrau por dia. Ao longo da subida a escada vai ficando cada

vez mais vazia, com menos pessoas decididas a continuar e muitas parando pelo caminho. Já o tobogã do fracasso, apesar de concorrido, é rápido, dá aquela sensação de estar curtindo o momento ao fazer o que a maioria faz e, ao chegar lá embaixo, sempre haverá pessoas para receber o fracassado. Cabe a você decidir qual caminho vai seguir. Se você quer o caminho do fracasso, não precisa de instruções. É tão fácil que qualquer um pode encontrar, mesmo no escuro e sem GPS. Mas se você quer ser bem-sucedida, então terá que incorporar alguns hábitos que a ajudarão a chegar lá.

A boa notícia é que, depois que você encontra o caminho do sucesso, descobre que é capaz de muito mais. Cada desafio com o qual você se depara se torna uma motivação, não um problema, e o seu crescimento como pessoa e como profissional serão consequências de seus hábitos de sucesso. E você sabe que hábitos, com o passar do tempo, se tornam tão naturais que não precisamos mais nos esforçar tanto como no começo. É um caminho difícil sim, mas que, por si só, faz valer a pena todos os esforços. E é aí que sucesso deveria ser verbo, pois quando aprendemos a conjugá-lo, não queremos mais parar. Dito isso – e crendo que você escolheu o caminho do sucesso – vamos aos hábitos que vão fazer de nós divas bem-sucedidas!

10 hábitos de sucesso

1. Não dê desculpas – Este é o hábito número um dos fracassados, portanto, é a primeira coisa que o bem-sucedido deve eliminar de sua vida. Quando cometer um erro, não busque justificá-lo ou escondê-lo. Seja a primeira a apontá-lo e oferecer uma compensação ou solução. Detalhe: apontar um erro não é valorizá-lo enquanto se inferioriza, é apenas citá-lo, dar uma solução e bola pra frente! Veremos isso mais adiante no desafio do *marketing* pessoal. Também não dê desculpas por terceiros, pois não há nada de errado em deixar que cada um assuma seus erros. Encobrir os erros dos outros traz sensação de impunidade e só faz a pessoa agir erroneamente de novo. Ao deixá-la encarar as consequências, você estará ajudando a pessoa, pois quase sempre se aprende mais com erros do que com acertos. Não impeça que os outros

cresçam, deixe-os aprender com suas próprias experiências. Isso também vale para as mães!

- 2. Reconheça seus maus hábitos** – Vasculhe sua conduta e faça uma lista dos hábitos que deve abandonar. Analise as coisas que você faz frequentemente, mas que a prejudicam ou a terceiros. Considere todos os segmentos da sua vida e não só o lado profissional, vá desde vícios a dormir pouco. Anote e crie uma estratégia para livrar-se deles.
- 3. Abandone os maus hábitos** – Sabendo quais são, você precisa eliminar o que habilita e o que aciona cada um dos maus hábitos que deseja abandonar. Os habilitadores são elementos externos, como pessoas ou ambientes que promovem o mau hábito. Por exemplo: se você quer deixar de beber, vai ser muito mais fácil se não frequentar lugares onde há bebida ou sair com pessoas que bebem. Já os acionadores são elementos internos, como pensamentos e sensações que desencadeiam os maus hábitos. Por exemplo: sempre que você se sente com a autoestima baixa, precisa comprar algo para sentir-se melhor. Reconheça os habilitadores e acionadores dos maus hábitos e evite-os a todo custo.
- 4. Tenha uma boa alimentação** – Não sei explicar o motivo, mas sempre que falo sobre boa alimentação é como se estivesse sugerindo que a pessoa amputasse um braço! As pessoas viajam nos motivos pelos quais isso é impossível ou desnecessário. Para os da ala do impossível é um tal de: para mim não dá porque como fora, ou não tenho dinheiro para isso, ou ainda, comida “natureba” é ruim. Já para o cordão dos que acham desnecessário as respostas são: nem tudo o que se diz natural realmente é, ou legumes e verduras têm agrotóxico, ou ainda, suco de caixinha tem tanto açúcar quanto refrigerante. Bem, em primeiro lugar, ter uma boa alimentação não é privar-se do que gosta, mas sim, comer com equilíbrio. Não sou a favor de dietas restritivas, a não ser em casos de alergia ou problemas semelhantes. Creio que devemos usufruir de tudo o que gostamos, fazendo, porém, melhores escolhas, pois isso nos traz benefícios. Quando como fora, prefiro ir a restaurantes *self-service* e monto um prato bem colorido. Como a cada três horas e prefiro frutas a doces como sobremesa, mas isso não quer dizer que não como doces. Uso pouquíssimo sal, pois tenho tendência a reter líquido e aboli os refrigerantes da minha vida há mais de cinco anos. À noite faço

refeições mais leves e evito café ou chá preto, por ter dificuldade para “desligar”. Com isso, ganhei pele e cabelos mais viçosos sem recorrer a tratamentos caríssimos (essa é para as que dizem que comer bem é caro!), baixei gradualmente de peso e me sinto muito melhor. Há cerca de cinco anos mantendo esses hábitos, não preciso me privar de nenhum tipo de alimento e minha variação de peso não passa de um quilo. Não preciso lutar contra a balança, mesmo depois dos 40, quando o metabolismo muda completamente. Boas escolhas só fazem bem, então faça as suas e desfrute dos benefícios.

- 5. Durma bem** – Este item é o mais difícil para mim, mas ter uma boa noite de sono faz toda a diferença durante o dia. Meu trabalho é um habilitador do mau hábito de dormir tarde e é muito difícil mudar isso. Escrever requer silêncio, concentração e, portanto, não é uma atividade que dê para ser feita quando algo ou alguém interrompe o tempo todo. E sabe quando é que tenho o luxo de não ser interrompida? À noite! Quanto mais tarde, mais sossego. Em épocas que estou escrevendo um livro, por exemplo, tenho que conviver com o fato de dormir tarde, mas nem sempre poder acordar tarde, então tento compensar descansando após o almoço e cuidando mais da alimentação. Essas alterações, porém, requerem mais cuidados e, de tempos em tempos, volto ao neurologista para uma avaliação. Tive que incorporar novos hábitos e até tomar medicamentos. Hoje estou bem melhor, mas ainda tomando um hormônio (receitado pelo médico), pois meu cérebro não sabe definir muito bem quando é dia e quando é noite. Portanto, é preciso considerar que alguns sintomas podem advir de problemas do sono, como baixa produtividade, cansaço excessivo, mau humor, memória ruim, irritabilidade, entre outros. Se você tem insônia, acorda cansada e com dores, ronca ou se mexe muito, busque um especialista. Assegure-se de dormir bem e você terá uma qualidade de vida muito melhor.
- 6. Não sabote a si mesma** – Nós mulheres podemos ser especialistas em autossabotagem! Somos capazes de vestir uma roupa totalmente desconfortável, só porque é bonita, calçar sapatos que acabarão com nossos pés, só para ficarmos mais elegantes, ou nos metermos em atividades que irão sugar todas as nossas energias até ficarmos, como se diz por aí, “só o pó”... Não troque seu bem-estar por nada que a faça se arrepender amanhã. Busque alternativas que lhe proporcionem mais

conforto e que colaborem para o seu sucesso. Eu tenho 1,55 m de altura, portanto, bem baixinha e fã de salto alto, claro! O que faço para não me matar é comprar sapatos um número maior e usar com palmilhas bem confortáveis, dessas que se compra em casas de materiais cirúrgicos. Adeus sabotagem! Mas existe também a sabotagem em forma de punição, na qual as mulheres também são campeãs. Muitas, ao fazerem algo de errado, sentem a necessidade de se punir para compensar seu erro. Essa estratégia, porém, é um erro, e jamais dois erros poderão resultar em um acerto. Errou, compense com um acerto, não com o erro da autopunição.

7. Faça exercícios físicos – Antes de mais nada, fazer exercícios físicos não requer dinheiro para pagar academia, nem tomar muito tempo da sua agenda já tão apertada. Também não significa que você vai virar uma atleta ou ser a próxima capa da revista, exibindo um abdômen trincado ou a invenção mais ridícula dos últimos tempos: a barriga negativa... As pessoas costumam levar tudo para os extremos e aí não fazem nada ou querem fazer tudo. Equilíbrio, lembra-se? Acordar meia hora mais cedo e fazer uma caminhada duas ou três vezes por semana só vai lhe fazer bem e não custa um centavo do seu orçamento. Se essa não é a sua praia, busque na internet outros tipos de exercícios, pois há diversos *sites* e vídeos no YouTube ensinando rotinas de exercícios que podem ser feitos em casa, principalmente para as mulheres, assim você não faz sozinha! Uma amiga me indicou o Toneitup.com, um *site* americano muito interessante e didático, onde duas instrutoras ensinam séries especialmente desenvolvidas para a mulher. Apesar de ser em inglês, dá para acompanhar observando os movimentos. É bem dinâmico e faz a gente suar muito!

8. Tenha um *hobby* – Não confunda *hobby* como algo que fazemos para nos desligar do mundo ou simplesmente aliviar o estresse do dia a dia. Um *hobby* é basicamente algo que fazemos por prazer, portanto, pode ser qualquer coisa que você goste como fotografar, ler sobre assuntos que não estejam ligados à sua atividade profissional, cozinhar, colecionar coisas, fazer artesanato, correr. Praticar algo prazeroso, mesmo que muito cansativo, nos proporciona uma carga de energia para executarmos outras tarefas. Nosso corpo tem uma melhor oxigenação e

libera endorfina, entre outros benefícios com comprovação médica. Esse acontecimento é chamado de estado de *flow* (fluxo), apresentado no livro *A descoberta do fluxo* do psicólogo americano de origem croata, Mihaly Csikszentmihalyi. Não é incomum termos uma ótima ideia para desenvolver melhor uma atividade profissional enquanto praticamos um *hobby*, ainda que não estejamos pensando em trabalho. Essa clareza de pensamento joga a nosso favor em diversos sentidos da vida, por isso não devemos encarar um *hobby* como algo banal ou de pessoas que não têm mais o que fazer. Pessoas bem-sucedidas têm *hobbies*, então, ache o seu!

9. Leia – Seja por *hobby* ou por questões profissionais, leia. A leitura traz diversos benefícios e, como uma leitora assídua, posso lhe garantir que a lista a seguir é absolutamente verdadeira em cada item:

- Aumenta o poder de concentração.
- Estimula a criatividade.
- Aumenta o vocabulário.
- Melhora a escrita.

Infelizmente, muitas escolas apresentam a leitura de uma forma nada atraente para as crianças e, em alguns casos, a usam até como forma de castigo. Se esse foi o seu caso, saiba que ler pode ser algo muito prazeroso, basta que você busque uma leitura associada a coisas de que gosta. Você não precisa ler o que todo mundo diz que deve ler, mas aquilo que lhe desperte interesse. Gosta de plantas? Leia sobre plantas. Gosta de moda? Leia sobre moda. Não importa o tema, importa desenvolver o hábito, pois ele será benéfico para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

10. Seja perseverante – No passado alguns estudiosos afirmavam que para adquirir um novo hábito era preciso praticá-lo por 21 dias, no mínimo. Atualmente acredita-se que, dependendo do hábito, serão necessários 30, 40 ou 60 dias e, em alguns casos, até mesmo meses. Mas ter um número exato não é o mais importante, mas sim ter em mente

que sendo poucos ou muitos dias, mudanças de hábitos sempre irão requerer perseverança. Se você resolveu, por exemplo, acordar todos os dias meia hora mais cedo, não desanime se falhar um ou dois dias. Isso não quer dizer que você quebrou o ciclo e fracassou, mas sim que está se condicionando para algo novo e isso requer tempo. Não desanime, siga em frente e, quando menos esperar, já terá adquirido um novo hábito. E, falando em hábito, vamos ao nosso habitual compartilhamento! Sempre com a *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 18

Etiqueta não é frescura



Não imagino que você, uma verdadeira diva, possa dizer algo como: “Quero cometer muitas gafes, chamar atenção pelos motivos errados e parecer um ser primitivo recém-chegado de uma ilha remota!”. Porém, posso imaginar que já passou pela sua cabeça – nem que tenha sido uma vez na vida – que etiqueta não se aplica a todo mundo, só aos abastados e ricos deste planeta azul e que você não precisa disso. Pois bem, os dois pensamentos dão no mesmo! Se você quer agir adequadamente, deve conhecer a etiqueta que cada ocasião pede. Se não conhecer, as chances de cometer gafes, chamar a atenção negativamente e parecer que veio de outro mundo serão maiores.

Resumidamente, etiqueta é um conjunto de regras de conduta, logo, se você quer ter uma conduta adequada, a etiqueta está aí para ajudar. Então, o primeiro desafio é desconstruir o conceito de que etiqueta é frescura, pois não é, como bem diz Claudia Matarazzo, especialista no assunto.

