

# A SEMENTE

Crônicas sobre sonhos, ideias  
e nossa busca pela felicidade



Marcio Coelho

## A SEMENTE

Marcio Coelho

2ª edição – Fevereiro de 2016

Todos os direitos reservados.

Este e-book gratuito é uma compilação de textos originalmente publicados no meu blog, que ficava primeiro em <http://eumarciocs.wordpress.com> e depois em <http://www.marciocs.com.br>. Comecei escrevendo no início de janeiro de 2014 e, até o final de fevereiro, quase trinta textos foram postados lá.

Não considero os textos apresentados neste e-book melhores ou piores do que os que não estão aqui. Eles apenas foram selecionados por uma simples questão de escolha, e limitados a dez para que o e-book não ficasse tão extenso. É uma boa recordação do momento em que comecei a investir na escrita e como essa atitude me ajudou como uma ferramenta de autoconhecimento, que hoje eu recomendo a qualquer um.

Dedico esse e-book a todos que sempre me apoiaram e me ajudaram, de alguma forma, a definir a meta de ser um artista, agora explorando o perfil de escritor – especialmente à minha mãe Neuza, e aos amigos Luiz Badia, Nequitz Miguel, Fabiana Trotta, Solange Arraes, Yvonne Cantrell, Maxwell Ferreira, Carlos Lopes e Jarbas Torelli; e ao meu mestre de cabala, Shmuel Lemle, pois sem seus ensinamentos eu não teria chegado até aqui.

E um agradecimento ultra-especial para minha esposa, Márcia Tondello, por todo o apoio, compreensão, amor e carinho que trocamos durante essa viagem de 24 anos juntos até agora.

Obrigado por me ler.

Marcio

PRA (RE)COMEÇAR.....	5
A SEMENTE .....	7
EM BUSCA DA IDEIA MIRABOLANTE.....	9
BOAS NOTÍCIAS E GENTILEZAS .....	12
DEPENDÊNCIA – PARTE 1.....	15
INDEPENDÊNCIA – PARTE 2.....	18
O MEIO BAGUNÇADO.....	21
FINALMENTE, AS METAS.....	23
COISA PRÁ SE GUARDAR... NO LADO ESQUERDO DO PEITO.....	25
VIVENDO O MUNDO .....	27

## PRA (RE)COMEÇAR

Geralmente eu terminava o ano deprimido. Isso pelo menos nos últimos cinco anos, eu acho. Sempre passava o último dia do ano lamentando o que eu fiz e o que eu não fiz, e obviamente o único lugar a que esses pensamentos me levavam era a um de depressão.

Em 2013, nada de super-notável aconteceu na minha vida, mas acredito que comecei a descobrir quem ou o que eu NÃO sou. Fazer planos não muito ambiciosos e descobrir como me senti mal depois deles não se realizarem como eu imaginava; começar a fazer terapia achando erradamente que eu duraria pouco tempo nela; perceber depois de um tempo que certas coisas não são tão importantes ou relevantes como eu acreditava no início do ano; e perceber depois de tanta reclamação e autoflagelação que o mundo não acabou, que eu estou vivo, com saúde e ao lado da família, e não é preciso mais do que isso prá estar feliz. É fácil ficar obcecado tentando descobrir quem você é, e de repente percebe-se que o caminho talvez seja o contrário – quem você não é. Mas isso não é uma regra. Funciona diferente para cada pessoa.

Algo que descobri também, e não sei em que categoria isso se encaixa, é que a janela do meu quarto é o lugar mais inspirador da casa, onde a vida me para e eu penso no que fazer com ela. Isso depois de estar morando aqui há quase dez anos. Mas isso também não é uma regra, mas é algo de onde eu posso começar, e recomeçar sempre que eu precisar. Não tem o melhor visual do mundo, mas tem o céu, o Cristo Redentor, uma montanha e algumas árvores, então dá pro gasto! Não preciso me concentrar na rua feia e barulhenta ao lado, nem no telhado branco inexpressivo do vizinho. Esse foi um dos aprendizados de 2013: ver o lado bom das coisas, sem ignorar de forma burra o que tem de ruim ou neutro no caminho.

Que em 2014 eu continue aprendendo e descobrindo um pouco mais de mim a cada dia. E que o mesmo aconteça em 2015, 2016, 2017, etc, etc...

Desejo o mesmo prá você, que usou alguns minutos do seu tempo para estar aqui e ler o que eu escrevi. Espero ser assíduo e escrever mais em 2014.

Começando AGORA.

(texto originalmente publicado em <http://eumarcioes.wordpress.com>, no dia 01/01/2014)

## A SEMENTE

O primeiro dia do ano geralmente seguia a depressão do último dia do ano anterior, como um segundo capítulo de uma história de horror. Toda aquela sensação de não-realização e de arrependimento, de lamentação por um ano que se passou e que não trouxe nenhuma conquista reconhecível, tudo aquilo, no dia 1º de janeiro, magicamente se transformava num monstro recém-nascido, cheio de expectativas, quando você se perguntava o que quer realizar naquele ano que está começando, e o que precisa fazer pro motor começar a funcionar. Mas você percebe que não sabe, bate aquela depressão de novo, e quando menos se espera, o dia está acabando e você precisa ir dormir pra acordar cedo no dia seguinte e ir trabalhar num emprego onde não gostaria de estar.

Mas não precisa ser assim, não é?

