



## Blog do Fausto Macedo >

Notícias e artigos do mundo do Direito: a rotina da Polícia, Ministério Público e Tribunais

# Opinião • | O que é essencial para você?

O essencialismo é a filosofia de que devemos nos concentrar apenas nas coisas mais importantes em nossas vidas e eliminar o excesso de distrações, aplicando muito bem o nosso poder de escolha. É a perseguição de menos e melhor, dedicar nosso tempo para o que realmente importa

PUBLICIDADE



CONVIDADO

Por Viviane Gago

13/09/2024 04h00

🔖 🗨️ ⬅️

Seguramente, a resposta para essa pergunta é muito particular; visto a biografia de cada um, a complexidade a que estamos envolvidos para viver, as necessidades ou os buracos que cada um tem dentro de si para satisfazer, além das diferenças de valores e culturais.

Por outro lado, fato é que o essencial é simples. E esta simplicidade é, quase que senso comum, ser algo muito bom, que traz paz e leveza.

Não obstante, é desafiador enxergar o que seja esse essencial em nossas vidas, face os vários estímulos e possibilidades que temos por aí à nossa disposição. Além da falta de autoconhecimento das pessoas, que leva muitas delas a não ter sequer noção do que lhes falta e, ainda menos, dos que lhes é essencial.

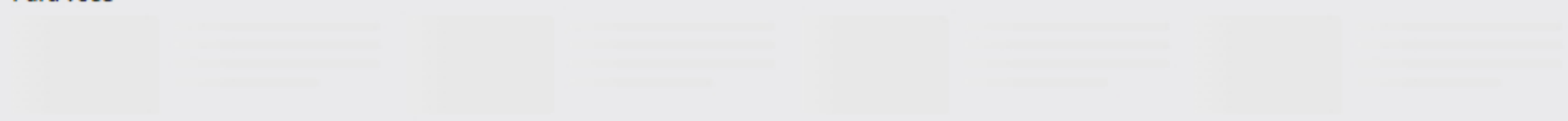
E o que a palavra essencial traz em sua origem?

Vem do latim ESSENTIA, "central, básico, ato de ser", é algo que expressa o mais relevante e necessário em nossas vidas; algo que nos é indispensável, primordial.

PUBLICIDADE



Para você



Falando novamente em complexidade, os problemas da nossa espécie têm muito a ver com comparação, ódio, ganância, ignorância, egoísmo negativo que nos habitam em maior e menor proporção, mas estão presentes em todos nós. Essas sombras estão aí e, se as pessoas não as enxergarem, conscientizarem-se delas e as trabalharem para aceitar e integrar tudo isso, todos estes aspectos crescem e explodem, impactando negativamente o individual e o coletivo, como aliás já ocorre.

NEWSLETTER  
**Política**  
As principais notícias e colunas sobre o cenário político nacional, de segunda a sexta.

Ao se cadastrar nas newsletters, você concorda com os [Termos de Uso](#) e [Política de Privacidade](#).

Segundo as estatísticas, infelizmente até 2030 haverá uma explosão de pessoas doentes, sejam doenças psíquicas, tais como depressão, ansiedade etc. ou como doenças cardíacas e câncer. Se o cenário hoje já não é promissor face as questões que temos conhecimento, imaginem se ocorrerem novos e piores acontecimentos?

Yuval Noah Harari, em seus estudos diz que "a humanidade deve enfrentar neste século três grandes desafios interligados: as mudanças climáticas, o déficit crescente de oportunidades de trabalho digno e a necessidade de alterar drasticamente a matriz energética, reduzindo o consumo de energias fósseis."

E diz ainda, que os donos dos dados são os donos do futuro: se os governos, por exemplo, não tomarem uma medida desde já para regulamentar a posse e uso de dados, os donos das organizações que os coletam hoje, concentrarão em suas mãos a riqueza e o poder global." Segundo Harari, as regulações sobre inteligência artificial são imprescindíveis, para que sejam tomadas boas decisões e que estas não prejudiquem a vida das pessoas.

É inegável a complexidade que criamos para nós mesmos. Estamos sabendo lidar, sabiamente, com essa realidade que nós mesmos criamos?

PUBLICIDADE



Saber o que é essencial para cada um é um importante aspecto para descomplicar e focar no que interessa. O ideal, pensando como sociedade, é que as pessoas chegassem nas suas respostas olhando o seu "mundo particular" sem descuidar do coletivo.

O essencialismo é a filosofia de que devemos nos concentrar apenas nas coisas mais importantes em nossas vidas e eliminar o excesso de distrações, aplicando muito bem o nosso poder de escolha. É a perseguição de menos e melhor, dedicar nosso tempo para o que realmente importa.