A etiqueta está muito ligada à ocasião e ao lugar, pois coisas que são perfeitamente aceitáveis em casa, entre amigos ou em uma festa, podem ser altamente inadequadas para o ambiente de trabalho ou uma solenidade mais formal. Por isso, separei dicas para que você confira se está com a etiqueta em ordem e possa divar ainda mais!

Ambiente de trabalho

Conheço vários profissionais ótimos no que fazem, mas por não saberem se portar no ambiente de trabalho, são constantemente demitidos. Ser competente é algo primordial para conseguir uma colocação, porém, é preciso mais do que isso para mantê-la. Eu mesma já tive de demitir uma pessoa que, apesar de ser excelente como profissional, não se dava com ninguém e ainda causava constrangimentos aos demais. Uma pena, mas acontece o tempo todo. Por isso, saber agir adequadamente pode livrá-la de muitos problemas. Veja cinco regrinhas básicas para um bom convívio no ambiente de trabalho.

- 1. Não leve para o lado pessoal** – questões profissionais não devem ser confundidas com pessoais. Se você fez algo de errado e foi repreendida por um superior, não pense que ele a odeia, mas sim que está corrigindo sua conduta, não quem você é. E se você tem subordinados, saiba que é totalmente diferente dizer que a pessoa agiu com irresponsabilidade do que chamá-la de irresponsável. Uma coisa é se referir às ações, outra coisa é atingir o caráter da pessoa. Se seu chefe, por exemplo, a chama de preguiçosa por ter chegado atrasada, você tem todo o direito de dizer que não ser pontual foi um erro (e que tomará cuidado para não repeti-lo), mas que não gostaria de ser ofendida por isso. Funciona para os dois lados: não ataque e não aceite ataques pessoais. Também prefira manter certa distância de seus assuntos pessoais com colegas de trabalho. Se você não está bem, é mais adequado dizer que teve um problema pessoal e manter a discrição do que desabar e contar tudo o que houve. Seja forte, mantenha as relações em um nível profissional e você passará a ser tratada de forma mais profissional. Tudo que vai, volta!
- 2. Não julgue** – é muito fácil achar que o trabalho do outro é mais fácil e que a pessoa deveria fazer isso em vez daquilo. Mas a verdade é que se você não está no lugar do outro, não tem como fazer esse tipo de avaliação. Eu sei que a rotina dos seus superiores sempre parece muito mais simples do que a sua, mas a responsabilidade que eles têm, e que cedo ou tarde serão cobrados por ela, tem um peso muito grande. Isso também se aplica a um colega de trabalho difícil de lidar. É simples

rotulá-lo de chato, esquisito e mal amado, mas a boa etiqueta pede que, além de não levar as coisas para o lado pessoal, devemos tentar entender os motivos que o fazem ser assim e manter um convívio mais harmonioso.

- 3. Não critique se não pode fazer melhor** – isso deveria estar escrito na porta de entrada de todos os departamentos de uma empresa. Os críticos de plantão estão sempre a postos com soluções para todos os problemas, mas desde que sejam os problemas dos outros. Usando a máscara da “crítica construtiva”, os sabe-tudo vivem dando palpites na rotina dos outros, mas não aceitando que falem absolutamente nada da sua. Se você realmente tem uma ideia melhor de como seu colega pode desenvolver alguma atividade, exponha da forma mais discreta possível. Mas se você não tem ideia de como melhorar algo, é bem mais adequado ficar calada!
- 4. Não crie teorias conspiratórias** – quando as coisas não vão bem no trabalho ou há algum funcionário mais difícil de se lidar, muitas pessoas entram em uma espiral de conspiração que pode colocar em risco seu próprio pescoço e também o dos outros. É daí que surgem os boatos, as fofocas, os disse-me-disse e as ideias mais malucas sobre acontecimentos absurdos. Lembro-me de um boato ridículo que percorria os corredores da Record quando a Universal comprou a emissora. Muitos diziam que os novos donos descontariam o dízimo (10%) do pagamento de todos os funcionários e quem não concordasse seria demitido imediatamente. Apesar de que isso jamais foi cogitado pela direção da emissora e nunca aconteceu, até hoje, passados mais de 25 anos da mudança de proprietários, ainda há quem pense que isso aconteceu ou acontece. Incrível! Os temas das conspirações são os mais variados possíveis e vão desde um “Fulano está de caso com a Beltrana”, até questões mais sérias, envolvendo a idoneidade da empresa. Por isso, caia fora das teorias conspiratórias e não passe adiante informações das quais não tem certeza, ainda que tenham sido ditas por alguém “de confiança”. Fique na sua e não se meta em encrenca!
- 5. Não priorize seus interesses** – lembro-me do caso de um leitor que me escreveu contando que era um ótimo funcionário, mas que estava passando por um problema na empresa. Em seu *e-mail*, ele contou que o

gerente estava agindo de forma errada, mas pude ver claramente pela história que não era verdade. Em vez de o rapaz colocar-se no seu lugar, resolveu mandar um *e-mail* para o presidente da empresa – passando por cima da autoridade de outros superiores – descrevendo toda a “má conduta” de seu superior e fazendo até mesmo uma ofensa pessoal. O presidente chamou o rapaz, repreendeu sua conduta, mas disse que não iria demiti-lo e que lhe daria uma chance. Ofereceu ao rapaz outro horário de trabalho e ele aceitou. No outro dia, porém, voltou atrás e não quis mais o horário novo... Apesar de ter criado uma baita confusão, o motivo que o levou a me escrever foi para perguntar se a empresa poderia demiti-lo com justa causa e se poderia defender-se alegando seu direito de expressão. Quer dizer, ele não estava nem um pouco preocupado com o gerente a quem ofendeu, em ter tomado o tempo do presidente, em não ter reconhecido a chance que recebeu ou porque mudou de ideia de um dia para o outro, deixando outro gerente na mão. Ele estava preocupado consigo mesmo e com o “mal” que a empresa poderia lhe causar. Ainda que ele tenha escrito que é um ótimo funcionário, suas atitudes sem etiqueta nenhuma demonstraram o contrário. Por isso, é importante que você não priorize seus próprios interesses em detrimento dos interesses da equipe ou da empresa. Etiqueta pode ser resumida em uma palavra: respeito. E quem dá respeito, recebe respeito.

Comunicação

Seja por meio da fala, por *e-mail* ou qualquer outro sistema, a boa comunicação também tem suas regras. E, ao contrário do que se pensa, elas servem para fazer nossa vida mais fácil e não mais difícil. Vejamos como melhorar nossa comunicação em três áreas.

- 1. Veja lá como fala!** – apesar de ser óbvio que devemos ter um tipo de comunicação mais profissional, que alguns chamam de comunicação corporativa, não é difícil ouvir profissionais usando gírias e expressões que nem todo mundo entende. O problema não está na gíria em si, pois em vários ramos de atividade elas são amplamente usadas, permitidas e

até bem-vindas, mas o problema consiste em não passar uma mensagem clara. Lembro-me de um funcionário que estava contando que não deu para “colar na goma” de um cara porque era muito longe. Por alguns segundos tentei adivinhar o que seria aquela expressão, mas como não me ocorreu nada, tive que perguntar o que era... As explicações não ajudaram em nada: “a goma do cara é mó lonjão, entendeu?”. Vendo que não entendi, completei com um: “não deu pra colar lá porque eu ia perder o dia inteiro!”. Precisei ir por partes e perguntar o que era goma e fiquei pasma quando soube que era casa. E colar era ir. Logo, colar na goma do cara = visitar um amigo. Ufa... Consegui! Não tenho problemas em ouvir esse tipo de coisa, mas não gosto que usem essa linguagem com os clientes, pois pode confundi-los e causar erros de comunicação. A regrinha é simples: tudo o que facilita a comunicação deve ser usado, e tudo o que pode complicar deve ser evitado.

2. E-mails mais eficientes – apesar de utilizarmos *e-mails* como forma de comunicação há vários anos, ainda há muita gente que não sabe tirar o melhor proveito deles e dão altos foras. É possível receber *e-mails* de pessoas que possuem um alto cargo, mas que escrevem como se fossem semianalfabetos, deixando uma impressão horrível sobre si mesmos, obviamente. Há quem pense que, pela praticidade e rapidez do tipo de comunicado, os erros devem ser desconsiderados. Devemos levar em conta, porém, que os *e-mails* têm o peso de um documento formal, pois podem até mesmo ser usados em ações judiciais. Já pensou se a empresa precisa de um *e-mail* seu em uma reunião importante ou como prova em um processo e vê que você o escreveu de qualquer jeito? Que baita gafe! Para não fazer feio, tenha em mente as dicas abaixo e consulte sempre que precisar:

- t **Seja direta** – se você escrever um *e-mail* muito extenso, a probabilidade de não ser lido é grande. Seja objetiva e vá direto ao ponto.
- t **Leia antes de enviar** – eu sei que a pressa é grande, mas adote a regra de nunca enviar um *e-mail* sem ler (e até reler) do começo ao fim. Ao investir tempo em mandar uma mensagem mais compreensível, você

- economizará o tempo que perderia para explicá-lo depois e evitará dores de cabeça, caso interpretem errado.
- t **Use acentos e pontuação sempre** – sem essa de que no mundo virtual acentos e pontuação são opcionais. Não são! A falta deles pode mudar completamente o sentido do texto e gerar problemas.
 - t **Não escreva como fala** – nem sei quantos *e-mails* recebo que começam com um “então”... Não sei de onde surgiu a moda do “então”, só sei que não serve para nada no começo da maioria das frases onde o colocam. Por isso, não o use como início de conversa se não fizer sentido.
 - t **Assine** – *e-mails* sem assinatura não são de ninguém. Seja clara e coloque junto com seu nome completo os seus contatos (telefone fixo, celular e, se for o caso, endereço). De preferência, configure uma assinatura automática para facilitar.

Exemplo do que não fazer

Veja que *e-mail* mais estranho chegou à minha inocente caixa de entrada que ficou bege com tamanha sopa de letrinhas!

Então Patricia td bem com vc eu queria te perguntar sobre a reuniao de amanha esta de pe obrigada

Por mais incrível que possa parecer, este foi um *e-mail* de trabalho. Só entendi que era uma pergunta porque a pessoa disse que ia perguntar algo. E quanto à falta de acentos, pontuações e assinatura? Um horror! Mesmo consultando o endereço do *e-mail* para tentar adivinhar de quem era, fiquei em dúvida sobre o remetente, pois era uma abreviatura e não continha o nome de nenhuma empresa. Pior: no dia seguinte eu teria duas reuniões e precisava chutar qual das pessoas estava me pedido confirmação! Uma chateação totalmente desnecessária. Uma maneira mais adequada de mandar o mesmo *e-mail* seria:

Bom dia, Patricia

Tudo bem? A reunião de amanhã às 14h no meu escritório está confirmada?

*Um abraço,
Fulana de Tal
Empresa Tal*

Veja que, em um *e-mail* curtíssimo, a pessoa cumprimentou, perguntou o que precisava saber e ainda acrescentou dados importantes para facilitar, como horário e local da reunião. A separação das linhas também facilita a leitura e a assinatura não deixa dúvidas de quem enviou. Isso toma tempo? Claro que não! Ao contrário, pois facilitou a comunicação e não gerou dúvidas. Se a pessoa só perguntasse se a reunião estava de pé, eu poderia me confundir e devolver a pergunta com um “onde será e à que horas?”, aí lá vai a pessoa ter que mandar outro *e-mail* com os dados e eu ter que gerar outra resposta. Mas como todos os dados já estavam lá, bastaria que eu respondesse sim ou não. A boa comunicação, além de garantir que a mensagem seja enviada sem gerar dúvidas, ainda passa uma ótima mensagem sobre quem a enviou.

3. WhatsApp – o aplicativo é uma mão na roda, não há dúvida disso, mas que pode ser bem chatinho, pode! Por isso, mantenha a boa etiqueta ao usá-lo para que ele não deponha contra você.

G **Horário** – não mande mensagens a qualquer hora, pois a pessoa receberá um aviso sonoro e nem sempre isso é bacana. Hoje em dia é raro as pessoas desligarem o celular mesmo quando vão dormir, por isso, não abuse mandando mensagens cedo ou tarde demais. O melhor ainda é respeitar o horário comercial.

G **Grupos** – antes de colocar alguém em um grupo, peça permissão. Telefone, mande um *e-mail* ou fale pessoalmente, mas evite incluir quem quer que seja sem consentimento. Pessoalmente detesto esse tipo de coisa e quando me colocam sem permissão não tenho o menor problema em sair do grupo ou silenciar a conversa.

G **Estando em um grupo** – se você faz parte de um grupo, só mande mensagens para todos se realmente interessar a todos. Uma coisa que me faz sair imediatamente de um grupo são as conversas paralelas que não têm nada a ver comigo. Ainda mais se for às 6h da manhã com uma foto desejando “bom dia”. Tô fora!

G **Não cobre respostas** – tenha paciência e aguarde a pessoa responder. Não é porque ela visualizou que tem de responder imediatamente.