Que tal trazer para esse primeiro dia do ano um pouco menos de CARGA? Sim, em maiúsculo, porque é pesado – só quem sente isso nas costas sabe do peso que eu estou falando. Mas não adianta querer resolver todos seus problemas num dia só, ou ter uma ideia genial de uma hora pra outra. Algumas pessoas na história da humanidade já passaram por esse momento “eureca”, mas é uma exceção à regra, com certeza. Dizem que cada grande momento da evolução do Homem começou com um pequeno e simples passo. Toda grande ideia sempre começa com uma pequena luz se acendendo na cabeça de alguém, e uma perguntinha parecida com: “Mas e se...”, ou “Que tal se...”. Será que todas as grandes mentes da humanidade foram direto ao assunto quando resolveram as grandes questões de suas épocas?

O que estou tentando dizer é: se você tem sonhos, não precisa esperar o melhor momento pra começar, ou ter dinheiro pra investir, ou achar o melhor parceiro, ou qualquer outra razão que te impeça de começá-lo AGORA. Porque AGORA sempre é o melhor momento pra começar o que quer que seja que você esteja querendo fazer. Eu falo por experiência própria. Claro que certas coisas precisam de tempo e de dinheiro pra começar, ainda mais se estivermos falando de empreendimentos, de abrir

seu próprio negocio (um de meus sonhos que ainda pretendo colocar em prática), mas isso não significa que você precise ficar parado.

Fale AGORA com um amigo sobre o seu sonho – se não tem amigos, trabalhe nisso AGORA (os amigos são imprescindíveis para a sua felicidade, caso você ainda não saiba). Leia AGORA um texto na internet sobre o que você está interessado em fazer. Procure AGORA por um programa na TV que fale do assunto. Essas atitudes podem parecer pequenas no início mas são a semente. Repita os passos amanhã. E depois de amanhã. E depois, e depois. No final você vai começar a ver a arvorezinha tomar forma.

Um livro não é escrito da noite pro dia. Um álbum de uma banda com 10 músicas, por exemplo, não é escrito nem gravado em horas. O mesmo serve para um filme ou para qualquer outra peça artística. Nenhuma empresa, qualquer que seja seu tamanho, é criada em um ou dois dias. Tudo tem prazo. Não pense que seus problemas vão se resolver com um passe de mágica. Todos nós gostaríamos de ter esse poder, mas ninguém tem.

Mas tudo começa com um primeiro passo.

Pessoalmente confesso que meu primeiro passo de 2014 (começar o blog) vem sendo planejado há algumas semanas. Mais precisamente, eu venho é tomando coragem para fazer isso. Ainda não estava certo de como eu me sentiria abrindo meu coração e meus pensamentos dessa forma pública, mas resolvi que só iria saber tentando. O máximo que pode acontecer é que eu desista no meio do caminho. E se isso acontecer (o que realmente não é a intenção), não vai ser o fim do mundo. Basta interromper esse sonho e começar outro. O legal é que vou poder dizer que aquilo que eu tentei não me serviu e que agora estou tomando coragem de tentar outro sonho. Afinal o ano está só começando.

(texto originalmente publicado em <http://eumarcioes.wordpress.com>, no dia 02/01/2014)



## EM BUSCA DA IDEIA MIRABOLANTE

Tenho a intenção de abrir um negócio próprio. Não ter mais chefe. Não precisar prestar contas a não ser a mim mesmo e a quem eu for responsável.

Trabalho numa empresa em que sou sócio minoritário, mas não tenho a autonomia que penso que deveria ter. Acabo ficando calado muitas vezes para manter a paz no escritório. Tenho sido o rei da resiliência (ha ha ha). Então a princípio não precisa nem ser um “negócio próprio” – quero ter um lugar onde eu possa ter mais liberdade criativa e onde quem trabalha na empresa se sinta mais um colaborador do que alguém atendendo a ordens superiores. Várias empresas de sucesso atualmente trabalham num esquema mais livre, que permite que as pessoas que trabalham lá sejam mais participativas. Ao mesmo tempo, ainda há muitas empresas, como onde eu trabalho, que não querem fazer parte desse novo modo de empreender e de vender ideias. No meu caso, a empresa é pequena e o dono “é” a empresa – ele centraliza praticamente 99% das decisões, sejam elas de assuntos que ele entende ou não. É decepcionante você sentir que poderia produzir muito mais dentro do escritório e não poder.

Alguns me dizem para procurar por outro emprego. Eu já espalhei meu curriculum por aí, continuo fazendo isso e inclusive voltei a estudar recentemente para incrementar ainda mais minha formação acadêmica (estou curtindo voltar a estudar e vou falar disso aqui em alguns dias). Perdi muito tempo esperando as coisas acontecerem, e só fui cair na real recentemente, quando percebi que o tempo estava passando mais rápido do que eu esperava. Acontece que o mercado da Tecnologia da Informação é cruel. Hoje é possível ver empresas oferecendo vagas de emprego na área pagando salários baixos e exigindo um conhecimento muito além do que seria correto. Tive sorte: anos atrás, entrei numa empresa que confiou em mim para um cargo de bastante responsabilidade e, mais tarde, de receber um convite para ser sócio – mas é realmente uma pena a visão atual de negócios da empresa ser ultrapassada. Faço o melhor possível para manter

a empresa dentro do mercado, pelo menos tecnicamente, mas não sei até quando. Infelizmente há decisões que não dependem só de mim.

