

PRIMEIRO ENCONTRO – ACOLHIMENTO

O PRINCÍPIO 90/10 (STEPHEN COVEY)

Stephen Covey nasceu em Salt Lake City, em Utah (EUA), e é autor de vários best-sellers administrativo. É o autor do texto que segue abaixo, que vale a pena ler e tentar aplicá-lo em nossas vidas, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

O PRINCÍPIO 90 / 10 - Stephen Covey Que princípio é este? Os 10% da vida estão relacionados com o que se passa com você, os outros 90% da vida estão relacionados com a forma como você reage ao que se passa com você.

O que isto quer dizer?

Realmente, nós não temos controle sobre 10% do que nos sucede.

Não podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o semáforo fique no vermelho. Mas, você é quem determinará os outros 90%.

Como?

Com sua reação.

Exemplo: você está tomando o café da manhã com sua família.

Sua filha, ao pegar a xícara, deixa o café cair na sua camisa branca de trabalho.

Você não tem controle sobre isto. O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação.

Então, você se irrita. Repreende severamente sua filha e ela começa a chorar.

Você censura sua esposa por ter colocado a xícara muito na beirada da mesa. E tem prosseguimento uma batalha verbal.

Contrariado e resmungando, você vai mudar de camisa. Quando volta, encontra sua filha chorando mais ainda e ela acaba perdendo o ônibus para a escola.

Sua esposa vai para o trabalho, também contrariada. Você tem de levar sua filha, de carro, para a escola. Como está atrasado, dirige em alta velocidade e é multado.

Depois de 15 min. de atraso, uma discussão com o guarda de trânsito e uma multa, vocês chegam à escola, onde sua filha entra, sem se despedir de você. Ao chegar atrasado ao escritório, você percebe que esqueceu de sua maleta.

Seu dia começou mal e parece que ficará pior. Você fica ansioso por dia acabar e quando chega em casa, sua esposa e filha estão de cara fechada, em silêncio e frias com você.

Por quê?

Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã.

Pense: Por que seu dia foi péssimo?

A) por causa do café?

B) por causa de sua filha?

C) por causa de sua esposa?

D) por causa da multa de trânsito?

E) por sua causa?

A resposta correta é a E.

Você não teve controle sobre o que aconteceu com o café, mas o modo como você reagiu naqueles 5 minutos foi o que deixou seu dia ruim.

O café cai na sua camisa. Sua filha começa a chorar. Então, você diz a ela, gentilmente: "Está bem, querida, você só precisa ter mais cuidado".

Depois de pegar outra camisa e a pasta executiva, você volta, olha pela janela e vê sua filha pegando o ônibus. Dá um sorriso e ela retribui, dando adeus com a mão.

Notou a diferença?

Duas situações iguais, que terminam muito diferente.

Por quê?

Porque os outros 90% são determinados por sua reação.

Aqui temos um exemplo de como aplicar o Princípio 90/10. Se alguém diz algo negativo sobre você, não leve a sério, não deixe que os comentários negativos te afetem. Reaja apropriadamente e seu dia não ficará arruinado.

- **Como reagir a alguém que te atrapalha no trânsito?**
- **Você fica transtornado?**
- **Golpeia o volante?**
- **Xinga?**
- **Sua pressão sobe?**
- **O que acontece se você perder o emprego?**
- **Por que perder o sono e ficar tão chateado?**

Isto não funcionará. Use a energia da preocupação para procurar outro trabalho.

Agora que você já conhece o **Princípio 90/10**, utilize-o. Você se surpreenderá com os resultados e não se arrependerá de usá-lo. Milhares de pessoas estão sofrendo

de um stress que não vale a pena, sofrimentos, problemas e dores de cabeça. Todos devemos conhecer e praticar o **Princípio 90/10**.

Pode mudar a sua vida!

Para complementar o texto, segue uma historinha....

O colunista Sydney Harris acompanhava um amigo à banca de jornal. O amigo cumprimentou o jornalista amavelmente, mas como retorno recebeu um tratamento rude e grosseiro. Pegando o jornal que foi atirado em sua direção, o amigo de Sydney sorriu atenciosamente e desejou ao jornalista um bom final de semana. Quando os dois amigos desciam pela rua, o colunista perguntou:

- Ele sempre te trata com tanta grosseria?

- Sim, infelizmente é sempre assim.

- E você é sempre tão atencioso e amável com ele?

- Sim, sou.

- Por que você é tão educado, já que ele é tão rude com você?

- "Porque não quero que ele decida como eu devo agir. Nós somos nossos próprios donos".

Não devemos nos curvar diante de qualquer vento que sopra, nem estar à mercê do mau humor, da mesquinha, da impaciência e da raiva dos outros. Não são os ambientes que nos transformam, e sim nós que transformamos os ambientes.

NINGUÉM PODE ESTRAGAR O SEU DIA, A MENOS QUE VOCÊ PERMITA!