Pense que a pessoa pode estar em uma reunião e só conseguiu checar disfarçadamente a mensagem, mas que não tem como responder (já passei por isso várias vezes). Espere para não correr o risco de ser inconveniente.

G Não arrisque sua cabeça – talvez você não saiba, mas usar o WhatsApp – bem como qualquer programa ou aplicativo não permitido pela empresa – pode levar a demissão por justa causa. Já houve casos em que funcionários que fizeram mau uso do aplicativo foram desligados por justa causa. Fique esperta!

Almoços com colegas de trabalho

Antes de tudo devemos considerar que em todo tipo de almoço o principal é almoçar. Mas existem diferenças quando estamos com a família ou entre amigos e quando o almoço é com colegas de trabalho, fornecedores ou clientes.

No seu dia a dia na empresa, é durante o horário de almoço que você deve fazer ligações particulares, marcar consultas médicas, resolver questões de banco e outros assuntos que não estejam ligados ao trabalho. Porém, fazer isso na mesa do almoço com seus colegas ao redor não é legal. O melhor é que você faça isso em outro lugar e depois os alcance, se for o caso, ou almoce com eles e depois faça o que tiver de fazer.

Respeitar as pessoas que estão com você à mesa é importante, pois trata-se não só de um horário de alimentação, mas também de descanso. Portanto, deve ser um momento agradável. Evite assuntos que irão chatear seus colegas, que trarão sentimentos ruins ou que deixarão a cabeça deles mais cheia do que já deve estar. Prefira falar sobre amenidades, coisas do dia a dia e assuntos mais amigáveis.

Se seu colega é do tipo *junk*, ou seja, aquele que come qualquer porcaria, não fique criticando sua dieta ruim. Se couber conselho, tudo bem, mas se você usar esse tempo para criticá-lo, amanhã vai acabar almoçando sozinha. E o contrário também é válido: se você gosta de *fast food*, não critique seu colega “natureba”. Ter uma boa convivência é ter respeito pelas diferenças.

Almoçando com fornecedores e clientes

Aproveitar a hora do almoço para discutir assuntos de negócios com clientes e fornecedores está cada vez mais comum, visto que o tempo tem se tornado item raro para quase todo mundo. Porém, como mencionamos, o principal na hora do almoço é almoçar.

Falar de trabalho o tempo todo ou deixar para dar aquele puxão de orelha em um fornecedor pode tirar a fome de qualquer um! Antes que os pratos cheguem até podemos adiantar alguns assuntos, mas depois de servidos, prefira tratar de temas leves e faça aquele momento ser o mais agradável possível. Se for necessário, retome os assuntos de trabalho logo após a sobremesa, na hora do cafezinho. Ah! E se você não toma café por achar que faz mal, não precisa discorrer sobre os malefícios da bebida enquanto os outros tomam... Peça um chá, uma água ou apenas os acompanhe. Seja agradável! E nunca é demais citar as regrinhas básicas, para não derraparmos nelas:

- G **Talheres** – saber como utilizar os talheres não é frescura (e nem é difícil). Pesquise quais são as regrinhas básicas e, se possível, treine em casa, assim você agirá com mais naturalidade quando estiver em um restaurante.
- G **Não enrole** – evite levar mais do que dois minutos para decidir o que vai comer. Ficar revirando o cardápio enquanto todo mundo espera é muito chato. Seja decidida.
- G **Nada de embrulhar** – sem essa de pedir para embrulhar as sobras. Prefira perguntar ao garçom se os pratos são individuais e, em caso das porções serem muito grandes, peça para fazerem menor. Sempre faça isso porque como pouco e detesto desperdício, mas levar para casa (nesse contexto) não é legal.
- G **Almoço sim, boca livre não!** – não é porque a empresa vai pagar que você vai enfiar o pé na jaca! Se o restaurante for *self service*, coloque sempre pouca comida no prato. Prefira repetir (ainda que mais de uma vez) do que fazer um prato gigante. Servir-se primeiro de salada, depois das opções quentes e, por fim, da sobremesa, é a melhor opção. Levar

tudo de uma vez com a desculpa “estou adiantando as coisas” é muito feio!

- G **Sobremesa** – se você estiver com um cliente que demonstra estar com pressa, pule a sobremesa e vá direto para o café. Se a pressa for imensa, pule até o café. É preferível fazer esse sacrifício a tomar o tempo do outro. Na dúvida, pergunte se há tempo.
- G **Aja naturalmente** – seja você mesma. Pedir algo que não sabe comer direito não é legal. Eu, por exemplo, nunca peço espaguete porque não tenho muita facilidade em comer esse prato com classe! Prefiro pedir uma massa curta do que ficar lutando com as longas.
- G **Celular... pelo amor!** – essa eu nem ia colocar, mas... Nada de ficar no celular enquanto os outros ficam “boiando”. Usar o telefone à mesa não é legal, e se for um assunto inevitável, levante e atenda em outro local. Se permitirem que você atenda à mesa, fale baixo. E lugar de celular é na sua bolsa e não sobre a mesa.

Você pode ver que etiqueta não é um bicho de sete cabeças e nem algo que vai torná-la uma pessoa esnobe, chata ou intragável. E mais: viu que é perfeitamente possível praticar as regrinhas, ainda que demore um pouco para incorporar algumas. Com o tempo você vai agir naturalmente e, sem se dar conta, as pessoas irão tratá-la com mais respeito, pelo simples fato de vê-la agindo respeitosamente. Vale a pena investir mais no assunto buscando dicas em fontes confiáveis. Sugiro os livros e artigos da Glória Kalil e da Claudia Matarazzo, pois são leves, atuais e sempre com uma pitada de bom humor. Tudo para sermos cada vez mais divas!

E, como sempre, vamos divar nas redes sociais compartilhando mais uma dica incrível! Lembrando sempre de colocar a *hashtag*:

#ViradaFinanceira180graus.



*Dica da semana:
Etiqueta não é difícil*

*Difícil mesmo é aguentar falta
de educação. Pense nisso!*

Desafio nº 19

Vestida para o sucesso

Por mais que a expressão “vestida para o sucesso” seja bem comum, é fácil encontrar pessoas que ainda não compreenderam o quanto esse quesito é importante na vida profissional. Muitas se preocupam apenas com o visual do dia da entrevista de emprego, mas depois de empregadas deixam de atentar para esse aspecto.

Antes de qualquer coisa precisamos considerar que qualidades como competência, eficiência e profissionalismo levam tempo para serem notadas. Não adianta falar que é competente, é preciso passar uma imagem de pessoa competente. Aliás, todas as qualidades que você tem não estão escritas na sua testa, por isso, exteriorizá-las sempre será algo positivo e facilitará o seu convívio, principalmente na esfera profissional. E nisso, a maneira como você se veste pode jogar a seu favor ou contra.

Lembro-me de ter recebido uma crítica no meu *blog* por ter usado uma foto de duas mulheres em um escritório para ilustrar um *post*. Na foto elas usavam camisa, cabelo bem penteado, mas simples (uma com rabo de cavalo bem feito) e maquiagem leve. Ambas passavam uma imagem confiável, polida e profissional. Mas a crítica dizia: “Por que você não usa foto de ‘gente comum’ quando fala de profissionalismo? Nem todo mundo tem condição de trabalhar penteadinha e maquiada, e nem por isso deixa de ser profissional. A gente pega ônibus...”. Fiquei pensando como essa leitora transmite profissionalismo se para ela andar penteada e maquiada requer “condição”. Não posso deixar de dizer que fiquei imaginando que ela deve levantar da cama e sair com “cabelo de travesseiro” e cara amassada. Por outro lado, duvido que haja mulheres que não tenham pelo menos três itens básicos de maquiagem: base, batom e máscara de cílios, que são capazes de criar um visual fresco e saudável, sem grandes esforços.

Sim, eu sei que muita gente pega ônibus, até porque eu também sou “gente comum”, mas vamos combinar que ser comum não significa ser desleixada e que pegar ônibus não é justificativa para andar de qualquer jeito. Não estou dizendo que você tem que sair toda trabalhada no salto e se equilibrar dentro de uma condução cheia, feito malabarista (o que fica até feio), mas sim que deve vestir-se de forma a demonstrar exteriormente suas qualidades interiores.

Tive uma funcionária que vinha de longe e pegava duas conduções – ônibus e metrô –, mas todos os dias estava bem vestida. Ela não se maquiava em casa para não se atrasar, mas quando chegava fazia uma maquiagem leve e, às vezes, prendia o cabelo. Como tinha apenas 19 anos, quase sempre usava calça jeans, tênis (limpo) ou sapatilha, mas dava um toque especial com um blazer de moletom, um colar mais elaborado, lenço ou um detalhe no cabelo. Uma fofa! Dava para notar que ela não só se valorizava, mas também ao seu local de trabalho.

Comigo também aconteceu algo parecido quando fui assistente de *marketing*. Tinha que preparar planos de patrocínio para vender anúncios de TV, que eram apresentados aos clientes por um dos gerentes ou pelos contatos de publicidade (espécie de vendedores especializados), mas eu nunca via essas apresentações, embora morresse de vontade de ver as reações dos clientes diante do meu trabalho. Um dia pedi a um dos gerentes se podia participar de uma reunião e ele respondeu: “Você pode porque está sempre arrumadinha, mas não conta para as outras, porque não quero que meus clientes vejam aquelas ‘rampeiras’!”. As “outras” a quem meu chefe se referiu tinham o mesmo cargo e salário que eu, mas iam trabalhar vestindo qualquer coisa e sempre de cara lavada, alegando que “não tinham obrigação de se ‘emperiquitar’”. Uma delas, inclusive, quase sempre andava descalça pela sala e corria para calçar os sapatos cada vez que um cliente chegava. Ambas eram competentes, mas nenhuma delas “parecia” ser competente. Como crescer no trabalho se vestir-se adequadamente era algo difícil para elas?

Já ouvi mulheres reclamando de empresas que exigem que estejam maquiadas, umas dizem que é puro machismo e outras que não são bibelôs. Ora, quando uma empresa coloca esse tipo de regra é porque quer que a boa imagem de suas funcionárias represente bem a imagem da própria empresa. Será que isso é errado? E se a empresa quer ser bem

representada, imagine nós mesmas! Eu quero que minha imagem, em primeiro lugar, represente bem a mim mesma, por isso não é necessário que ninguém me diga que eu devo me pentear antes de sair de casa! Que fique claro que não estou me referindo às empresas que contratam só pelos rostinhos bonitos, sei que isso acontece aos montes e, na minha opinião, é lamentável. Refiro-me ao fato de que cada uma de nós deve se apresentar adequadamente ao seu local de trabalho e usar sua aparência como um ponto positivo. Isso não significa querer ganhar o concurso Miss Universo, mas sim, valorizar a si mesma e demonstrar que valoriza seu local de trabalho.

A questão é simples: quando você vai para o trabalho de qualquer jeito, passa a impressão de que está indo para um lugar qualquer, que não se importa, algo como “é o que temos para hoje, e daí?”. Mas quando você passa a usar sua aparência a seu favor, começa a descobrir que vale a pena investir alguns minutos por dia em si mesma. Você se valoriza, afinal de contas, se você não se cuidar, quem fará isso por você?

Vestir-se bem não significa andar coberta de grifes e se endividar até o último fio de cabelo para ir ao trabalho cada dia com uma roupa. Empresa não é lugar para desfile de moda e ostentação, mas sim para passar essa imagem positiva da qual estamos falando. É enviar a mensagem certa, usando os códigos certos.

Roupas são códigos

É possível identificar em que época algumas fotos foram feitas só de olhar a forma como as pessoas estão vestidas. Mas além de marcar o tempo, as roupas também servem como códigos que identificam e transmitem uma ideia sobre nossa personalidade e a que tipo de grupo pertencemos. Portanto, a roupa adequada é aquela que mais bem representa quem a veste sem passar uma mensagem errada. Ou seja, você pode ser uma pessoa muito limpa e organizada, mas se trabalha toda amarrotada e descabelada, vai transmitir a mensagem de que é desleixada. Depois não adianta querer vir com a velha história “deveriam me aceitar pelas minhas qualidades”, pois no mundo corporativo isso não cola. E vale para todo tipo de cargo, pois ninguém gosta de ir a um consultório e dar de cara com um médico de jaleco sujo, amarrotado e todo descabelado. Ele até pode ser um ótimo

profissional, mas garanto que você vai, no mínimo, ficar com o pé atrás... O mesmo vale para a copeira que serve água e café. Você tem que ser, mas também tem que parecer.

Mesmo que você trabalhe de uniforme, destaque-se mantendo cabelo, pele e unhas o mais bem apresentáveis possível. Eu, por exemplo, tenho alergia a esmalte e, ainda por cima, minhas unhas são oleosas e não seguram o esmalte antialérgico (que já tem pouca fixação). Por isso é raríssimo que eu esteja com as unhas pintadas, mas mantenho-as sempre lixadas e limpas. É o que posso fazer, portanto, adeque-se ao que é possível para você.