Mas como eu ia dizendo lá em cima, pretendo abrir um negócio, mais cedo ou mais tarde. Para isso, venho nos últimos meses estudando, pensando, planejando, procurando experimentar vários assuntos onde eu poderia empreender algo – só que eu ainda não me decidi. Tenho lido e conversado sobre muitas coisas, para finalmente ter a possibilidade de ter uma ideia daquelas que acendem uma lâmpada no alto da minha cabeça (“Já sei!!!”). Mas infelizmente até agora não tive essa ideia mirabolante. Mas já percebi que não adianta ficar pensando demais também. Quanto mais você pensa e foca numa só coisa, acho que menos você vê o que fica ao seu redor, e é importante ver o que está em sua volta. Perceber o que está perto de você e que pode te ajudar, ou o que pode estar te atrapalhando. Assisti a algumas palestras nos últimos meses, que falavam de mercado digital, crowdfunding, economia criativa, e me parece que minha felicidade profissional está nesse caminho. Sinto que tenho muito a colaborar com empresas interessadas em trabalho criativo, e que tenham essa mentalidade mais atual de trabalho em equipe. Pretendo fazer estágios e/ou algum tipo de parceria com empresas que me permitam estar lá dentro, nem que seja apenas pra ver o trabalho acontecendo, se for o caso. Não quero prejudicar meu atual trabalho (leia-se “ganha-pão”), pois sei da minha responsabilidade. Porém felizmente tenho um tempo livre onde posso investir no meu sonho.

Nada vai cair do céu no meu colo. Preciso fazer alguma coisa para esse sonho acontecer – mesmo que eu ainda não conheça esse sonho exatamente. E, mais do que nunca, não posso deixar as malditas expectativas me deprimirem. Até pouco tempo, geralmente se não houvesse nenhuma rápida evolução em uma ideia que eu tivesse colocado em prática, ou se houvesse qualquer tipo de resposta negativa, eu já fazia bico e reclamava da vida. Como eu disse em outro texto, repito: não precisa ser assim, né?

É preciso tentar. Correr atrás da felicidade. O clichê diz que ela está dentro de cada um de nós, então teoricamente seria até mais fácil assim, mas não é o caso. É necessário que a gente esteja com todos os sentidos

ligados, para poder captar cada detalhe que a vida nos apresenta. Nada é por acaso, tudo que acontece está aí porque você mesmo atraiu para si mesmo. Se no meu caso demorou tanto para eu perceber o que fazer de verdade da minha vida profissional, paciência. Vamos lá, eu ainda estou vivo e dentro do jogo. Se a felicidade está dentro de mim, eu vou procurar até encontrar.

(texto originalmente publicado em <http://eumarciocs.wordpress.com>, no dia 05/01/2014)

## BOAS NOTÍCIAS E GENTILEZAS

Nos últimos anos parece que o bem e a gentileza têm voltado à moda. Comparando com dez anos atrás, por exemplo, acredito que haja mais pessoas no mundo hoje compartilhando boas ideias e praticando a bondade com o próximo. Pode não parecer se você der ênfase ao que está sendo mais comentado no Twitter, se você assiste ao jornal da TV diariamente, ou se você lê jornais de papel todo dia no café da manhã. Dá a sensação de que o mundo está acabando, de que as coisas estão tão ruins ali fora que quase não dá mais para piorar (só que dá sim). Mas tem muita gente dedicando suas vidas para que o mundo melhore um pouquinho a cada dia.

A grande maioria dos temas mais comentados não é exatamente de boas notícias. Geralmente são sobre as celebridades (ou a subcategoria), sobre alguns planos equivocados dos governantes, sobre futebol, ou crimes e bizarrices das mais diversas formas. Sobre o futebol, especificamente, não é que eu considere má notícia. Eu torço pelo meu time, torço pela Seleção e curto assistir alguns jogos, mas quando o resultado de um jogo se torna uma notícia mais importante do que outras que deveriam ter mais espaço na primeira página de um jornal, ou, pior, quando o que começa como um jogo de futebol se torna uma notícia na página de crimes, acho que chegou a hora de se parar para pensar e rever as prioridades. Mas infelizmente creio que não seja isso que a maioria do povo pensa, pelo menos o brasileiro. E não vejo uma melhora tão cedo.

O que você considera uma boa notícia? Elas não vendem jornal, infelizmente. Não dão audiência, nem promovem uma enxurrada de cliques num portal web conhecido, mas elas existem. Quantas vezes eu vi nos últimos meses uma notícia que comentasse sobre um ato de gentileza ou uma inesperada ação de bondade? Várias. Quantos avanços da ciência foram divulgados pela mídia ultimamente, que poderiam alimentar a esperança de pessoas que aguardam pela cura de uma doença, digamos? Vários. Mas como esses tipos de notícia não dão ibope, quase ninguém fica sabendo. Eu leio, comento com as pessoas próximas e compartilho nas mídias sociais – mas acontece que quase ninguém vê, ou quem vê não se

interessa. Só que basta você compartilhar uma imagem “engraçada” ou uma notícia trágica, que todo mundo comenta, compartilha, discute... isso quando não se chega ao triste ponto de fazer piada com a desgraça dos outros.

Eu considero uma boa notícia quando eu vejo um casal abrindo mão de uma vida normal para ir atrás de bons exemplos e atitudes pelo Brasil (já ouviu falar nos Caçadores de Bons Exemplos?). Boa notícia também é saber que existe um senhor de 98 anos na Bulgária que vive nas ruas, mas que doa tudo que ganha para caridade – claro que não é ele morar na rua uma boa notícia, mas é no mínimo um exemplo a se refletir. Uma estudante estrangeira que vem ao Brasil e decide ensinar inglês para moradores de rua – eu considero uma notícia interessante, e sinto muito por quem discorda de mim. Outro bom exemplo é perceber que grande parte dos projetos em busca de verbas para realização em sites de crowdfunding são voltados para ações sociais. Basta procurar pelas boas notícias que você vai encontrá-las – elas são tão numerosas quanto as más notícias.

