

**Friedrich Wilhelm Nietzsche**, filósofo alemão (1844-1900), em livro escrito por Allan Percy – traduzido por Rodrigo Peixoto (Ed. Sextante, 2011), “Nietzsche para Estressados” – apresenta 99 doses de filosofia para despertar a mente e combater as preocupações. Devidamente autorizado pela Editora Sextante, por intermédio da assessora de comunicação Carolina Sales, apresento neste artigo alguns capítulos que considero oportunos para os nossos leitores.

Ele deixou um legado filosófico que até hoje não perdeu o poder inspirador e instigante. Cada capítulo é iniciado por um aforismo desse grande pensador, seguido de uma interpretação atual que nos ajuda a alcançar o bem estar. O que se procura é estimular que cada um pense por si mesmo. Como o conhecimento não ocupa lugar, vamos colocar filosofia em nossa vida.

Assim, no capítulo 11, com o título “**Precisamos amar a nós mesmos para sermos capazes de nos tolerar e não levar uma vida errante**” (Nietzsche), Allan Percy apresenta os cinco passos para aumentar a auto-estima:

1. **Viva para si mesmo, não para o mundo.** As pessoas que não sabem amar a si mesmas buscam constantemente a aprovação alheia e sofrem quando são rejeitadas. Para quebrar essa dinâmica, devemos admitir que não podemos satisfazer a todos.

2. **Fuja das comparações.** Elas são uma importante causa de infelicidade. Muita gente tem qualidades e atributos que você não tem, mas você também possui virtudes que não

estão presentes nos outros. Pare de olhar para os lados e trabalhe na construção de seu próprio destino.

3. **Não busque a perfeição.** Nem nos outros nem em si mesmo, já que a perfeição não existe. O que existe é uma grande margem para melhorar.

4. **Perdoe seus erros.** Especialmente os do passado, pois já não podem ser contornados nem têm qualquer utilidade. Aprenda com eles, para não repeti-los.

**5. Pare de analisar.** Em vez de ficar pensando no que deu errado, é muito melhor agir, porque isso permite aperfeiçoar suas qualidades. Movimentar-se é sinal de vida e de evolução.

No capítulo 15, com o título “O sucesso sempre foi um grande mentiroso” (Nietzsche), complementa Allan Percy: Muitas pessoas bem sucedidas costumam dizer que o êxito é um presente envenenado, já que coloca o privilegiado em posição de semideus, achando que estará sempre por cima. Quando a sorte deixa de sorrir para essa pessoa, de uma hora para outra o seu mundo vira de cabeça para baixo.

Isso explica por que nas classes sociais mais altas acontecem tantas separações, tantos investimentos arriscados e problemas com entorpecentes – o ego é a droga mais pesada. O fracasso, por sua vez, sempre deixa ensinamentos que nos ajudam a melhorar. Vejamos alguns deles:

- **Favorece a humildade e nos ajuda a manter os pés no chão.**
- **Estimula nossa imaginação e nos leva a explorar novas alternativas.**
- **Faz de nós pessoas mais reflexivas, evitando decisões precipitadas.**
- **É um convite para recomeçar, compreendendo melhor o mundo à nossa volta.**
- **Coloca nossa fortaleza à prova e é um aprendizado essencial para aqueles que se dispõem a alcançar algo.**
- **Abre novas oportunidades que podem levar ao verdadeiro sucesso, que não conheceríamos se tudo tivesse dado certo de primeira.**

No capítulo 17, ensina **Nietzsche**: “**Falar muito de si mesmo pode ser uma forma de se ocultar**”. A seguir Percy complementa: Aqui estão cinco maneiras de aumentar a autoconfiança:

**1. Faça com que seus atos falem por você.** Quem precisa expressar constantemente o próprio valor transmite insegurança. É melhor construir em silêncio.

**2. Reconheça seus pontos fortes.** Identifique as virtudes das quais você tem consciência, bem como as que já o destacaram de outras pessoas, e pense em como aproveitá-las em benefício próprio e dos demais.

**3. Neutralize os elementos que podem boicotá-lo.** Algumas atitudes freiam nosso progresso, da mesma forma que relacionamentos negativos minam nossa auto-estima. Livre-se deles.

**4. Aproveite as oportunidades.** No trabalho ou no seu círculo social, veja cada nova situação como uma oportunidade para aprender. Essa atitude reforçará sua autoconfiança e sua auto-estima.

**5. Pratique exercícios físicos.** A autoconfiança também aumenta quando usufruímos de um corpo saudável para enfrentar a vida. Fazer exercícios com regularidade aumenta a energia e libera endorfina, o hormônio da felicidade. Há mais sabedoria no seu corpo do que na filosofia mais profunda.

Enfim, é mais uma relação de normas e procedimentos que se forem bem aplicados, nos proporcionará um bem viver e uma evolução mental e espiritual.

## **Tratado de Bem Viver II**

Escrito por Heitor Freire

Ter, 10 de Janeiro de 2012 00:00 - Última atualização Ter, 09 de Outubro de 2012 16:04

---

Heitor Freire – Corretor de imóveis e advogado.