Como vimos, nossa imagem como um todo é um meio de comunicação que fala antes mesmo de abrirmos a boca – e, no mundo corporativo, as aparências falam mais alto ainda –, por isso, conhecer o *dress code* (código de vestuário) do seu local de trabalho é fundamental. Se você acredita que possa estar inadequada, que tal perguntar aos seus superiores qual o *dress code* da empresa? Creio que eles ficarão impressionados com sua preocupação pelo assunto. Ponto para você!

Quais peças ter no guarda-roupa de trabalho

Primeiramente devemos levar em conta que um bom guarda-roupa de trabalho deve ser pensado para que você não perca tempo, não gaste uma fortuna e não pareça que está sempre com a mesma roupa (ainda que esteja). Isso é perfeitamente possível, basta seguir algumas regrinhas:

M Procure investir em peças mais neutras e atemporais, evite o *pink* que saiu a semana passada, os detalhes chamativos como babados, muitas aplicações, rendas e afins, ou o jeans com uma lavagem muito marcante, prefira os escuros de corte reto (se jeans for permitido no seu local de trabalho).

M Peças-coringa são fundamentais para facilitar a nossa vida: calça preta, camisa branca, blazer preto, saia reta, um vestido neutro, jeans escuro e

algumas peças para compor *looks* diferentes. Quando você tem esse guarda-roupa básico pode montar diversos *looks* variando as blusas, camisas e camisetas, e abusando dos acessórios, como lenços de cores variadas, colares *etc.*

M Quanto aos sapatos, uma dica que aprendi em Londres, onde andava quase uma hora de metrô, fazendo baldeação, e caminhava bastante na rua para chegar ao trabalho (quase sempre com chuva ou garoa), é sair de casa com um calçado bem confortável e levar o de trabalho na bolsa (ou quem sabe já deixar na empresa). Você não se cansa e ainda economiza!

M Evite peças que chamem atenção pelos motivos errados. Transparências, decotes, comprimentos ousados ou roupas justas demais podem passar uma impressão nada profissional. Sobre isso, o livro *Sexy Girls – Qual é o limite da sensualidade?*, de Hayley Dimarco, traz uma frase que resume muito bem o tipo de mensagem que as mulheres passam ao se vestirem dessa forma: “Se não está à venda, não coloque na vitrine”. Posso completar com o seguinte pensamento: não é mostrando o corpo que mostraremos competência.



M Se possível, tenha um *trench coat* (imagem acima). Essa peça está cada vez mais invadindo o guarda-roupa das brasileiras, principalmente em cidades como São Paulo, onde o clima pode mudar bruscamente. De

manhã está fresco, ao meio-dia faz calor e no final da tarde chove! É só jogá-lo por cima de qualquer roupa e você estará protegida do frio e da chuva sem perder o estilo. Portanto, o melhor é ter um de cor neutra – os clássicos bege ou preto são excelentes – e que seja impermeável, de preferência. Como sou baixinha, todo mundo vivia dizendo que não era uma peça adequada para mim, pois eu ficaria com as pernas ainda mais curtas, mas o que faço é mandar subir o comprimento para aparecer mais perna. É só descobrir o que melhor se adequa ao nosso tipo físico e pronto: divaremos!

Monte seus *looks* brincando!

Se você se divertiu com aquelas revistinhas que vinham com bonequinhas de papel e roupinhas para recortar e montar, as *paper dolls*, vai adorar este desafio (que mais parece brincadeira!). Aposto que desde que pegou este livro e viu uma *paper doll* na orelha da capa já ficou se perguntando “quem” era. É a Diva, que vai ajudá-la a montar seus *looks*.

Recorte a Diva e monte-a na base para parar em pé, assim já poderemos começar. Não se preocupe com o formato do corpo da Diva, principalmente se for diferente do seu. A proposta aqui é que você veja a composição das peças que já tem, e não o que fica bem com seu tipo físico. Aliás, se quiser saber mais sobre o que melhor se adequa ao formato do seu corpo e sobre estilos, consulte o capítulo 5 do livro *Bolsa Blindada 2*, que traz um exercício, questionário de estilo e regrinhas básicas para os cinco formatos mais comuns de corpos, lembrando que é a roupa que tem que se adequar ao seu corpo e não o seu corpo à roupa!

Nas páginas finais do livro você vai encontrar diversas peças básicas que podem ser usadas na maioria das empresas e profissões. A ideia é que você selecione as peças mais parecidas com as suas e pinte-as com lápis de cor ou giz de cera nas cores aproximadas de suas roupas. Com isso, você vai criar *looks* variando as peças que tem e visualizando na Diva quais combinações dão certo. Além de se divertir colorindo, recortando e vestindo sua Diva, você vai dar asas à imaginação e criar combinações sem ter que ficar vestindo todas as peças.

Depois, otimize o seu guarda-roupa organizando os *looks* que for montando, de maneira que não precise gastar nem tempo, nem dinheiro,

para estar bem vestida, principalmente se você não gosta do tipo de roupa que deve usar no trabalho, pois, ao fazer isso, creio que vai passar a gostar mais. Separe as roupas de trabalho das roupas de sair e de ficar em casa, pois isso aumenta a vida útil de suas peças. Para obter mais peças de roupa, além das que estão no final do livro, acesse meu *blog* www.bolsablindada.com.br e clique em “Moda e Estilo”. Lá você vai encontrar as peças que estão aqui e várias outras, assim poderá imprimir quantas vezes quiser e deixar a brincadeira rolar, quer dizer, praticar o desafio!

Para finalizar, o compartilhamento da semana será diferente e bem divertido:

Monte um *look* e vista sua Diva. Depois fotografe-a e publique nas suas redes com a legenda: “Montei esse look brincando!”. Se quiser incrementar o desafio, vista-se como a Diva e faça uma foto com a bonequinha. Vai ser muito legal ver a sua criação nas redes sociais! E não esqueça da *hashtag* #ViradaFinanceira180graus; assim vou poder conferir e curtir seus *looks*. Vamos divar no mundo *fashion*!

Desafio nº 20

Marketing pessoal

Esta é mais uma ferramenta fundamental para o crescimento da carreira de qualquer profissional, mas pouco ou mal explorada pela maioria. Mas não pense que *marketing* pessoal é falar de si mesma a todo instante, exaltando suas qualidades e se achando a última baiana do Pelourinho.

Marketing pessoal são formas de promover sua própria imagem. Nos desafios anteriores você trabalhou em várias formas: etiqueta e a maneira como se apresenta (roupas, cabelo e maquiagem). Agora vamos estender para outros aspectos, como posicionamento profissional e como expor suas qualidades, ou seja, como vender o seu peixe. Vou ilustrar esses itens com histórias reais para que você possa analisar cada tipo de conduta e traçar suas próprias estratégias de *marketing* pessoal. Está pronta?

Posicionamento profissional

Trata-se de como você vai agir diante dos mais diversos tipos de situações pelas quais poderá passar dentro da empresa ou no seu negócio – principalmente diante dos problemas.

Pense agora em uma grande marca, em uma empresa que admira ou na universidade que considera a melhor do mundo. Você acha que esses nomes vieram à sua cabeça, por que nesses lugares tudo é perfeito? Claro que não! A questão é que certamente eles sabem como vender suas qualidades, sem valorizar seus erros. Como vimos anteriormente, errar é um verbo que todas nós conjugamos (e conjugaremos até o fim!), portanto, ocultar os erros das pessoas a quem compete conhecê-los não é uma boa estratégia, mas isso não quer dizer que devemos propagá-los aos quatro ventos.

Infelizmente o brasileiro tem se mostrado um crítico ferrenho de tudo e de todos. Criticam os superiores, os subordinados, a empresa em que

trabalham, a política nacional, as ações da prefeitura de sua cidade (inclusive as boas), seus fornecedores e até clientes. E não é difícil encontrar esse tipo de coisa compartilhada nas redes sociais. Um verdadeiro tiro no pé!

Problemas e contratempos acontecem em todos os lugares do mundo, inclusive em empresas e instituições que parecem relógios suíços. A diferença está na forma que lidam com eles e como não os valorizam diante do público. Vejamos o exemplo da Universidade de Harvard.

Divando na Harvard

Em dezembro de 2014 fui convidada a participar como palestrante de uma conferência da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, chamada *Success: The Only Choice* (Sucesso: a única opção). Organizada pela *Harvard Extension Entrepreneurship and Real Estate Association*, o evento reuniu feras como Dave Austin (escritor *best seller*, ex-técnico da NBA e NFL), Clarissa Burt (ex-modelo internacional e empreendedora), Christie Miller (empresária na área de bem-estar e alimentação), Austin Walsh (guru do *marketing on-line*), Raj Aggarwal (CEO da *Localytics*, empresa de desenvolvimento de aplicativos) e euzinha, que fui falar sobre o sucesso do meu primeiro *best seller* *Bolsa Blindada*.

Harvard é uma cidade dentro da cidade de Cambridge e tem toda uma atmosfera que mistura tradição e modernidade. Os diversos edifícios tradicionais e superbem conservados se mesclam com os mais novos dando um ar de respeito ao passado, mas com os olhos no futuro. Sem falar que é inevitável estar ali e não se lembrar de alguns de seus ilustres estudantes, como o presidente americano Barack Obama, Bill Gates, fundador da Microsoft (que não chegou a se formar), a atriz Natalie Portman, que ganhou um Oscar pelo filme “Cisne Negro” e muitos outros. Sem esquecer que foram nos corredores da Harvard que nasceu o Facebook, enquanto Mark Zuckerberg estudava ciência da computação e psicologia.

Estar em um lugar como esse foi uma experiência maravilhosa, na qual aprendi coisas que levarei para toda a vida. E uma dessas lições foi como fazer *marketing* pessoal mesmo diante de um grande imprevisto.

Cerca de três meses antes do evento, viajei aos Estados Unidos para conhecer a Universidade e estabeleci uma amizade muito bacana com uma das organizadoras da conferência que, por sinal, é brasileira, apesar do nome americano: Stephanie. Passamos dias agradabilíssimos na Harvard, percorrendo suas incríveis bibliotecas e fazendo um *tour* pelos diversos jardins com uma linda paisagem de outono servindo de cenário. De volta ao Brasil, mantivemos contato e minha amiga ia passando todas as novidades sobre a conferência, pois sabia que eu estava ansiosa pelo grande dia!

Eis que chega dezembro, com seus 13 graus negativos de temperatura, mas nem assim o pessoal esmoreceu, estavam todos a mil por hora para que tudo fosse perfeito. Mas, não foi... Embora tudo parecesse perfeitamente em ordem, Stephanie se aproximou de mim e disse baixinho: “*Percebeu que as comidinhas não chegaram?*”, mas achei que ela estava se confundindo, pois a mesa da antessala estava repleta de coisas. Quando disse que não entendi o comentário, sem deixar de sorrir, ela respondeu: “Tudo que encomendamos e pagamos não chegou. Tive que encomendar de fininho o que pude encontrar de última hora, com entrega imediata. Como os lanchinhos e cookies eram grandes, cortamos e servimos em porções menores para atender a todo mundo, uma correria!”.

Tanto nós palestrantes, quanto as pessoas que foram assistir à conferência, nem sequer percebemos o problema. Como as bebidas haviam chegado, a equipe de organização dispôs tudo nas mesas e, depois, quando chegaram os lanchinhos, todo mundo pensou o mesmo: “uau, mais coisas ainda?”.

Por causa do fechamento de um aeroporto, devido à neve, um dos palestrantes não conseguiu chegar, pois vinha de outro estado americano, mas isso também não foi problema. A presidente da organização inverteu a ordem das palestras e, por ter 40 minutos de sobra na agenda, formou um painel com todos os palestrantes para respondermos às perguntas dos presentes. Foi muito bacana e ninguém se sentiu lesado ou no direito de reclamar, pelo contrário, muitos dos que vieram conversar conosco agradeciam pela disposição em cedermos nosso tempo para responder perguntas e pela organização ter dado esse bônus.

Ninguém valorizou os problemas, pois a própria organização não viu nesses fatos nenhum problema, ao contrário, viu uma oportunidade de

fazer um ótimo *marketing* pessoal, mostrando que a equipe estava preparada para qualquer coisa.

Imagine agora se isso tivesse acontecido em um evento no Brasil? Não tenho dúvida de que alguém da organização pegaria o microfone e declararia a todos os presentes, em alto e bom som, que a empresa X não entregou a refeição e que, por isso, não teriam nada a oferecer. Acredito ainda que fariam questão de frisar o nome da empresa e publicar uma reclamação em letras garrafais nas redes sociais, justificando que, apesar de serem muito bem organizados, ficaram na mão por confiar em uma empresa que não leva a sério seus clientes, blábláblá. Claro que a dita publicação seria seguida de muitos comentários do tipo “absurdo”, “isso é Brasil”, “sem noção”, além de outros tantos aproveitando o embalo para também reclamar de alguma situação parecida. Curtidas e compartilhamentos então, nem se fala! A publicação seria um sucesso, já o evento...