Interessa a você procurar algo na internet onde você possa ajudar a quem precisa, ou interessa mais passar seus dias vendo e compartilhando imagens “engraçadas” nas mídias sociais? Daqui a alguns anos, quando você olhar para trás e analisar como utilizou seu tempo, do que vai querer lembrar? Dos “memes” que compartilha no Facebook? Das fotos de comida que você tirou e postou no Instagram? Ou você vai querer lembrar que ajudou alguém a ser um pouquinho mais feliz? Que fez a diferença na vida de uma pessoa?

É claro que as notícias ruins existem e não podemos nos esconder delas. Mas não quer dizer que a gente precise passar o tempo todo esmiuçando os detalhes sórdidos de cada uma delas. O mundo tem seu lado cruel e ponto final. Não vamos negar. Mas cada um de nós pode ajudar a trazer um pouco mais de Luz pro mundo todo dia se mudarmos a lente da câmera dos nossos olhos.

Fazer um trabalho voluntário é um ótimo exemplo de como usar seu tempo para espalhar o bem no mundo. Ajudar crianças carentes, idosos,

moradores de rua, pessoas que precisam de alguém de alguma forma – e quem sabe você não possa ajudá-los? Se você nunca foi voluntário, pode ser difícil no início, mas eu te garanto que, por um lado, você pode acabar encontrando no voluntariado o sentido que procurava para sua vida, ou no mínimo vai aprender algo com a experiência. E o que são nossas vidas senão um aprendizado diário?

Bote a cara na rua e faça algo de bom para alguém. Nem que seja um “bom dia” pro motorista do ônibus, ou um “obrigado” para o porteiro do seu prédio. Eles são pessoas como você e eu. Com o tempo você pega o jeito e faz sem sentir que está fazendo. E o mundo onde você vive vai ficando um pouco melhor a cada dia.

(texto originalmente publicado em <http://eumarcioes.wordpress.com>, no dia 06/01/2014)

## DEPENDÊNCIA – PARTE 1

Todo dia é a mesma coisa.

Acorda e desliga o alarme do celular. Vai tomar banho, e depois o café da manhã. Pega o celular, vê se teve alguma ligação ou mensagem durante a madrugada. Se der tempo, já abre o email e o Facebook. Depois levanta e vai escovar os dentes. Coloca a roupa, prepara a bolsa/mochila, pega o dinheiro pro transporte e a chave de casa. Guarda o celular e sai para trabalhar.

Já fora de casa, enquanto anda e atravessa as ruas, já está mais uma vez de olho no celular, para saber se chegou algum email ou mensagem naquela última meia hora que ficou sem verificar. Pode ter havido alguma emergência, ou alguma notícia importante, que possa ter perdido.

Chega ao ponto de ônibus. Enquanto lê no feed de notícias do seu Facebook as novidades de amigos que se mostram felizes e de outros que reclamam da vida, chega um coletivo que passa na rua do seu trabalho, mas ele(a) não percebe e perde a condução sem saber. Alguns minutos depois, vem outro ônibus daquela linha. Um carro buzina alto ali perto, o que faz com que sua atenção seja interrompida e ele(a) tira o olho do aparelho. Ele(a) percebe o ônibus que chegou e se encaminha até o veículo, enquanto dá algumas olhadas rápidas para o celular.

No ônibus, várias pessoas estão sentadas e algumas estão em pé. Enquanto se encaminha para o fundo do veículo, onde há menos barulho e quase nenhuma chance do trocador puxar conversa, uma pessoa se levanta para sair. Ao ver o lugar vago, ele(a) senta rapidamente, de olho na telinha do aparelho, sem notar que ali perto havia uma senhora em pé esperando vagar um assento, mas, como ela é tímida, não pede para que ele(a) se levante, nem faz menção de ir até o lugar. Toda essa cena passa despercebida por ele(a), que está lendo o conteúdo de um portal de notícias online. Ele(a) tenta não perder nenhuma notícia que possa ter sido importante nos últimos 10 minutos.

Ao seu redor, vários como ele(a). Alguns com o mesmo aparelho que o dele(a); outros com smartphones de modelos mais antigos e ultrapassados, olhando em volta e às vezes invejando os aparelhos dos seus vizinhos de assento no ônibus; outros com o modelo mais moderno, o iPhone que acabou de ser lançado e que foi parcelado no cartão de crédito em 24 vezes – quando acabar o pagamento, o dispositivo tão sensacional de hoje terá virado sucata. Outros não têm celulares nas mãos, mas aparelhos que tocam música que, assim como os smartphones nesse ônibus, têm diversos nomes, tipos, configurações e capacidades. Dentre essas pessoas ouvindo música, há os que usam canções específicas como trilha sonora do seu dia-a-dia, e os que não se importam com o que estiver tocando – qualquer estilo: samba, rock, pagode, metal, sertanejo universitário, vale tudo. E de vez em quando, no meio do povo, existem aquelas pessoas esquisitas que não usam fones de ouvido nem seguram um celular na mão. Geralmente estão lendo algo em papel ou até mesmo sem nada na mão, apenas pensando na vida e curtindo o momento. Ou quem sabe – ainda mais chocante – conversando com a pessoa ao lado. Gente muito estranha.

Assim que desce do ônibus, com o celular na mão, coloca o aparelho de volta no bolso, pega seu crachá e entra no prédio. Lá dentro, na empresa onde ele(a) trabalha, é proibido o uso de celulares – permitido apenas no horário de almoço, fora do ambiente de trabalho. Por isso que espera ansiosamente por esse horário: para se atualizar com as notícias do dia, as novidades nas mídias sociais, e os emails – tudo que ele(a) chegou a verificar, minutos antes de sair do prédio para almoçar, quando ainda estava na empresa.

No final da tarde, ele(a) se prepara para ir embora.