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

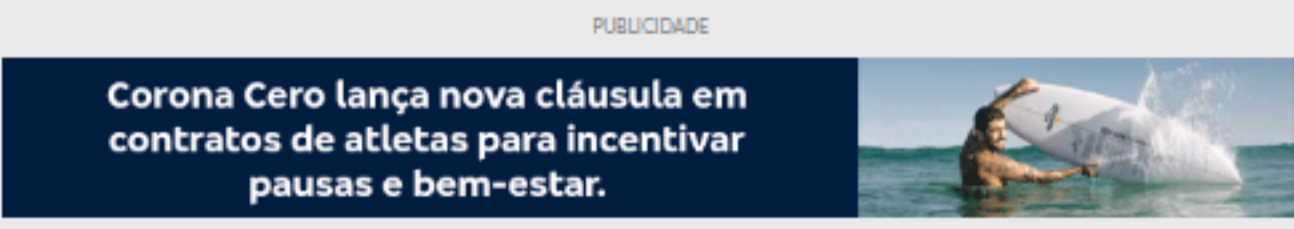


O livro essencialismo, de Greg McKeown, aborda que focar no essencial é um estilo de vida e dá exemplos de pessoas que escolheram abraçar algo essencial e fazer disso sua vida. Focando em algo muito importante e se concentrando naquilo. Aqueles que conseguem viver uma vida essencialista vivem uma vida com maior clareza e maior prazer na jornada da vida.

E com a mesma pergunta que iniciei esse texto, O que é essencial para você? Lembro-lhes sobre a importância do bem viver, das boas escolhas, sugerindo que façam uma lista escrita sobre o que é essencial para vocês e busquem o seu autoconhecimento, que pode trazer coisas muito boas. Dentre elas, a necessária força e equilíbrio emocional para lidar com as adversidades que a vida apresenta.

Finalizo esse texto com a música "Vou na Vida", composição de Swami Jr/ Viginia Rosa e que me foi apresentada dias atrás por minha amiga Sonia Carapunario Sens. Boas reflexões.

PUBLICIDADE



"Eu começo meu dia bem cedo

Pedindo pra Deus me ajudar

Pra que eu leve da voz um segredo

Meu jeito da vida celebrar

Vem a voz e se deita nos lábios

PUBLICIDADE



Querendo ser solta pra voar

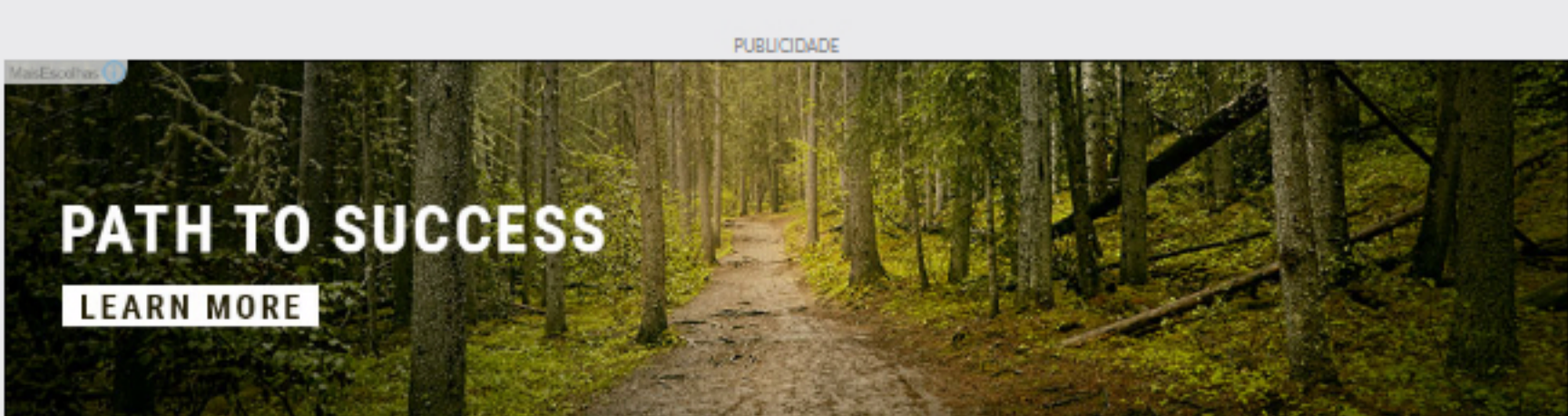
Quer um dia de sol, quer o mundo

No fundo da alma encontrar

Vou na vida por inteiro

Vou enquanto ela durar

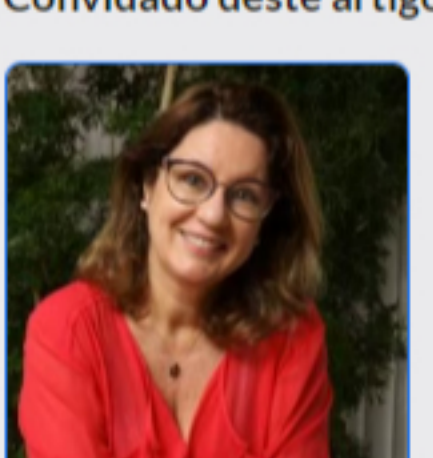
PUBLICIDADE



Sei que a vida vem primeiro

É a vida que eu tenho para levar..."

Convidado deste artigo



Viviane Gago [saiba mais](#)