E quanto a um palestrante não chegar pelo fechamento de um aeroporto? Meu Deus! Seriam xingamentos dos mais diversos à Infraero, à companhia aérea – que seria muito bem identificada, claro! –, ao governo e à falta de seriedade que impera nesse nosso país de dimensões continentais *etc. etc.* Seria um ótimo exemplo de *marketing* pessoal invertido!

O seu posicionamento profissional diz muito a seu respeito. Quando você valoriza o problema e justifica sua inabilidade de resolvê-los culpando os outros, seu *marketing* pessoal vai para a lama (e o da empresa junto). Não adianta dizer que é competente, organizada e que tem jogo de cintura, isso não passa de papo furado quando a pessoa se perde em meio aos imprevistos. Portanto, aproveite os momentos difíceis para demonstrar que você pode divar sobre eles.

E, falando em divar, eu aproveitei este desafio para fazer o meu *marketing* pessoal, percebeu? Sem precisar dizer que sou o último pastel da feira (já que sou paulistana e nós adoramos pastel de feira!), mencionei que estive em um local tradicionalíssimo, ao lado de pessoas incríveis, falando do sucesso de um dos meus livros. Precisei posar de rainha da cocada? Precisei ser esnobe? Fiquei jogando confete na minha cabeça? Acho que não... Quando você aprende a fazer um bom *marketing* pessoal, não precisa de nada disso, basta divar e arrasar!

Como expor suas qualidades

Há pessoas que são excelentes para exaltar as qualidades dos outros, mas quando têm que se referir a si mesmas, travam! Elas ficam sem graça, achando que podem ser mal interpretadas e ficam esperando que alguém encontre seus talentos assim como um caçador acha um tesouro em uma ilha deserta, depois de se deparar com um mapa boiando em alto-mar dentro de uma garrafa. Como a probabilidade desse acontecimento se realizar é remota, melhor não contar com isso...

Certa vez perguntei a uma amiga se ela conhecia algum jornalista que falasse francês, pois um dos diretores do jornal em que eu trabalhava estava precisando de um profissional com essa habilidade. Fiquei surpresa quando ela me respondeu que falava francês, pois eu a conhecia havia muito tempo e não sabia disso. Soube que ela falava inglês, pois já havia dado aulas particulares a um amigo em comum e que também falava espanhol, já que trabalhava em uma empresa de comércio exterior especializada em transações entre Brasil e Argentina. Mas que ela falava francês, ou seja, era poliglota, para mim era novidade.

Ela nunca havia colocado esse “detalhe” no currículo e ainda ficou tentando me convencer de que não sabia se era a pessoa apropriada para o cargo, pois não era tão craque como no inglês. Tudo isso estando desempregada e precisando enlouquecidamente trabalhar!

Depois de ter me certificado de que ela realmente falava francês e que só estava um pouco “enferrujada”, disse a ela que deveria me enviar seu currículo enfatizando os pontos positivos de tal forma que os negativos não seriam notados. Um dos pontos é que fazia algum tempo que estava fora do jornalismo e outro, que precisava retomar a fluência do francês, já que não era um idioma que usava em seu dia a dia. O primeiro ponto era fácil, pois apesar de não estar em nenhuma redação, ela teria mais facilidade de se adequar à rotina no jornal. E a segunda também poderia ser facilmente convertida em um “tereí prazer em trabalhar em uma empresa na qual poderei aprimorar ainda mais meus conhecimentos nesse idioma, uma vez que já tive experiências em atuar em inglês e espanhol, e atender às necessidades do jornal”. Notou como é diferente quando você valoriza os pontos fortes e minimiza os fracos? Não é questão de enganar

ou tapar o sol com a peneira, mas de colocar a situação sob um ponto de vista favorável e não o contrário.

Muita gente tem o pensamento equivocado de “ser sincero” expondo suas fraquezas e achando que, por causa disso, terão uma colher de chá. Você quer uma oportunidade ou um favor? Quer um emprego ou uma ajuda? Quer crescer por seus próprios méritos ou viver dependendo da ajuda dos outros? A escolha é sua e o *marketing* pessoal está aí para ajudá-la.

Portanto, analise as suas qualidades e destaque-as sempre que tiver uma oportunidade. Essa amiga, por exemplo, bastaria que, um dia, ela cantarolasse uma canção em francês e, como não é um idioma comum, certamente chamaria nossa atenção, dando a ela a oportunidade de dizer que falava a língua. Isso é ser esnobe? Não na minha concepção. Ao contrário, eu ia enchê-la de perguntas do tipo: “como é que se fala tal coisa em francês?”!

Analise suas qualidades, pois certamente você tem muitas e valorize-as. Quando estiver diante de algo que for um novo desafio, em vez de recuar e deixar claro que pode falhar lá na frente, aceite e diga que dará o seu melhor, afinal, falhar mais adiante qualquer um pode. A diferença está em assumir o risco em grande estilo, ou seja, divando!

Faça seu *marketing* pessoal agora mesmo

Como desafio prático, você deve escrever nas tabelas das páginas a seguir quais são os seus pontos fortes, suas qualidades, os cursos que fez e suas habilidades extras. Coloque absolutamente tudo, sem restrições.

Depois, na tabela de pontos fracos, você também vai escrever quais são e, em seguida, uma forma de apresentá-los (se necessário), sem valorizá-los. Se possível, já anote uma estratégia para livrar-se dessa fraqueza. Por exemplo, se você é tímida, escreva isso e anote algumas atitudes que possam livrá-la do problema (sim, timidez é um problema!). Você pode tentar se enturmar mais com as pessoas no seu trabalho, buscar falar mais em público (ainda que seja começando com duas ou três pessoas) ou até mesmo fazer um curso que possa ajudá-la, como interpretação, teatro, expressão corporal ou algo do tipo.

Assim, cada vez que alguém apontar um ponto fraco em sua conduta, você terá como contrapartida uma resposta que não só demonstra que você tem ciência do problema, como já está agindo para vencê-lo. Mais um ponto para você!

Mas antes de preencher suas tabelas, compartilhe mais uma dica nas suas redes sociais com a *hashtag*: #ViradaFinanceira180graus.



Meus pontos fortes

Pontos fracos e como me livrar deles

Desafio nº 21

Faça as perguntas certas



Se você está firme nos desafios certamente está notando muitas diferenças tanto na sua conta bancária, quanto na sua carreira profissional, até porque, uma coisa é consequência da outra. Nesta semana, continuando com o raciocínio do *marketing* pessoal (de transformar situações negativas em positivas) você vai aprender a lidar melhor com os questionamentos que, de tempos em tempos, aparecem em nossa vida.

Tenho um amigo que é diretor de arte e ilustrador, e havia trabalhado por muitos anos em agências de publicidade. Ele havia até sido convidado a participar de uma das edições do Festival de Publicidade de Cannes, na França, com tudo pago. Depois de deixar uma das agências onde havia trabalhado por bastante tempo, resolveu abrir seu próprio estúdio. Infelizmente o local sofreu um assalto e ele perdeu absolutamente tudo o que havia levado um tempão para conquistar: computadores, equipamentos e até mesmo mesas e cadeiras. Simplesmente ele abriu a porta da empresa um dia e achou o lugar vazio. Para ajudar, uns meses antes o carro dele havia sido roubado com seu portfólio de ilustrações originais (muitas delas sem cópias), dentro do porta-malas. O jeito era entregar a sala para a imobiliária e procurar um emprego, pois não dava para comprar tudo de novo...

Ele estava sentindo-se tão derrotado que, ao ligar para as agências pedindo para marcar entrevistas com aquela voz de derrota, não conseguia nada. Depois, por indicação de amigos, chegou a fazer inúmeras entrevistas, mas todas sem sucesso.

Foi aí que ele conversou comigo fazendo as seguintes perguntas:

- Por que tudo isso aconteceu comigo?
- Será que eu mereço isso?
- O que eu tenho de errado?
- Por que ninguém me dá uma chance, se sabem que sou bom?

Vi claramente que, apesar de todos os questionamentos serem totalmente compreensíveis, ele estava fazendo as perguntas erradas. De que adiantava ficar perguntando a sei lá quem, por que isso aconteceu e se alguém merece esse tipo de coisa? Quem nesse mundo teria resposta satisfatória para isso? Era apenas perda de tempo e energia.

Quando fazemos alguma pergunta, nosso cérebro imediatamente passa a buscar respostas. É como se você dissesse: “foi dada a largada para saber o que há de errado comigo!”. Como você já determinou que há algo de errado com você, sua mente começa a lhe fornecer as mais variadas opções:

- Você não é tão bom quanto pensa que é.
- Você está recebendo o troco por ter feito aquilo ao fulano.
- Você não tem jeito mesmo.
- Você nasceu para sofrer.
- Você sonhou alto demais.

Durante nossos desafios você passou por diversas autoanálises, mas se tiver feito as perguntas erradas, só pode ter chegado a respostas erradas. No caso do meu amigo, por exemplo, se as perguntas fossem outras, as

respostas seriam diferentes e, portanto, o resultado seria outro. Ele mesmo se deu conta de que se apresentava como derrotado e contava todo o seu flagelo para tentar comover os recrutadores nos processos de seleção. Ainda por cima usava a expressão “estou pedindo emprego” e percebeu que isso criava um muro entre ele e as pessoas com quem falava. Ninguém gosta de gente que fica pedindo, logo, o tipo de palavra pode dar outro tom a todo o contexto.

Quando você faz as perguntas erradas, como os exemplos anteriores, você só chega a resultados negativos, que não levam a nada e ainda a colocam mais para baixo. Agora veja como as perguntas certas podem trazer ações positivas e mudar a situação:

- O que posso fazer nas entrevistas para chamar a atenção dos avaliadores?
- Qual dos meus trabalhos perdidos podem ser refeitos ou restaurados em alguma agência que ainda tenha os arquivos?
- Quais são os pontos positivos da minha experiência de abrir um negócio, apesar de ter passado por tudo isso?
- Como posso mostrar que esses fatos só me tornaram mais forte?
- Como oferecer minha experiência sem parecer que estou buscando emprego por falta de opção?

Fazendo as perguntas adequadas você se antecipa aos problemas que podem ser levantados e se mostra muito mais bem preparada para lidar também com os problemas dos outros. Isso não vale só para entrevistas de emprego, mas para tudo na vida.

Outro exemplo que nunca esqueço foi de uma ex-assistente minha que havia sido assaltada no dia do pagamento, mas não contou para ninguém. Ela simplesmente foi trabalhar normalmente e, como todos os dias, sorridente e fazendo piada de tudo e de todos. Até que uma pessoa de outro departamento veio até a mim perguntando se a Suely estava bem. Não entendi o motivo da pergunta e a pessoa acabou me contando que a viu ser assaltada no metrô e que o bandido havia levado todo o dinheiro de seu

vale (antecipação de 40% do pagamento que recebíamos todo dia 20). Ainda meio incrédula por ter visto a assistente trabalhando normalmente, fui checar a informação e era verdadeira.

Suely era uma pessoa muito agradável, querida por todos na empresa e estava sempre de bom humor, era – e ainda é – do tipo de bem com a vida. Vendo sua atitude superprofissional, tivemos a ideia de fazer uma “vaquinha” e tentar levantar o valor perdido. Fizemos uma pasta com uma folha de sulfite dentro para cada um assinar e colocar o valor com o qual poderia colaborar. Normalmente fazíamos essas vaquinhas nos aniversários dos funcionários e comprávamos um bolo e docinhos. Devo dizer que passar a pasta de aniversário de alguns era bem difícil, pois quando se tratava de uma pessoa de gênio mais difícil, as pessoas contribuía com pouco e o bolo era bem mirrado! Mas a “vaquinha da Sussu” foi a mais fácil e mais gorda que já fizemos em toda a história das nossas coletas. Conseguimos não só o valor do vale, mas o valor do salário todo! Como nossa meta foi batida e eu queria agradecer a todos que colaboraram, comprei também um bolo. Agimos da mesma forma que fazíamos nos aniversários: alguém se encarregava de tirar a pessoa da sala inventando alguma história e depois, quando retornava à sala, o famoso grito de “surpresaaaaaaa” ecoava pela sala!

Quando nossa querida Sussu entrou na sala foi uma surpresa para todo mundo, pois ela começou a chorar e nós também! Foi a comemoração com mais lágrimas que tivemos, mas certamente uma das mais felizes. Ela simplesmente havia feito as perguntas certas:

- O que posso fazer para remediar o problema?
- Adianta ficar espalhando para todo mundo?
- O que posso fazer para não cair nessa novamente?

E foi assim que ela acabou tendo uma surpresa e tanto, mostrando que algo ruim pode se transformar em uma experiência inesquecível. Por isso, tenha sempre em mente que, para ter as melhores respostas, você precisa fazer as perguntas certas. Para isso, considere essas dicas:

- G Analise se a pergunta poderá realmente trazer algum resultado prático e positivo.
- G Se estiver ligada a qualquer coisa que possa colocá-la para baixo, troque por outra.
- G Seja racional durante o processo, evitando que as emoções floresçam.