Chega ao ponto de ônibus. Enquanto acompanha no celular os tópicos mais falados no Twitter, passam dois veículos que serviriam para levá-lo(a) até onde mora. Ele(a) afasta o smartphone para poder espirrar. Espirra três vezes. Enquanto se recompõe, percebe que sua condução para casa está ali. “Nossa, como demorou hoje”, pensa antes de entrar – “vou postar isso”.

Ao chegar em casa, tira a roupa e se prepara para ir jantar. Antes mesmo de se despir totalmente, senta-se na cama e coloca o celular para fazer o



download das atualizações de alguns aplicativos. Enquanto o aparelho faz o download, ele(a) termina de tirar a roupa e vai ao banheiro. Volta pro quarto, coloca o pijama, pega o celular de novo, e vê que terminou de atualizar.

Depois de jantar enquanto tentava falar com um amigo no Whatsapp, assiste um pouco de TV. Procura por informações sobre o que está assistindo usando um aplicativo que a empresa de TV a cabo disponibilizou para celulares e tablets. Mais tarde, vai para a cama, prepara o alarme do celular pro dia seguinte, e verifica o email de novo. Depois levanta e apaga a luz para dormir. O sono demora quase uma hora para chegar.

Durante todo aquele dia, seu aparelho não recebeu nenhuma ligação nem SMS. Os emails recebidos foram todos de propagandas. Quando finalmente dorme, não sonha com nada.

Todo dia é a mesma coisa.

(texto originalmente publicado em <http://eumarciocs.wordpress.com>, no dia 09/01/2014)

## INDEPENDÊNCIA – PARTE 2

Cada dia é uma novidade. Uma nova página no livro da vida. Hoje nada é igual ao que aconteceu ontem.

Acorda cedo, com um sorriso no rosto, se espreguiça e curte ainda deitado(a) na cama aqueles primeiros segundos da manhã. Agradece pela noite bem dormida e por estar vivo(a) para mais um dia. Chega a falar as palavras de agradecimento. Levanta da cama e vai tomar um banho para despertar. Não se apressa muito no banho, pois aprecia a sensação da água batendo na nuca e escorrendo pelo corpo. Enquanto se ensaboa, lembra dos sonhos que teve durante a noite, onde voava e se sentia pleno(a).

De banho tomado, encaminha-se calmamente até a cozinha para preparar o café da manhã. As compras foram feitas ontem, então há muitas opções. No dia anterior, no supermercado, fez questão de dedicar boa parte do tempo selecionando itens para um café da manhã saudável – com alguns eventuais abusos, pois ninguém é de ferro. Na mesa, põe frutas frescas, pão quentinho e bolo e, para beber, café, leite e suco. Após se alimentar, coloca a roupa para ir trabalhar e sai de casa.

Quando chega ao hall do prédio, percebe que esqueceu o smartphone em casa. Volta pro apartamento, pega o aparelho – sabe que pode ser necessário em caso de emergência – e guarda na mochila.

Enquanto se encaminha pro ponto de ônibus, em meio ao caos sonoro urbano, percebe que, nesta manhã em especial, os pássaros que costumam sobrevoar seu bairro estão mais ativos, e cantam repetidamente, como se estivessem conversando. Ao passar pela padaria da esquina, vê um pão doce na vitrine e, apesar de estar satisfeito(a), aprecia a beleza daquele pão sendo exposta a quem passa pela rua. Ao chegar ao ponto, enquanto o ônibus não vem, observa a alegria das crianças que brincam na pracinha ali perto – uma das meninas está sozinha, sentada no chão de terra, com uma boneca, e fala sozinha, rindo e fazendo gestos. Por alguns segundos, bate um encanto pela felicidade e desprendimento daquela menina, quase fazendo com que ele(a) perca o ônibus para o trabalho. Ele(a) entra e

deseja um bom dia ao motorista e ao trocador, junto com um leve sorriso no rosto.

No ônibus, que está um pouco cheio, ele(a) se acomoda em pé no fundo do veículo. Ao ver um assento vagando, percebe uma senhora idosa em pé e pensa em indicar a ela o lugar para se sentar, mas outra pessoa, distraída com um celular na mão, se senta rapidamente ali. Alguns minutos depois, outra pessoa se levanta e dá seu lugar à senhora idosa. Durante a viagem, ele(a) aprecia a vista da praia por onde passa o ônibus, e a arquitetura dos prédios das ruas – ainda que faça aquela mesma viagem há quase dez anos.

Quando chega ao prédio onde trabalha, sorri e cumprimenta os funcionários da portaria. Vai para a fila do elevador, e quando este chega, ele(a) entra, sorri e cumprimenta o ascensorista. “Nono andar, por favor”. Ao entrar no escritório, age com os seus colegas de trabalho da mesma forma que agiu na portaria e no elevador: cumprimentando e sorrindo.

Durante o dia, concentra-se e cumpre suas tarefas no trabalho normalmente. Na hora do almoço, tem o cuidado de sempre ao escolher os alimentos que vão para o seu prato no restaurante self-service.

Durante o dia, seu smartphone ficou com a bateria fraca e desligou. Quem queria falar com ele(a), ligou para seu trabalho ou mandou email, que ele checkou usando seu computador na empresa, no final do seu horário de almoço. Alguns ele respondeu. Outros, menos importantes, ele deixou pra responder depois ou apagou.

No final da tarde, na hora de voltar para casa, vai cansado(a) até o ponto de ônibus, mas feliz por mais um dia de trabalho – lembra-se que, do jeito que as coisas estão, felizes são aqueles que têm emprego. Na viagem de volta, lê um livro sobre empreendedorismo e criatividade, pois pretende abrir seu próprio negócio e ser mais independente. As ideias fervilham na sua cabeça.

