

PLANTE COM CONSCIÊNCIA, VIVA COM CONFIANÇA

Sete reflexões para reorganizar a vida, fortalecer a identidade e cultivar frutos duradouros

Por Aínor Francisco Lotério

Sete reflexões que rompem o ciclo do cansaço invisível: descubra por que parar de mendigar aprovação, deixar de se explicar demais e trocar o desespero pela confiança é o primeiro passo para plantar hoje a vida que você deseja colher amanhã, com raízes firmes e frutos que permanecem, mesmo quando o mundo em volta insiste em balançar tudo o que você construiu com tanto cuidado, esforço e paciência.

“Você não colhe o que deseja, você colhe o que planta: a vida não recompensa quem espera, recompensa quem semeia com consciência mesmo quando ninguém está vendo.”

INTRODUÇÃO

Plante com consciência. Direcione seu esforço. Mantenha o foco. Cuide de si. Não viva em busca de aprovação. Preserve sua paz. Seja fiel aos seus princípios. E troque o desespero pela confiança.

A vida não se transforma por acaso. Ela muda quando deixamos de viver reagindo às circunstâncias e passamos a agir guiados por valores, propósito e consciência. Muitas pessoas vivem cansadas não porque trabalham demais, mas porque gastam energia no lugar errado: tentando convencer quem não quer compreender, agradar quem nunca ficará satisfeito e conquistar uma aprovação que jamais será suficiente.

Uma existência equilibrada começa quando entendemos que a verdadeira mudança acontece de dentro para fora. O mundo pode continuar exigente, competitivo e até injusto, mas quem cultiva uma consciência firme, um foco bem definido e uma confiança madura aprende a caminhar com serenidade, sem perder a alegria nem abandonar seus princípios.

Cada reflexão a seguir é um convite para reorganizar a própria vida, fortalecer a identidade e cultivar uma postura capaz de produzir frutos duradouros.

1. EU PLANTO COM CONSCIÊNCIA E ESPERO COM CONFIANÇA

Toda colheita começa muito antes do fruto aparecer. Ela nasce na escolha da semente, na preparação da terra e no cuidado constante durante o tempo de espera.

Assim também acontece conosco. As decisões de hoje são as sementes do amanhã. Quem age com consciência sabe que nenhuma boa colheita acontece por impulso ou por sorte. Ela exige responsabilidade, honestidade, perseverança e paciência.

Vivemos numa sociedade que deseja resultados imediatos, mas a natureza continua ensinando que existe um tempo entre plantar e colher. Quem compreende isso substitui a ansiedade pela confiança. Plantar com consciência significa fazer hoje aquilo que produz um amanhã melhor.

2. COLOQUE SEU ESFORÇO NO LUGAR CERTO

Não basta trabalhar muito. É preciso trabalhar na direção correta. Há pessoas extremamente esforçadas que permanecem exaustas porque direcionam sua energia para aquilo que pouco acrescenta à sua vida. Gastam tempo tentando mudar quem não deseja mudar, insistem em conflitos desnecessários ou desperdiçam forças alimentando preocupações que não podem controlar.

Esforço inteligente é aquele alinhado ao propósito. Essa distinção já era o centro da filosofia estoica de Epicteto, para quem a paz de espírito nasce de concentrar toda a energia naquilo que efetivamente depende de nós, e aceitar com serenidade tudo o que está fora do nosso alcance (EPICTETO, 2021). Quando o foco está no essencial, a energia produz crescimento. Quando está na dispersão, produz apenas desgaste. Antes de perguntar quanto esforço você está fazendo, pergunte onde esse esforço está sendo investido.

3. SEJA UMA PESSOA ALINHADA: ONDE ESTÁ O MEU FOCO?

Toda vida segue a direção do seu foco. Quem vive distraído acaba sendo conduzido pelas circunstâncias. Quem vive alinhado escolhe conscientemente aquilo que merece sua atenção.

Perguntar diariamente "onde está o meu foco?" é um exercício de maturidade. Essa pergunta reorganiza prioridades, corrige desvios e impede que pequenas urgências roubem aquilo que realmente importa. O foco revela nossos valores. Aquilo que ocupa constantemente nossa mente acaba dirigindo nossas decisões. Por isso, alinhar pensamentos, palavras e atitudes é uma das maiores demonstrações de sabedoria.

