



**COISAS DE LIVROS DE AUTOAJUDA QUE  
ME SÃO ÚTEIS**

**IVO DIAS DE SOUSA**

# Coisas de Livros de Autoajuda que me são Úteis (Ajude-se a Si Próprio Livro

14) Alguns anos atrás estive levemente deprimido por razões profissionais. Mais tarde, juntaram-se razões pessoais e fiquei seriamente deprimido por um ou dois anos: sem energia, a dormir mal e a ter pensamentos desagradáveis por horas a fio. Quando as pessoas estão muito deprimidas chegam a tomar medidas demasiado drásticas, como por exemplo o suicídio. Infelizmente, julgo compreender o que leva algumas pessoas a tomarem medidas drásticas. Pessoalmente, acho que conseguiria continuar indefinidamente muito deprimido sem fazer nada de drástico. No entanto, estar deprimido, em geral e, muito em particular, é, digamos, desagradável. Decidi fazer algo para superar a depressão. Ainda pensei em consultar um psicólogo, porém, confesso que não me agrada contar detalhadamente a minha vida a um estranho. Optei por outra via: ler e aplicar conceitos e técnicas de livros de autoajuda. Nada tenho contra psicólogos. Se a minha opção por livros de autoajuda não tivesse resultado, certamente acabaria por consultar um psicólogo mesmo sem ter pensado em fazer algo drástico. Nós, humanos, temos muito em comum entre nós. Porém, cada um de nós é único. A vida é demasiado preciosa para passarmos por ela constantemente deprimidos. Este livro não é sobre conceitos e técnicas de autoajuda que resultam contra a depressão. A viagem nos livros de autoajuda começou com a depressão mas prolongou-se para além dela - a minha viagem pelos livros de autoajuda foi (e continua a ser) positiva. Este livro é sobre técnicas e conceitos que experimentei e funcionaram bem para mim. Supondo que tenho muito em comum com o leitor, acredito que os conceitos e técnicas aqui focadas lhe poderão ser úteis. Os livros de autoajuda são como quase tudo. Existem aqueles de grande qualidade e outros de nível algo discutível. Alguns são científicos e outros nada. Outros são muito precisos nas suas recomendações, enquanto outros são vagos. Enfim, existem livros de autoajuda para todos os gostos e feitios. Um amigo deu-me a possibilidade de assistir a uma conferência de Robin Sharma em Toronto (Canadá) (obrigado Carlos! ðJ). Um dos pontos que Robin Sharma insistiu muito foi na questão da execução. De tal forma, que afirmou que é preferível executar

# wikilivros

conceitos medíocres do que ter conceitos maravilhosos e nada fazer. Eu acredito que os conceitos e técnicas apresentadas neste livro são bons – alguns muito bons. Porém, de pouco ou nada servem se não os executar. O livro é pequeno de propósito. Sugiro que leia o livro com um lápis na mão. Assinale com o lápis as partes do livro que mais lhe chamam a atenção. Sugiro que dobre as páginas com conceitos e técnicas que considere interessantes e com utilidade para si. Dobrar as páginas tornará fácil voltar ao que mais lhe interessa. Na maioria dos casos, consigo identificar a fonte (normalmente um livro) onde fui buscar o conceito ou técnica. Se sentir muita curiosidade sobre os conceitos e técnicas poderá facilmente saber mais sobre ambos. Na verdade, este livro está dividido, fundamentalmente, em duas partes: conceitos e técnicas. Os conceitos são ideias que poderão ser úteis mas que a aplicação não é muitas vezes direta. Por sua vez, as técnicas têm objetivos muito específicos e o seu uso é muito direto. O meu conselho é que leia este livro com um espírito aberto mas crítico. Experimente o que fizer sentido para si. Depois, veja os resultados. Se considerar que são bons para si, continue. Se não, não o faça. Boa jornada. :)

[Clique aqui para obter este livro](#)