Quando chega em casa, troca de roupa e vai jantar. Depois lava a louça, liga a TV e assiste a um filme. No final da noite, sente o sono chegando e

vai para o quarto se preparar para dormir. Mais uma vez, sinceros agradecimentos por ter vivido mais um dia. O sono vem rápido e tranquilo.

Quando dorme, novamente sonha que está voando, flutuando por um céu azul e límpido, olhando lá de cima o mundo pequenino aqui embaixo. Como consegue ter lucidez em seus sonhos, aproveita ainda mais a sensação. E voa.

Cada dia é uma novidade. Uma nova página no livro da vida. Hoje nada é igual ao que aconteceu ontem.

(texto originalmente publicado em <http://eumarcioes.wordpress.com>, no dia 10/01/2014)

## O MEIO BAGUNÇADO

Ontem e hoje, durante meus estudos sobre criatividade, projetos, sonhos, realizações e etc, esbarrei mais de uma vez em uma discussão, que provavelmente cada um de nós já teve a oportunidade de se deparar. Os americanos chamam de “messy middle”, que ao pé da letra seria um “meio bagunçado”, mas é como um desânimo que aparece no meio do caminho dos nossos projetos, sejam eles quais forem.

Você diz a si mesmo que vai \_\_\_\_\_ (insira no espaço um plano que você teria em mente e que seja difícil ou trabalhoso de realizar). Geralmente isso se dá no início do ano, do mês ou até mesmo de uma semana específica. Vem a empolgação e você faz várias visualizações sobre como tudo vai ser; reconhece que vai ser difícil, mas você corretamente se impõe e diz que vai tentar ou que vai conseguir realizar o que quer. Conta pra família, compartilha nas mídias sociais, fala pros amigos. Até vai comprar o que quer que possa estar faltando para ajudar – se for uma meta como perder peso, por exemplo, vai até uma loja de esportes e compra roupas novas, tênis novos, e por aí vai.

Mas depois de uns dias chega o “messy middle”. Varia de pessoa prá pessoa. Prá algumas, o “messy middle” vem em uma semana, prá outras em duas semanas, e às vezes, quando a meta é mais a longo prazo, depois de meses. O indivíduo estabelece uma meta de um ano, e quando chega em 6 meses desiste ou esquece – ou porque não perdeu uma parte da força prá prosseguir, ou perdeu a paciência com o resultado que ainda não veio, mesmo que lá no início de tudo ele soubesse exatamente que isso poderia acontecer. Quantas vezes você já passou por esse tipo de situação? Quantas vezes já viu algum amigo ou familiar passar por isso?

A questão é: não deixe que o “messy middle” derrube uma meta de valor que você estabeleceu com tanta alegria e tanta esperança lá atrás. Porque às vezes basta um empurrãozinho: um bate-papo com um amigo, a leitura de um livro, ou assistir a uma palestra ou um programa de televisão, para você perceber que há outras pessoas com metas parecidas com a sua, e elas

continuam buscando, e você só vai conseguir se tiver perseverança; se continuar tentando, mesmo que isso signifique meses, ou anos.

A vida não é justa conosco como gostaríamos. Os planos feitos no início até previam alguns problemas como falta de tempo, por exemplo, mas você imaginava que não faltasse tanto tempo assim! Ou você previa que trabalharia algumas horas extras por dia para realizar seu sonho, mas não imaginava que fosse ficar tão cansado tão cedo! Mas é aí que aprendemos e evoluímos de verdade. É nessas horas mais difíceis que você, sem sentir, dá o passo mais importante, aquele que faltava prá aquilo que antes era um sacrifício se tornar um hábito.

Não permita que seus sonhos sejam jogados no lixo por essas desistências. O meio do caminho é o mais difícil mesmo; se fosse fácil, todos alcançariam o sucesso, e não é assim que funciona. Se em algum momento durante a busca pelo seu sonho, você se sentir cansado, com vontade de largar tudo, lembre-se que o custo no final vai ser maior e mais doloroso do que a força que você precisa ter agora para se levantar e continuar trabalhando para realizar seu sonho.

Como dizia a Dory, enquanto ajudava a procurar o Nemo, “continue a nadar... continue a nadar... continue a nadar...”

(texto originalmente publicado em <http://eumarciocs.wordpress.com>, no dia 20/01/2014)

## FINALMENTE, AS METAS

Na última sexta-feira finalmente defini metas na prática. Senti que era preciso estabelecê-las o quanto antes possível para que não se dissolvessem no ar. Assim durante a tarde, enquanto trabalhava no escritório, decidi escrever as ideias num papel, e concentrar os pensamentos nos próximos dias naquelas três folhinhas do bloco.

Antes de falar das metas, só quero dizer que utilizo esses textos como uma terapia, que tem funcionado claramente. Descobri, depois que algumas pessoas me sugeriram, que escrever o que vem à mente leva a um melhor autoconhecimento. Se você pensa em algo e guarda aquilo para si, pode perder insights que poderiam levar a caminhos interessantes, ou, pior ainda, pode criar um daqueles “monstrinhos de ideias desconexas”, que fica escondido lá no canto do seu cérebro, e que quando você quiser controlar não vai te permitir. Se você lê o que escrevo aqui e se identifica com essa busca, pode entrar em contato comigo para conversarmos.

Uma das metas que estabeleci foi quanto a atividades físicas. Já escrevi sobre isso em um outro texto, não vou me estender no assunto, mas estabelecer uma meta específica, nem que seja a longo prazo, é um artifício que pode ajudar muito a continuar se exercitando, seja no que for – corrida, musculação, esporte, lutas, etc. Defini então que vou correr a Meia Maratona do Rio em julho. Sei que preciso treinar duro para isso, mas não é impossível. Na verdade essa meta depende apenas de mim. Cuidar do corpo e não abusar de suas limitações também é fundamental, pois não posso ter lesões que me impeçam de correr. Além disso, outro ponto crucial é a musculação. Vou me esforçar para ir diariamente na academia, para manter um ritmo de treinamento.