Dessa forma você alcançará melhores resultados e poderá aprender a lidar melhor com as situações que surgirem diante de você, principalmente as adversas. Para terminar, nosso tradicional compartilhamento, sempre com a *hashtag* #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 22

Repensando a carreira



Certamente você conhece – ou já conheceu – pessoas que viviam estressadas, mal humoradas e detestavam segundas-feiras. Sem falar naquelas que já começam a passar mal no domingo à noite, só de lembrar que terão de trabalhar na manhã seguinte. Talvez isso tenha acontecido – ou esteja acontecendo – com você mesma, ou com alguém próximo, por isso, é bom estar atenta.

Você está trabalhando nos desafios, mas não está sendo nada fácil enfrentar o seu trabalho, então você se vê em um labirinto que parece não ter saída. Pode ser a síndrome de *burnout*.

Não quero aqui alarmar ninguém ou dar nomes modernos a problemas que sempre existiram, mas apenas citar que esse mal existe e que devemos considerar os sintomas que o caracterizam.

Trata-se de um distúrbio psíquico também chamado de síndrome do esgotamento profissional que, infelizmente, tem atingido muitos trabalhadores atualmente.

Como mencionei, o nome pode ser novo e moderninho, mas o problema é antigo.

A diferença é que, cada vez mais, estamos em um mercado competitivo (seja na área que for), com mais pessoas disputando menos vagas, pois

apesar de termos mais empresas, a informatização, automação e modernização de diversos processos substituiu o trabalho de muitas pessoas por poucas máquinas. Sem esquecer do estresse proveniente da vida pessoal, uma vez que a falta de tempo prejudica o convívio social e familiar e, claro, o estresse financeiro, pois no passado nossos avós compravam uma geladeira que durava a vida inteira, mas hoje temos que trocar a nossa a cada quatro ou cinco anos (bem como todas as outras coisas).

Antigamente as contas de uma casa se resumiam a não muito mais do que: água, luz, gás e telefone. Hoje, além dessas, temos internet banda larga, TV a cabo, seguros e por aí vai...

O estresse do dia a dia pode ser considerado normal e, de certa forma, até positivo, pois acaba nos movendo a progredir. Quando, porém, esse estresse se torna frequente, principalmente ao aproximar-se do momento de ir ao trabalho, a coisa pode ser mais séria.

Não vamos entrar no mérito clínico da questão, mas sim levantar o assunto para que você possa fazer uma pequena avaliação e, notando qualquer sinal de gravidade, buscar ajuda médica e/ou tomar decisões para ter uma vida profissional mais saudável. Afinal, de que adianta ter um emprego ou um negócio que lhe traga uma boa renda, mas que leve o seu bem-estar embora? Assim não dá para divar!

O termo em inglês *burnout* (*burn*, queimar e *out*, fora) indica desgaste emocional que pode refletir também em sintomas físicos, como:

- Fadiga e cansaço crônicos, mesmo após períodos de descanso ou férias.
- Distúrbios do sono (acordar cansada, insônia etc.).
- Mudanças bruscas de humor.
- Dores musculares.
- Dores de cabeça.
- Dificuldade de concentração.
- Irritabilidade.
- Memória ruim.
- Perda de apetite.

- Sentimento de tristeza constante ou depressão.

Segundo Ana Maria Teresa Benevides-Pereira, psicóloga e autora do livro *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*, a pessoa que está sofrendo da síndrome pode vir a adoecer, não necessariamente pelo distúrbio, mas pelo fato de seu sistema imunológico ficar comprometido.

Para diagnosticar o problema é necessário consultar um especialista para realização de exames psicológicos e também para que seja analisado se a síndrome é fruto do local de trabalho, da profissão ou até mesmo do comportamento e atitude da própria pessoa. Se esse é o seu caso, não hesite em buscar ajuda e saiba que, se for necessário repensar sua carreira, você está mais preparada do que nunca.

Depois de ter passado por mais de 20 semanas neste programa intensivo da virada financeira, você já tem muito mais consciência de sua situação financeira, de suas qualidades como profissional e de como encarar os obstáculos que podem – e vão – surgir na sua vida. Por isso, se for necessário mudar os rumos profissionais, não encare como uma perda, mas sim como um ganho.

Para alcançar novos voos, você deve fazer um planejamento e não simplesmente abandonar o navio e ficar esperando resgate. Esse planejamento também requer fôlego financeiro, pois você precisará se manter até que esteja estabelecida em sua nova empreitada.

E mesmo que você não esteja passando por essa situação, será interessante conhecer alguns passos para traçar um novo caminho, caso esteja pensando em ampliar seus horizontes, afinal, conhecimento nunca é demais. Portanto, para quem precisa ou quer começar uma nova carreira, é preciso passar por cima das dúvidas, medos e inseguranças que possam surgir.

O site “Vida e Carreira” (www.vidaecarreira.com.br), em texto assinado por Adriana Gomes, psicóloga, mestre em psicologia e criadora do *blog*, destacou oito motivos pelos quais as pessoas não mudam de carreira quando deveriam, e são eles:

1. Não sabem qual é sua paixão.
2. Não querem fechar portas.
3. Preocupam-se em não ganhar o suficiente.
4. Acham que não há empregos suficientes.
5. Acreditam não estar qualificadas para outras oportunidades.
6. Acham que estão velhas demais para mudar.
7. Sentem vergonha.
8. Não querem ser subestimadas.

Para cada item há uma saída, desde que você esteja disposta a iniciar um processo de mudança sem jogar tudo para o alto e sair gritando empresa afora. Talvez você até se sinta mais motivada só de pensar em trabalhar em algo que pode mudar sua carreira e, portanto, toda sua vida. Veja as dicas de Adriana Gomes:

Quem não sabe qual é sua paixão, deve despertar sua curiosidade e explorar outras profissões considerando o que valoriza e a faz sentir-se bem. Se seu medo é não poder voltar a trabalhar nas empresas por onde passou, saiba que ainda que algumas portas se fechem, outras se abrirão. Quando a pessoa quer trocar uma carreira que remunera mais por outra que remunera menos, o medo de não manter seu padrão é uma das principais causas que fazem as pessoas ficarem presas às suas posições. Mas ainda que você ganhe menos e reduza o seu padrão de vida inicialmente, poderá ter um ganho maior de qualidade de vida e, futuramente, conseguir um ganho maior, pois trabalhará com mais ânimo. Quanto à oferta de emprego, você realmente só vai saber se começar a procurar, portanto não dê ouvidos ao que dizem e vá à luta, se você não procurar de verdade vai se convencer cada vez mais que não há empregos.

Mudar sempre traz incertezas, mas subestimar-se não ajuda. Não acredite que, só porque você realiza um tipo de trabalho há muito tempo não irá conseguir desenvolver outros.

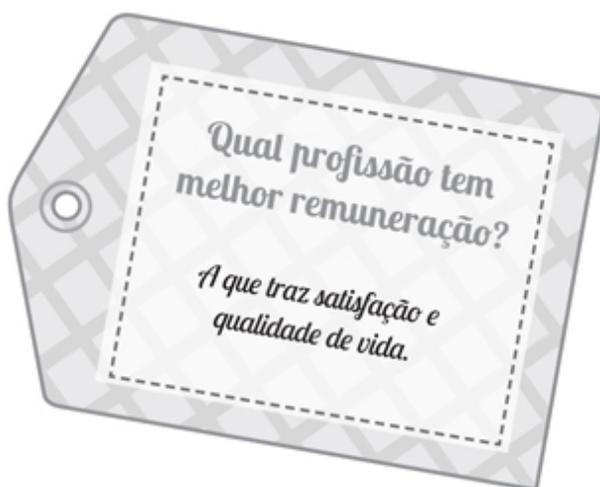
Você já tem a lista com seus pontos fortes e habilidades, bem como de seus pontos fracos e como pode melhora-los (Desafio nº 20), então mãos à obra!

Vale um alerta: nem pense em dizer que está velha demais ou em ficar com vergonha de recomeçar, lembra-se da vovó Weber e seus vestidinhos? Não caia nessa, não invente desculpas e não deixe que as críticas de

terceiros tirem o seu desejo de mudar. Como mencionei anteriormente, é ótimo quando você pode contar com o apoio das pessoas ao redor, mas não dependa disso, afinal, a vida é sua.

Todas essas dicas também valem para quem está pensando em empreender um novo negócio, mas está cheia de medos e incertezas. Amiga, você só vai saber se vai dar certo se for em frente. É o velho ditado: quem não arrisca não petisca!

Para terminar, não deixe de compartilhar a dica da semana com a *hashtag* #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 23

Inteligência se aprende



Quando ouvi pela primeira vez a frase “inteligência se aprende”, achei que a pessoa quisesse dizer que conhecimento se aprende. Mas não, o autor da frase, o querido e saudoso professor Pier (que citei no Desafio nº 2), quis dizer exatamente isso: que inteligência se aprende. Refletindo sobre o assunto pude ver o quanto ele estava certo.

Embora tenhamos nascido com poder de raciocínio e capacidade de desenvolver nossa inteligência, nem todo mundo a desenvolve de fato. Funciona da mesma forma que andar: o bebê que nasce sem nenhum tipo de impedimento poderá andar, desde que seja estimulado, se empenhe em aprender e que não pare de tentar mesmo depois de ter tomado vários tombos. Se ele não usar as perninhas e não se condicionar a isso, não vai andar, ainda que tenha toda condição física.

Nosso cérebro também é assim, se não estimularmos nossa inteligência ela vai ficar lá, parada, esperando o dia em que você queira usá-la. Talvez você se choque com o que vou mencionar agora, mas antes de se rebelar ou achar a frase ofensiva, abra a sua mente e raciocine. Lá vai: nem todo mundo é inteligente. Pronto, falei!

Sim, querida amiga, nem todo mundo é inteligente, ainda que pareça politicamente incorreto dizer isso. Para ser inteligente é necessário

desenvolver a inteligência, assim como desenvolvemos cada um dos nossos sentidos. Por isso, é errado dizer que alguém não é inteligente e vai morrer dessa forma. Não, não vai. Isso é que é totalmente incorreto. Alguém pode não ter sido estimulado a desenvolver sua inteligência, mas não que está impedido de fazê-lo.

Se você não se acha tão inteligente é simplesmente pelo fato de que não está desenvolvendo suas capacidades como poderia. Esqueça isso de que “fulano nasceu inteligente e beltrano não”, e que isso não dá para ser mudado. Isso é tão errado e sem cabimento quanto dizer que o bebê que não nasce andando, não vai andar nunca. Nós nascemos com capacidade para fazer várias coisas, mas todas elas têm que ser aprendidas, todas! Temos que aprender a usar as pernas, os braços, a voz, o equilíbrio, os sentidos, tudo (e tudo inclui a inteligência).

Se você tem o hábito de ler, consegue terminar um livro de tamanho médio em questão de horas, mas se não está habituada, vai levar dias, talvez semanas ou mesmo meses. E não se trata só de não ter tempo, mas de demorar a interpretar as palavras, o sentido das frases *etc.* Se você, porém, continua lendo (assim como o bebê continua treinando para andar), quanto mais ler, mais rápida ficará. Simples assim.

Se você não estimular sua inteligência, ela vai ficar num cantinho do seu cérebro, nanando em berço esplêndido, mas se você forçá-la a levantar-se para ajudá-la na vida prática, ela trabalhará em seu favor. Quer uma prova supersimples usando você mesma como exemplo? Antes de ler este livro, ainda que muitas coisas não tenham sido novidades para você, creio que alguma coisa você aprendeu, ainda que tenha sido umazinha. Você terminará os desafios dentro de três semanas e, se tem se empenhado em provocar a virada financeira e a aprender com cada um deles, você está mais inteligente hoje do que vinte semanas atrás. É isso.

Se você parar de investir no seu conhecimento, em crescer e em desenvolver-se, provavelmente, dentro de pouco tempo voltará à estaca zero. Isso porque **o que não evolui, retrocede**. Nesse mundo nada fica parado, já notou? A Terra está em constante movimento, a água nunca para, nem o vento, nem o dia deixa de existir, encerrar em noite e tornar a fazer-se dia. Tudo está em constante movimento, e nós que fazemos parte desse mundo também não temos como ficar paradas. Ninguém pode dizer

que “está parada no tempo”, pois isso é impossível. Logo, se você não está avançando, está retrocedendo.

Imagine que você leve semanas educando, ensinando e colocando regras para uma criança aprender a se portar corretamente à mesa, porém, você a leva por um dia à casa da avó – onde ela pode comer do jeito que quiser – e ela desaprende tudo com a maior facilidade. Basta um único dia e todo seu empenho de semanas vai por água abaixo. Assim somos nós: se não estivermos constantemente buscando conhecimento e estimulando nossa inteligência, vamos correr ladeira abaixo.