4. ESTOU CUIDANDO DE MIM OU PREOCUPADO EM SER ACEITO POR QUEM NÃO CONHECE O MEU VALOR?

Muitas pessoas adoecem emocionalmente porque colocam a própria felicidade nas mãos da opinião dos outros. Quem depende constantemente da aprovação externa vive preso a expectativas que nunca controla.

A pesquisadora Brené Brown demonstrou que amor e pertencimento não são conquistas a serem merecidas pela aprovação alheia, mas direitos inatos que só se sustentam quando a pessoa tem a coragem de ser vista como realmente é, sem a armadura da perfeição (BROWN, 2013). Cuidar de si não é egoísmo. É responsabilidade. Significa investir na própria saúde, fortalecer a espiritualidade, cultivar bons relacionamentos, desenvolver competências e proteger aquilo que existe de mais precioso: a própria dignidade. Quem conhece seu valor deixa de correr atrás de aceitação e passa a caminhar com serenidade.

5. PARE DE SE EXPLICAR DEMAIS

Existe uma diferença entre transparência e necessidade constante de justificativa. Nem todos compreenderão sua caminhada. Nem todos desejam compreender. Explicar-se o tempo inteiro desgasta, enfraquece e, muitas vezes, entrega sua paz a pessoas que não têm compromisso com ela.

O silêncio também comunica maturidade. Nem toda crítica merece resposta. Nem toda provocação exige reação. Nem toda curiosidade merece acesso à sua intimidade. A sabedoria consiste em saber quando falar e quando simplesmente continuar caminhando.

6. NÃO ESPERE ACEITAÇÃO PARA SER QUEM VOCÊ DEVE SER

O maior reconhecimento que alguém pode receber é o da própria consciência. Esperar que todos aprovelem nossas escolhas é abrir mão da liberdade de viver conforme nossos princípios.

Quem constrói sua identidade sobre aplausos viverá refém das críticas. Quem constrói sua identidade sobre valores permanecerá firme mesmo quando faltar reconhecimento. O mundo precisa de pessoas autênticas, coerentes e corajosas. Seja fiel àquilo que você sabe ser correto. O reconhecimento verdadeiro costuma chegar como consequência, nunca como objetivo principal.

7. SAIA DO MODO DESESPERO E ENTRE NO MODO CONFIANÇA

O desespero estreita a visão. A confiança amplia os horizontes. Quando o medo assume o comando, enxergamos apenas obstáculos. Quando a confiança ocupa esse lugar, começamos a perceber possibilidades.

O psiquiatra Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração nazistas, ensinou que a última das liberdades humanas, mesmo nas circunstâncias mais adversas, é a capacidade de escolher a atitude diante daquilo que não se pode mudar (FRANKL, 1946). Confiar não significa ignorar dificuldades. Significa acreditar que elas não terão a palavra final. A confiança nasce da consciência de quem sabe que fez sua parte, plantou corretamente, manteve o foco, preservou seus valores e continua caminhando com perseverança. Quem vive assim enfrenta tempestades sem abandonar a esperança.

CONCLUSÃO

A verdadeira transformação não acontece quando o mundo muda, mas quando nossa maneira de viver muda. Plantar com consciência, direcionar corretamente o esforço, manter o foco, cuidar da própria essência, abandonar a necessidade de aprovação, preservar a paz interior e viver sustentado pela confiança são escolhas que fortalecem o caráter e dão sentido à existência.

No campo, sabe-se que uma boa colheita depende da qualidade da semente, do cuidado diário e da paciência diante do tempo. Na vida, não é diferente. Cada pensamento, cada atitude e cada decisão são sementes lançadas no solo do futuro. A tradição bíblica já resumia essa lei em poucas palavras: aquilo que o ser humano semeia, é também o que ele colhe (BÍBLIA SAGRADA, Gálatas 6:7).

Quem semeia consciência colhe serenidade. Quem cultiva confiança atravessa as incertezas com esperança. E quem permanece fiel aos seus princípios descobre que a maior vitória não é ser aplaudido pelos outros, mas viver em paz consigo mesmo, produzindo frutos que beneficiam não apenas a própria vida, mas também a família, a comunidade e as gerações que virão.