A segunda meta é sobre escrever. Tenho escrito textos quase que diários mas isso não vai continuar assim daqui a alguns dias. A meta do início do ano era escrever diariamente, mas não adianta tentar ser assim tão assíduo – nem colunistas de jornal escrevem dessa forma – e não há nada de errado em fazer pequenos ajustes nas metas depois de definidas. Melhor ajustá-las do que abandoná-las. Mas continuarei estudando, lendo

escritores que falam sobre escrever, vou postar textos periódicos (provavelmente semanais), criar alguns textos de ficção (para saber se sou capaz de produzi-los), e também contar um pouco da minha rotina relacionada à terceira meta que estabeleci.

A terceira e última meta é sobre criar meu empreendimento próprio. A princípio pretendo fazer o simples. Quero empreender na área de informática, que é o que eu sei fazer. Não posso entregar as ideias agora, mas são relacionadas com o que faço atualmente, só que visando mercados preteridos pelas empresas que desenvolvem grandes e potentes softwares de gerenciamento. A intenção é também dar ênfase a dispositivos móveis, e utilizar soluções criativas de tecnologia. É uma ideia que ainda está saindo do útero mas que tem tudo para dar certo. Preciso de parceiros que acreditem no meu potencial, e de clientes que aceitem fazer parte desse início. Com certeza é uma semente para algo que pode vir a dar muitos frutos num futuro próximo.

Depois que botei essas ideias no papel, comecei imediatamente a trabalhar nelas. Percebi que caminhava mais rapidamente pela rua enquanto voltava para casa, como se isso fosse adiantar alguma coisa. A cabeça funcionava como uma máquina. Cheguei e fui direto na academia, fechei um novo plano anual, corri na esteira e fiz um pouco de musculação (meta 1 ok no primeiro dia). Também mantive minha rotina de escrever. Quanto à meta empreendedora, li bastante e acessei alguns artigos na web, mas tenho consciência de que não posso colocar a carroça na frente dos bois – nos próximos dias, com calma e sem afobação, vou dedicar boa parte do tempo para falar com as pessoas e esquematizar o que precisa ser feito. Tudo a seu tempo, mas sem desacelerar. Dá prá ser assim? Não custa tentar.

(texto originalmente publicado em <http://eumarciocs.wordpress.com>, no dia 22/01/2014)



## COISA PRÁ SE GUARDAR... NO LADO ESQUERDO DO PEITO...

Quando ele era criança, viajava e mudava muito de endereço, pois o pai trabalhava em fábricas, e tinha que mudar muitas vezes de emprego. Numa dessas viagens, voltou para a cidade onde tinha nascido, o Rio de Janeiro. Logo depois os pais se separaram, e ele ficou morando num pequeno apartamento, com sua mãe e seu irmão mais novo.

Aquela vida de pré-adolescência era um pouco difícil. Além de precisar lidar com a nova rotina com a família em casa, ele ia para a escola e sofria um pouco com o que hoje é mais conhecido como bullying. Ganhou vários apelidos – alguns ofensivos. Era um menino franzino e simpático, que não provocava confusões com ninguém, e não tinha uma personalidade muito forte para ganhar uma briga. A maioria das pessoas parecia gostar dele, apesar disso. Nos primeiros dias naquela escola, fez vários amigos, dentro do padrão de amizades quando se tem dez anos de idade. Descobriu quem era mais e quem era menos parecido com ele, com quem ele se identificava mais, as meninas que ele achava as mais bonitas, e aquelas que ele sabia que o desprezavam. Estava longe de ser o menino mais bonito da turma, e como sabia disso, não ligava muito pro que as meninas pensavam. Tentou até namorar uma ou outra, mas não tinha coragem para dar início a um relacionamento. Era muito tímido perto delas, apesar de extrovertido com a família e com os amigos.

Alguns anos depois, quando mudou de escola para estudar no ensino médio, continuava franzino, inofensivo e com baixa auto-estima. Já sabia que queria se envolver no mundo da tecnologia, que o atraía de alguma forma. Além disso, estava ouvindo mais música e se interessando muito pelo assunto, conhecendo tudo que podia. Depois de um tempo, começou a se mostrar um bom aluno, e também fortaleceu amizades ligadas a música – aqueles colegas que gostavam das mesmas bandas, ou que apresentavam sons que nunca tinha ouvido e que ele se descobria fã, e até mesmo colegas que o levaram a se aventurar a ser músico. Tocar um instrumento era algo que ele já tentava em casa, meio escondido, sem muito alarde. Mas estar

numa banda de rock, num palco tocando um som de atitude, enquanto o público acompanhava e até vibrava com a sua performance, isso ele ainda não tinha imaginado, mas gostou da ideia e quis tentar.

Depois, adulto, a vida perdeu um pouco da graça que a liberdade daquela época trazia. Liberdade que hoje ainda existe mas é diferente. Hoje existem contas a pagar, emprego para manter, e uma saúde para controlar. Por outro lado, sua auto-estima está bem mais nivelada, e ele já é um músico de rock um pouco mais experiente – ainda que considere que tem muito a aprender. Os amigos que fez naquela primeira escola já se espalharam pelo mundo, e os do ensino médio também – com esses ainda mantém algum contato. Ficaram aqueles que ele descobriu que ainda têm algo em comum, e um ou dois amigos de infância que, independente do que acontecer, continuarão amigos até a morte.