Não é à toa que temos exercícios práticos neste livro, pois se você fizesse apenas uma leitura corrida, teria absorvido uma porcentagem muito baixa de tudo o que ele traz. Mas como você teve de escrever, anotar, pesquisar, pensar ou agir de determinada maneira, pode aprender muito mais. O aprendizado é algo prático, portanto precisa de ação, logo, quando não agimos, não estamos aprendendo.

De todas as explicações que ouvi até hoje sobre como nosso cérebro armazena conhecimento, ou seja, aprende, a mais completa é a do professor Pier. Infelizmente não fui uma de suas alunas, mas felizmente, o conheci pela internet duas semanas antes de seu falecimento. Era um grande defensor do ensino de qualidade e teve mais de cem mil alunos em sua brilhante carreira. Seus ensinamentos ficarão conosco e, como uma pessoa que acredita que o ensino pode mudar a vida das pessoas, não posso deixar de mencioná-lo. Sua mais famosa frase é “aula dada, aula estudada, hoje”. Vamos entender do que se trata, pois depois disso tenho certeza de que sua visão mudará e você se tornará mais inteligente e preparada para vencer. Aperte o cinto, você vai embarcar em uma viagem sem volta!

“Assistir aula e estudar não são a mesma coisa”

Outra frase do professor Pier que me fez refletir muito foi essa de que “assistir aula e estudar não são a mesma coisa”. E é a mais pura verdade. Segundo o professor, assistir aula é um processo passivo e coletivo, enquanto estudar é um processo ativo e solitário. Genial! De fato estudar é fazer algo, é colocar a mão na massa. Se todo mundo aprendesse assistindo aula, nossa realidade educacional seria outra.

Quando você está passivamente ouvindo uma palestra ou assistindo uma aula, é muito comum não se lembrar nem de 10% do que ouviu (às vezes não lembramos nem sequer do tema!). Mas quando assistimos a uma aula e, ao chegarmos em casa, fazemos algo a respeito, como reler a matéria, fazer anotações, relembrar o que foi dito e até mesmo memorizar as principais partes, então estaremos estudando e, de fato, aprendendo.

Lembro-me da primeira vez que ouvi uma amiguinha da escola dizer que ia “estudar para a prova”. Na hora não entendi nada e ela deve ter achado que eu era meio tonta ou surda, pois ficava repetindo cada vez mais alto: “estudar para a prova, ué! Você não estuda para a prova? Prova, prova, es-tu-dar pa-ra a pro-va, entendeu?”. Não, eu nunca havia estudado para a prova e nem sabia que isso existia, afinal, eu já sabia o que ia cair na prova... Eu não entendia o motivo de estudar antes da prova o que já havíamos estudado o bimestre inteiro e, portanto, já deveríamos saber. Mas a questão é que a maioria dos alunos estava apenas assistindo as aulas e não propriamente estudando, muito menos aprendendo.

Depois da aula, quando eu chegava em casa, ia fazer a lição. Como eu amava fazer lição de casa! Quando tinha pouca eu achava que a professora estava com preguiça de corrigir e fazia mais algumas por conta própria. Em casa, eu fingia que era a professora, então tinha que explicar toda a aula para uma plateia de alunos que só existia na minha cabeça. No começo eu explicava olhando para o espelho, mas era estranho porque eu entortava a boca para falar e me distraía tentando falar direito. Mas como o foco era a “minha aula”, o mais legal era olhar para a parede mesmo, foco total!

Às vezes eu me dava conta de coisas que a professora nem tinha explicado ainda, mas como eu precisava saber para “dar minha aula”, acabava lendo um pouco mais e fazendo os exercícios seguintes. Essa prática era ótima, pois eu chegava à aula sabendo o que ia ser dado e, se tivesse dúvidas, já as tirava na hora. Eu estava à frente e não correndo atrás. Se a professora desse prova surpresa, OK, eu ia fazer do mesmo jeito.

Mais tarde, quando estava estudando psicologia do consumidor, por ser muito teórico e eu já não ter mais idade para falar com as paredes (sem correr o risco de ir parar no hospício) peguei minha mãe como cobaia. Expliquei dúzias de vezes a definição de comportamento de consumo até

que ela decorou! Era só eu começar com “o comportamento de consumo é a procura, compra, uso e avaliação de produtos e serviços...” e ela terminava a frase “... para satisfazer necessidades e desejos!”. Bom, às vezes ela complementava a resposta, dizendo: “... necessidades e desejos. Ô materiazinha chata!”. Quando ela não queria fazer alguma coisa eu dizia: “é melhor fazer, senão eu vou repetir o que é comportamento de consumo!”. Funcionava sempre! E também funcionava o método de estudo, pois uma vez aprendido, aprendido está.

Não era necessário estudar para a prova, pois eu estudava para a vida. Por isso você vê tantas pessoas formadas e pós-graduadas que, na hora do “vamos ver”, não sai nada... São pessoas que assistiram à aula, estudaram **para a prova**, tiraram boas notas, passaram de ano, obtiveram um diploma, mas mesmo assim não significa que aprenderam. Elas simplesmente entenderam que, ao usar o mecanismo de estudar para a prova o mais em cima da hora possível, não dava tempo de esquecer a matéria. Esquecer depois da prova não era problema...

A partir da célebre frase “aula dada, aula estudada, hoje”, já vimos que assistir à aula e estudar são coisas diferentes, mas ainda nos resta entender o motivo desse “hoje”.

O que o professor Pier defendia, baseado no funcionamento do nosso cérebro, é que, se assistimos a uma aula hoje, temos que estudá-la ainda hoje – antes de dormir –, assim teremos uma absorção muito maior do que foi ensinado. Posso testemunhar que isso funciona, pois quando assistia às aulas de manhã e estudava à tarde em casa, absorvia muito melhor o aprendizado. O mesmo acontecia quando assistia às aulas à tarde e estudava em casa à noite. Mas quando eu chegava cansada e deixava para o dia seguinte, era muito mais difícil lembrar da aula.

Por isso, amiga diva-desafiante, o desafio da semana é introduzir essa frase na sua vida: “aula dada, aula estudada, hoje”. E isso não vale apenas para quem está no colégio, faculdade, ou fazendo algum curso, vale para sempre e em tudo, afinal, todos os dias temos a oportunidade de aprender algo.

Quantas vezes você ouviu alguma coisa interessante e ficou tentando lembrar sem sucesso? Você teve contato com a informação, mas não a registrou no seu cérebro, por isso ela se perdeu. Se você tivesse anotado,

lido, relido, passado adiante teria muito mais chances de nunca mais esquecer.

Creio que você percebeu, pelas diversas histórias que conto neste livro, bem como nos livros anteriores e no *blog*, que eu tenho boa memória. Guardo diálogos inteiros e me lembro de coisas que aconteceram quando era bem criança. Isso porque eu treino essa memória, estudo as coisas que acontecem ao meu redor, anoto, explico para alguém e, assim, vou construindo meu conhecimento. Essa história de “li em algum lugar, só não me lembro quem falou, mas acho que era algo mais ou menos assim” não é construção de conhecimento, mas um mau uso dessa máquina maravilhosa que temos em nossa cabeça. Para realmente aprendermos e armazenarmos esse conhecimento em nosso imenso HD chamado cérebro, há diversas coisas que podemos fazer. Vamos a elas:

f **Leia** – a leitura é uma forma de aprendizado que ainda não foi substituída por nada nesse mundo. Nem mesmo pelo mais maravilhoso programa de computador ou aplicativo para *tablet*. Quando você lê precisa usar muito mais o cérebro do que quando assiste TV, por exemplo. Você tem que criar uma imagem na sua cabeça, raciocinar a respeito e até mesmo dar uma voz àquelas palavras (por favor, não me dê uma voz de taquara rachada, hein!). Por isso, leia!

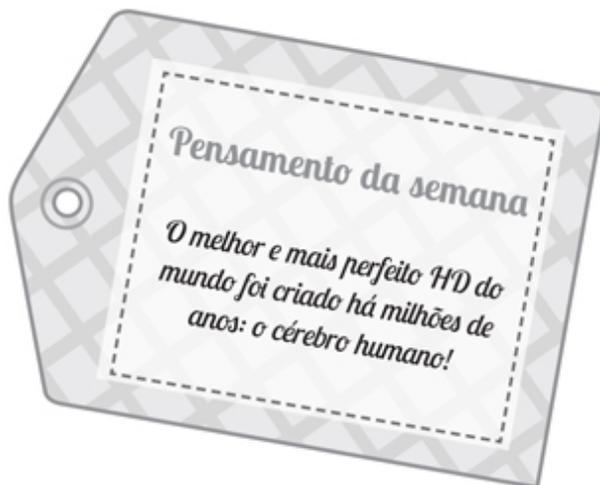
f **Escreva** – está assistindo a uma aula ou palestra? Faça suas próprias anotações, inclusive de perguntas que gostaria de fazer. Chegando em casa, faça um resumo e você verá o quanto esse exercício é rico, pois o conteúdo ficará muito mais presente na sua mente.

f **Explique** – ainda que pareça ridículo, arranje uma cobaia e explique o que aprendeu. Não tem ninguém? Vá para a frente do espelho ou fale com as paredes (só não deixe a vizinhança ver!). Quando você verbaliza, trabalha diversos sentidos e grava muito melhor o conhecimento.

Tenho certeza de que você se tornará muito mais inteligente, segura, uma profissional mais bem preparada e sairá na frente da maioria das

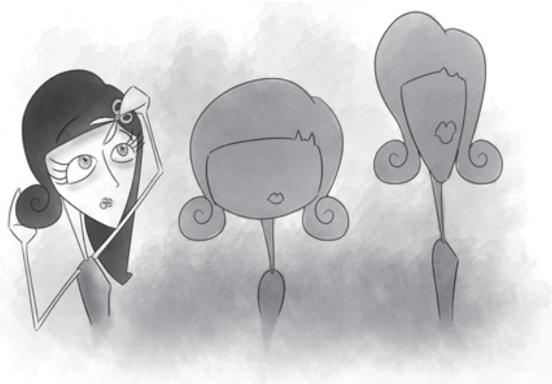
pessoas. Em consequência desse crescimento, coisas maiores poderão acontecer. Prepare-se!

Para terminar, aqui vai a lição de casa: compartilhar o conhecimento postando a dica da semana nas suas redes sociais, sem deixar de citar a *hashtag* #ViradaFinanceira180graus



Desafio nº 24

A verdadeira independência



Talvez você tenha comprado este livro com o objetivo de alcançar independência financeira, porém, ainda que finanças seja a minha área, devo dizer que a verdadeira independência não consiste em ter dinheiro suficiente para manter um padrão de vida satisfatório. Calma, não caia da cadeira! Respire fundo e continue a leitura para compreender o que quero dizer. O que mais vemos hoje em dia é um número crescente de “Maria-vai-com-as-outras”, esperando que alguém se pronuncie a respeito de alguma coisa para depois repetirem como papagaios. No fim das contas, ninguém mais tem opinião própria. Até na aparência algumas mulheres se deixam levar: a moda é cortar franja e ondular o cabelo? Então lá vamos, ainda que não tenha nada a ver com meu estilo. Aliás, meu estilo? Nem sei mais o que é isso!

A verdadeira independência é o que chamo de independência de raciocínio. É quando você tem o poder de pensar por si só, tirar suas próprias conclusões, estabelecer seus conceitos sobre as coisas que a cercam para, por fim, tomar suas próprias (e boas) decisões.

Embora muita gente adquira independência financeira, poucas são as pessoas que verdadeiramente alcançam independência de raciocínio. É difícil encontrar alguém que realmente expresse o que pensa –

educadamente – sem se preocupar em seguir modismos ou querer parecer politicamente correto. As pessoas abandonam seus pensamentos no exato momento que percebem que não estão agradando a todo mundo. Não, você não tem que agradar todo mundo o tempo todo, caso contrário, você vai simplesmente deixar de ser você mesma. Eu creio que, se você chegou até aqui, é porque está apreciando a leitura desse livro. Mas isso não significa ter gostado de 100% do que leu, pois, em alguns casos, talvez você tenha se sentido confrontada e isso nem sempre é agradável. Minha intenção, porém, não é de agradar totalmente minhas leitoras e dizer tudo o que querem ouvir, mas de abrir seus olhos, passar minhas experiências e fazê-las crescer. E uma coisa é certa: nem sempre esse processo é agradável. Não foram poucas as leitoras que me mandaram mensagens dizendo que ficaram chateadas comigo por algo que escrevi, mas que, depois, pensaram melhor e viram que era exatamente aquilo que precisavam para tomar uma atitude. Para mim, isso é o que importa!

Tomamos decisões o tempo todo em nossas vidas baseadas em diversas coisas, como: experiência, conhecimento, conceitos, crença, planejamento. Quando não temos esses itens por conta própria, o que fazemos? Perguntamos aos outros, e é aí que mora o perigo.