SOBRE O AUTOR

Ainor Francisco Lotério é agrônomo, palestrante nacional, consultor e Diácono Permanente da Igreja Católica desde 2003, radicado em Camboriú, Santa Catarina. Foi Prefeito Municipal de Camboriú, assessor parlamentar na Assembleia Legislativa de Santa Catarina (ALESC) e liderou por anos o trabalho de extensão rural junto à Epagri/SC. Criador da filosofia Agrosafia, que integra sabedoria agrícola, valores humanistas e espiritualidade, e especialista em Cooperativismo, atua em todo o Brasil nas áreas de Motivação, Comunicação, Longevidade e Gestão Pública. Mantém a Chácara Agrosafia na Comunidade Rural do Braço, Camboriú, onde pratica reflorestamento com espécies nativas da Mata Atlântica. Apresenta o programa de rádio Alegria de Viver desde 1989. Portal profissional: www.ainor.com.br | www.loterio.com.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÍBLIA SAGRADA. Gálatas 6:7. Tradução em português. (Fundamenta teologicamente a lei da semeadura, segundo a qual aquilo que o ser humano planta em sua vida é também o que ele colhe.)

BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Rio de Janeiro: Sextante, 2013. (Fundamenta psicologicamente a diferença entre pertencimento e aprovação, mostrando que a autenticidade dispensa a validação externa.)

EPICTETO. Manual (Enquirídon). Tradução de Aldo Dinucci. São Paulo: Vestígio, 2021. (Fundamenta filosoficamente a dicotomia estoica do controle, base para a distinção entre esforço bem direcionado e desgaste com aquilo que não depende de nós.)

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 43. ed. São Paulo: Sinodal/Vozes, 1946. (Fundamenta psicologicamente a liberdade de escolher a própria atitude diante do sofrimento e das circunstâncias adversas.)

LOTÉRIO, Aínor Francisco. A consciência da imprevisibilidade da vida. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-consciencia-da-imprevisibilidade-da-vida/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O fruto que ensina a esperar: Agrosafia do abacaxi. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-fruto-que-ensina-a-esperar-agrosafia-do-abacaxi/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Sementes de reflexão: palavras que edificam, mensagens que transformam. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/sementes-de-reflexao-palavras-que-edificam-mensagens-que-transformam/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Gestão de si: o ponto de partida para resultados consistentes. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/gestao-de-si-o-ponto-de-partida-para-resultados-consistentes-palestra/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O poder do autocontrole e da inteligência orientada na construção de um mundo melhor. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-poder-do-autocontrole-e-da-inteligencia-orientada-na-construcao-de-um-mundo-melhor/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Estude, treine, silencie e trabalhe. Que maravilha! Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/estude-treine-silencie-e-trabalhe-que-maravilha/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Sete escolhas que definem quem você é, e quem você ainda pode ser. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/sete-escolhas-que-definem-quem-voce-e-e-quem-voce-ainda-pode-ser/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Motivação 4.0: para expandir a consciência e melhorar os resultados. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/motivacao-4-0-para-expandir-a-consciencia-e-melhorar-os-resultados/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Não viva refém da pressa e da ansiedade dos outros. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/nao-viva-refem-da-pressa-e-da-ansiedade-dos-outros/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O poder de si mesmo: autoconhecimento e construção da autoestima. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-poder-de-si-mesmo-autoconhecimento-e-construcao-da-autoestima-itajai-sc/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Excelência humana: a força que sustenta as cooperativas. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/excelencia-humana-a-forca-que-sustenta-as-cooperativas/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Não seja uma vítima emocional e assuma suas emoções. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/nao-seja-uma-vitima-emocional-e-assuma-suas-emocoes/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O segredo de quem recusa ser arrastado pelo mundo. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-segredo-de-quem-recusa-ser-arrastado-pelo-mundo/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Não seja uma presa das ofensas de quem não lhe estima. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/nao-seja-uma-presa-das-ofensas-de-quem-nao-lhe-estima/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Pensamento negativo como sistema de segurança na motivação humana. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/pensamento-negativo-como-sistema-de-seguranca-na-motivacao-humana/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Livre-arbítrio: você é livre para escolher, mas não para fugir da conta. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/livre-arbitrio-voce-e-livre-para-escolher-mas-nao-para-fugir-da-conta/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. A porta estreita e a vida deliberada. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-porta-estreita-e-a-vida-deliberada/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Precisamos parar com as humildades bobas. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/precisamos-parar-com-as-humildades-bobas/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Venha o que vier. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/venha-o-que-vier/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. 5 etapas para conquistar a chave da paz interior. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/5-etapas-para-conquistar-a-chave-da-paz-interior/>

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O tempo de recolher as redes e cultivar a paz interior. Portal Loterio, Camboriú, 2024. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-tempo-de-recolher-as-redes-e-cultivar-a-paz-interior/>