Eventualmente bate nele aquela saudade de quando se fazia um amigo a qualquer hora. Como dizia Jerry Seinfeld, o comediante, bastava uma criança como você cruzar o seu caminho e gostar do mesmo brinquedo que você que, pronto, já se tornava amigo. A vida era mais leve e nem se tinha noção. E alguns dos amigos que não se separavam de você, hoje nem te reconheceriam se cruzassem com você na rua.

Agora para e pensa: hoje existe algum amigo com quem você não queira perder nunca o contato? Alguém que faça uma diferença na sua vida? Você já disse isso pra ele? Está cuidando dessa amizade, para que ela não se esvaneça com o tempo, e depois você olhe amargurado para trás?

Amigos são mais importantes do que as pessoas normalmente pensam. O que é uma vida sem amigos? Você acha que tem poucos amigos? Que tal tentar cultivar isso um pouquinho? Nunca é tarde demais, e é pro seu bem. Alguns duram a vida toda, e lá no fim você vai perceber que valeu muito a pena.

(texto originalmente publicado em <http://eumarcioes.wordpress.com>, no dia 28/01/2014)

## VIVENDO O MUNDO

Um dos meus maiores sonhos, se não o maior, é viajar pelo mundo. Conhecer outros países, outras culturas, pessoas de outros mundos, outras crenças, outras rotinas, outras vidas. Estar em lugares diferentes, exóticos, inusitados. Se possível, ir até onde poucas pessoas foram, lugares pouco visitados pelo Homem – mas, prá começar, uma voltinha pela Europa já dá conta desse sonho. Eu sinto como se minha vida fosse uma prova, e essa questão ainda está em branco. Não posso entregar a prova ao fiscal e sair da sala sem antes preencher essa lacuna.

Moro no Rio de Janeiro e o mais longe que eu viajei foi em 2012, quando fui ao Rio Grande do Sul com minha filha e minha esposa, visitar parentes que ela não via há tempos. Já me disseram várias vezes que “tudo tem sua hora” mas, daqui a pouco, completo quatro décadas de vida, e nesse momento deve dar para contar numa das minhas mãos as viagens longas que fiz. Quero mudar isso. Eu vou mudar isso.

Minha primeira opção seria colocar a mochila nas costas, um pouco de dinheiro no bolso, e partir para a Europa. Visitar o maior número possível de países em no mínimo trinta dias já me deixaria extremamente feliz. O fato é que isso é muito mais tranquilo de fazer quando se é solteiro, sem filhos, e sem muitas responsabilidades. Depois que você se torna adulto, pagador de contas e criador de filhos, dificulta um pouco. Ainda não consegui juntar dinheiro para... ou melhor, ainda não consegui juntar dinheiro, ponto. É um tipo de disciplina que eu preciso ter para poder realizar sonhos como esse. Talvez em 2014, que eu estabeleci como um ano de mudanças concretas na minha vida, eu consiga começar a plantar a sementinha desse sonho de viajar. E, no final das contas, poder curtir essa felicidade ao lado de quem eu amo, vai ser muito mais prazeroso do que se eu fosse mais novo, solteiro e sozinho. Se eu não consegui realizar isso ainda, é porque realmente não deve estar na hora certa. A partir do momento em que eu compreendi isso, minha ansiedade certamente diminuiu.

Tenho muita vontade também de conhecer lugares inusitados e um pouco fora da lista dos destinos turísticos mais famosos. Quero conhecer as grandes cidades da Austrália e da Nova Zelândia, por exemplo, mas também o deserto australiano, e os vulcões e os fiordes neozelandeses. Quero um dia fazer o Caminho de Santiago, não por razões religiosas, mas pela caminhada e pela própria beleza do caminho em si. Quero visitar Nova York e fazer todo o passeio padrão de turista, mas também quero fazer uma expedição no Alasca. Quero sentir o prazer de estar numa praia paradisíaca em Aruba, com águas cristalinas, mas também gostaria de passar alguns dias num país africano e vivenciar nossas diferenças culturais.

Quero aprender alguma coisa com cada pessoa que cruzar o meu caminho, seja o idioma, seja um costume, o que for. O mundo é imenso, somos mais de sete bilhões de pessoas, em quase duzentos países, falando quase sete mil idiomas. Quero dar um “zoom out” real, daqui do apartamento em Botafogo, no Rio de Janeiro, Brasil, e explorar esse mundão aí fora, que a gente se acostuma a ver só pela mídia. Quero “viver o mundo”. Algo lá no fundo do meu coração me diz que eu não deveria estar trabalhando de segunda a sexta, de 9h às 18h, vivendo uma vida comum e acomodada. Algo me diz que eu deveria estar por aí, viajando, explorando, conhecendo, aprendendo. Como isso é um pouco complicado de acontecer nesse momento da minha vida, eu me contento em trabalhar para que a minha primeira viagem internacional aconteça o mais cedo possível. O que vier depois, só o tempo vai dizer.

(texto originalmente publicado em <http://eumarcioes.wordpress.com>, no dia 04/02/2014)



Marcio Coelho é coach de carreira, coach para jovens, e idealizador do Programa Desprenda, que ajuda pessoas a se tornarem protagonistas de suas próprias histórias. Também é músico, palestrante, profissional de TI, marido da Márcia e pai da Lara.

Aqui vão alguns lugares onde você pode encontrá-lo:

- <http://www.coelhocoaching.com.br>
- email: [contato@coelhocoaching.com.br](mailto:contato@coelhocoaching.com.br)
- <http://www.facebook.com/coelhocoaching>
- <http://twitter.com/coelhocoaching>
- <http://instagram.com/coelhocoaching>

Sinta-se à vontade para compartilhar este e-book com quem você quiser. Mas por favor não comercialize nem faça alterações no conteúdo.