Você não deve colocar o seu destino nas mãos de quem quer que seja, por isso, tem que construir dentro de si um conhecimento próprio, viver suas experiências, racionar, tirar suas conclusões e consultar suas crenças pessoais. Quando você não tem nada disso, ainda que tenha dinheiro, não será independente. Você sempre estará pedindo dezenas de opiniões antes de tomar uma decisão e, mesmo assim, continuará sem saber o que fazer. Diga-se de passagem, quando me refiro a viver suas próprias experiências, não quero dizer que você não deva se basear nas experiências de terceiros, ao contrário, se eu fiz algo de errado e passei por uma experiência ruim, isso já deve bastar para você não incorrer no mesmo erro.

Se viver dependendo do dinheiro dos outros é ruim, o que dizer de viver dependendo do pensamento dos outros? No desafio passado você viu que inteligência se aprende, por isso, não subestime a sua achando que qualquer pessoa vai saber mais do que você. Todas nós somos capazes de aprender tudo o que quisermos, por isso, construa o seu conhecimento e não dependa do pensamento dos outros.

Por mais que pessoas sinceras queiram ajudá-la, ninguém sabe ao certo o que se passa com você, nem está na sua pele para poder decidir a sua vida. E se derem um mau conselho e você tomar uma péssima decisão? Quem vai colher os maus frutos: a pessoa que deu o conselho ou você?

Ter independência de raciocínio não significa não dar ouvidos a ninguém ou achar que é errado aconselhar-se com terceiros, mas sim que você vai **somar** as experiências e conselhos de terceiros às suas vivências, o que vai facilitar a sua tomada de decisão e evitar que você dê um salto no escuro, guiando-se apenas pela cabeça dos outros.

Para construir seu conhecimento e passar a ter independência de raciocínio você precisa, antes de qualquer coisa, ser seletiva e escolher muito bem o tipo de informação que vai deixar entrar na sua cabeça. Vejamos o porquê:

Se o tempo de uma pessoa é investido em ler fofocas do mundo das celebridades, assistir programas sem o menor conteúdo na TV, ouvir músicas de gosto duvidoso, ficar no Facebook concordando com tudo o que os outros dizem, só pensar em se divertir e seu assunto preferido girar em torno do tema “jogar conversa fora”, o que vai acontecer com essa criatura quando ela tiver que tomar uma decisão importante na vida? De onde ela vai tirar conhecimento, experiência, conceitos e crenças? De duas, uma: ou ela vai tomar uma decisão baseada nas baboseiras que permeiam seu pensamento ou vai se guiar pela cabeça dos outros. Nesse caso, nem sei o que é pior!

Por isso, passe a ser mais seletiva com o que lê, assiste, ouve e até mesmo com as pessoas com quem conversa. Quando ouvimos uma coisa repetidamente, a tendência de assimilarmos aquilo como algo certo ou aceitável (ainda que não seja) é muito grande.

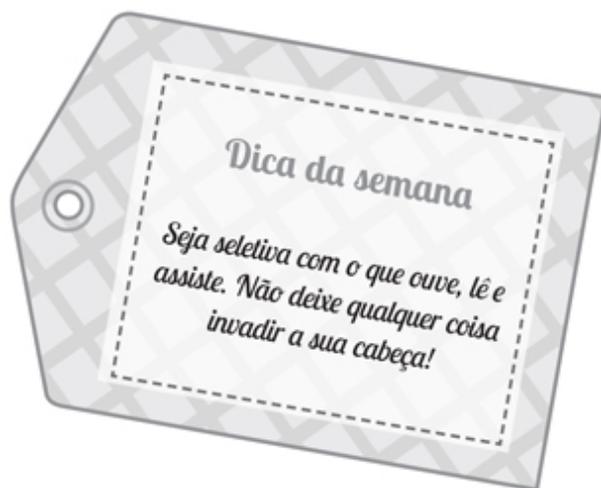
Aproveite bem o seu tempo, invista em coisas que poderão lhe trazer benefícios reais e que a ajudarão a construir uma base de dados sólida aí nesse computador que você carrega na cabeça. Você entupiria a memória do seu computador guardando um monte de coisas que não servem para nada? Creio que não. Então por que você faria isso com a sua cabeça? Na-na-ni-na-não!

Não adiantaria nada ficar falando apenas para você usar bem o seu dinheiro se você não usar bem a sua cabeça, concorda? Uma coisa depende da outra: se você usar bem sua cabeça, vai saber usar bem seu dinheiro,

mas se não usar bem a cabeça, ainda que ganhe dinheiro, não vai conseguir usufruir de todos os seus benefícios.

Construa uma base sólida, bem estruturada e a casa que construir sobre ela jamais irá cair. Você não só irá conquistar, mas estabelecerá suas conquistas. Mas esse é o desafio da semana que vem!

Por enquanto, vamos ao compartilhamento da semana, sempre com a *hashtag* #ViradaFinanceira180graus.



Desafio nº 25

Tome posse do que é seu

Antes de seguirmos para nosso último desafio, quero aproveitar para parabenizá-la por sua perseverança em chegar até aqui! Você já está mais perto do seu sucesso do que quando começou a leitura, tenha certeza disso.

Também devo destacar que, ainda que você tenha falhado em algum desafio ou mesmo pulado por achar que não se encaixava a você (ou por julgar muito difícil), não deixe de voltar e reler em algum momento. Todos os desafios foram desenvolvidos para que você tivesse a oportunidade de explorar suas habilidades paulatinamente, principalmente com respeito às coisas que você não praticava. Essa é a ideia: incluir hábitos, atividades e atitudes que antes estavam esquecidas ou nem sequer faziam parte da sua rotina.

Em desafios anteriores dei uma breve pincelada sobre a diferença entre conquistar e estabelecer, mas o assunto merece uma abordagem mais profunda para que você realmente possa tomar posse daquilo que é seu.

Conquistar um bom emprego, ainda que não seja a coisa mais fácil do mundo, também não é a mais difícil. O desafio maior não é ser aprovado na seleção, mas sim, manter-se no emprego e estabelecer-se de fato como funcionário daquela empresa. Depois disso, galgar posições maiores e crescer, sempre com destino ao sucesso. O mesmo vale para quem trabalha por conta ou tem seu próprio negócio. Muitas pesquisas apontam o enorme número de empresas e microempresas que são abertas todos os meses, mas igualmente, mostram que a maioria fecha antes mesmo de completar dois anos. Isso porque conquistar uma empresa não é tão difícil assim, a questão está em estabelecê-la.

Para ficar mais claro ainda, podemos usar a analogia do carro financiado: você conquistou o carro comprando-o para pagar em 48 parcelas mensais. Mas apesar de poder levá-lo para casa, usá-lo e usufruir dele, você só vai estabelecer essa conquista depois de ter pago todas as parcelas. Por isso

você vê tanta gente que ontem estava com tudo e hoje não está com nada. Eles conquistaram, mas não estabeleceram. Aliás, há pessoas que são especialistas nisso e vivem de altos e baixos, com a famosa expressão “agora vai” na ponta da língua, mas ir mesmo que é bom, nada!

Minha intenção com este livro é que você não só conquiste um equilíbrio financeiro, mas que o estabeleça em sua vida daqui para frente. Isso não significa que você não vai passar por altos e baixos, mas sim que vai saber lidar com os problemas de forma que eles não venham roubar suas conquistas.

Costumo usar muito a frase “o que vem fácil, vai fácil” por vários motivos e, um deles, é porque quando conquistamos algo com muita facilidade e em um curto período, não temos tempo suficiente de assimilar essa conquista e estabelecê-la em nossas vidas. Se fosse assim, pessoas que recebem heranças vultosas jamais teriam problemas financeiros, mas não é o que vemos por aí.

Conquistar tem seus méritos, não há dúvidas, mas estabelecer requer muito mais. E uma palavra que tem que estar dia e noite na mente das pessoas que querem estabelecer é **perseverança**. Sem ela fica fácil ver as conquistas virarem fumaça e junto com elas todos os esforços feitos até então.

Perseverança é um verbo que só os fortes conjugam, vivem e não abrem mão. Na caminhada que você fez rumo à virada financeira, creio que passou por diversas situações e até alguns problemas. Houve dias em que você estava animada, com a fé em alta, crendo que tudo ia dar certo e que iria arrebentar. Mas sei que também houve dias em que pensou em desistir de tudo e dar ouvido àquela voz que fala ao ouvido de todas nós de vez em quando: “*desista, não vale a pena!*”. É, amiga, não é só com você que essa voz do mal fala. A diferença é que divas de verdade dão um chega pra lá nessa conversa mole e perseveram!

Ter o apoio da família e dos amigos quando queremos implementar mudanças em nossa vida é ótimo, mas não podemos nos firmar nisso. Ainda que você se veja só, sem a ajuda de ninguém, sem nem mesmo a compreensão das pessoas que – teoricamente – deveriam torcer por você, vá em frente! Não importa se ninguém a apoia, entende ou ajuda, você é capaz por si mesma de provocar essa virada na sua vida. Você pode conquistar, estabelecer e vencer. Não dependa de motivações externas, mas

lute para que você externe motivação, pois ainda que pareça que você está sozinha, saiba que não está. Vamos meditar nesta passagem de Isaías 41:8-10:

Você, porém, ó Israel, meu servo, Jacó, a quem escolhi, vocês, descendentes de Abraão, meu amigo, Eu os tirei dos confins da terra, de seus recantos mais distantes Eu os chamei. Eu disse: Você é meu servo, Eu o escolhi e não o rejeitei. Por isso não tema, pois Eu estou com você; não tenha medo, pois Sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.

Viu só? Tem Alguém que torce por você, que não a rejeita, ao contrário, que a escolheu dentre milhões de pessoas em todo o planeta. Ele sabe quem você é, sabe do que precisa e Se dispõe a estar com você. Ele não só permanece ao seu lado, como promete fortalecê-la e ajudá-la, e como se isso fosse pouco, Ele ainda a segura com Sua mão direita vitoriosa! Amiga, como não vencer desse jeito? É até covardia!

E se você está pensando que essa passagem não se refere a você, mas sim a um tal Israel (que era também chamado de Jacó), se enganou. Originalmente essa fala foi dirigida a Jacó, mas Deus não vive da glória do passado, e todas as vezes que um de Seus heróis deixou este mundo, Ele o substituiu por outro. Abraão passou a bênção a Isaque, Isaque a Jacó e Jacó a seus doze filhos, que deram origem às doze tribos de Israel, e assim por diante. Hoje, nós é que estamos vivas, portanto, essa promessa é nossa! Portanto, seu último desafio será tomar para si essa promessa e crer nela com todas as suas forças. Complete os espaços com o seu nome e tome posse do que é seu!

“Você, porém, _____, minha serva, _____, a quem escolhi, você, descendente de Abraão, meu amigo, Eu a tirei dos confins da terra, de seus recantos mais distantes Eu a chamei. Eu disse: Você é minha serva, Eu a escolhi e não a rejeitei. Por isso não tema, pois Eu estou com você; não tenha medo, pois Sou o seu Deus. Eu a fortalecerei e a ajudarei; Eu a segurarei com a minha mão direita vitoriosa.”



Não haveria melhor maneira de encerrar este livro do que com uma palavra de vida.

E é isso que desejo a você: vida, e vida com abundância, segurando sempre nessa mão vitoriosa.

Nos vemos!

Referências bibliográficas Benevides-
Pereira, Ana Maria Teresa (Org.).
*Burnout: Quando o trabalho ameaça
o bem-estar do trabalhador*. 4ª ed.
São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

Corley, Thomas. “*Rich Habits: The Daily Success Habits Of Wealthy Individuals*”. Minneapolis, MN: Langdon Street Press, 2010.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *A descoberta do fluxo*. Editora Rocco, [sem data].

DiMarco, Hayley. “*Sexy Girls – Qual é o limite da sensualidade?*”. Rio de Janeiro: Editora Unipro, 2014.

Gomes, Adriana. *Motivos pelos quais as pessoas não mudam de carreira quando deveriam*. Blog “Vida e Carreira” — <http://www.vidaecarreira.com.br/mudanca-de-carreira-1/8-motivos-pelos-quais-pessoas-nao-mudam-de-carreira-quando-deveriam/>

Pesquisa do *National Fatherhood Institute* — http://patch.com/georgia/marietta/the-top-10-reasons-marriages-end-in-divorce_14370092.

Piazzzi, Pierluigi (Prof. Pier). *Aprendendo inteligência: manual de instruções do cérebro para alunos em geral*. 2ª ed. rev. São Paulo: Aleph, 2008. (Coleção neuropedagogia ; vol. 1).

Silva, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes Consumistas*. São Paulo: Editora Principium, 2014.

Notas

- 1 A versão *Almeida Atualizada* traz a palavra “crocodilo”, mas a NVI traz “Leviatã”, com a seguinte nota: “Ou *monstro marinho*”.
- 2 Base Marambio é uma estação científica e militar argentina na Antártida

Peças para recortar – Desafio nº 19

