



Lothar  
Seiwert

# A Estratégia dos Ursos

Na calma reside a força

## A Estratégia dos Ursos — Na calma reside a força

**Autor:** Lothar J. Seiwert

**Editor:** Centro Atlântico

**Colecção:** Desafios

**Tradução:** Teresa Ribeiro da Silva

**Revisão:** CEQO

**Paginação:** Joana Barbosa

**Impressão e acabamento:** Papelmunde - SMG, Lda

1.ª edição: Março de 2010

ISBN: 978-989-615-089-1

Depósito Legal: /10

Centro Atlântico, Lda.

Ap. 413

4764-901 V. N. Famalicão, Portugal

Tel. 808 20 22 21

**geral@centroatlantico.pt**

**www.centroatlantico.pt**

RESERVADOS TODOS OS DIREITOS DA VERSÃO PORTUGUESA POR CENTRO ATLÂNTICO, LDA.

Qualquer transmissão ou reprodução, incluindo fotocópia, só pode ser feita com autorização expressa dos editores da obra.

Authorized translation from the German language edition, entitled **Die Bären-Strategie** In der Ruhe liegt die Kraft by Lothar J. Seiwert

Copyright © 2005 by Ariston Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Portuguese language edition published by Centro Atlântico, Lda., Copyright © 2010



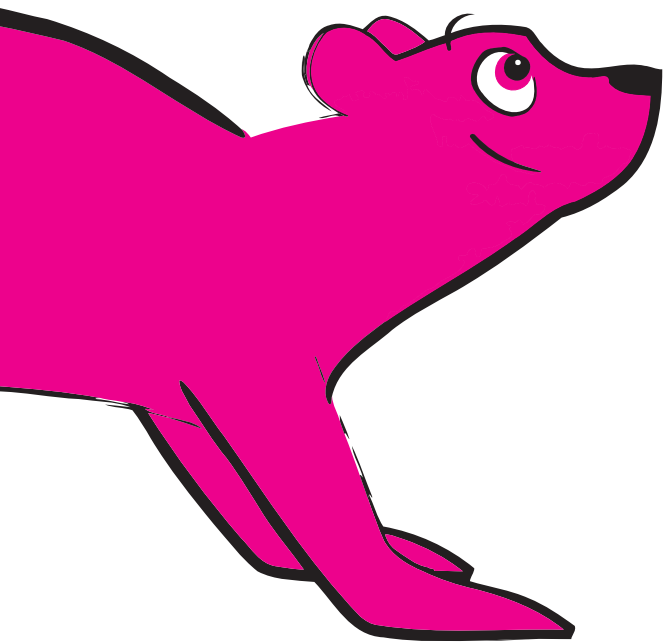
# A Estratégia dos Ursos

Na calma reside a força



# Índice

Preâmbulo: Por que razão gosto de ursos	7
1. Vamos procurar os ursos	13
2. A caminho dos ursos	22
3. Na caverna dos ursos	28
4. Plano em marcha...	38
5. Os assaltos dos ladrões do tempo	44
6. Também os mochos precisam de dormir	56
7. Esperto como uma raposa	62
8. As abelhas descobrem o relógio dos ursos	70
9. Os ladrões do tempo não desistem	78
10. Tudo corre melhor com a serenidade dos ursos	84
11. Vive-se melhor à maneira dos ursos	89
12. Viva os ursos	96
Palavras Finais: Quase como na vida real	103
Faça o seu próprio teste:	106
– Que «animal de trabalho» sou?	
Interpretação	113
Leituras recomendadas	124
Ajude os ursos	125
Obrigado!	128



## Preâmbulo: Por que razão gosto de ursos

Nunca encontrei o grande urso branco, mas, apesar disso, ele está mais próximo de mim do que muitos seres humanos. Os ursos tornaram-se parte da minha vida. Antes desta fábula, já estavam em todos os cantos da minha casa, no escritório e no jardim. Esses simpáticos peluches encontram-se por todo lado, de pé, deitados ou sentados. Há grandes e pequenos, gordos e magros, contentes e tristes, uns que falam e outros mudos, uns que riem e outros que choram. Existem ursos de sala, ursos de quarto e até de quarto de hóspedes, e no meu jardim não tenho anões, mas sim ursos de jardim. Todos os colaboradores, no meu escritório, têm o seu urso de serviço e até no meu carro há um urso que olha por mim enquanto conduzo.

Os ursos são os meus amigos e não é apenas por serem animais inteligentes e muito evoluídos e ameaçados pela extinção. Eles representam valores que muitos de nós perdemos e que o mais rapidamente possível, de novo, deveríamos adquirir, se quisermos subsistir neste mundo frenético

e levar uma vida auto-determinada e realizada. Porque só aquele que, com toda a serenidade, permanece bem desperto e vive aqui e agora se pode aperceber da verdadeira profundidade do momento e dar à sua vida um sentido. Os ursos conhecem esse segredo.

Os ursos parecem ser lentos, são, no entanto, muito rápidos quando é necessário. Quando são atacados, erguem-se, mostrando todo o seu tamanho. Um urso adulto tem uma barriga de que se orgulha, mas quando quer anda com as duas pernas, assim como nós. No entanto, gosta muito mais de correr sobre as quatro patas ou de se deitar. Os ursos descansam durante o Inverno; para isso retiram-se para uma caverna, onde estão protegidos, apesar de terem poucos inimigos naturais. Por fim, os ursos chegam ao mel porque têm um pêlo espesso e por isso as picadas das abelhas não os afectam.

Para mim, os ursos simbolizam sobretudo duas importantes características:

1. Actuam de forma calma e serena e dominam a arte de relaxar o corpo e o espírito. Tal como um urso polar, que se estende numa placa de gelo flutuante, deixando o sol bater-lhe na barriga. O meu calendário, pendurado na parede, está cheio dessas imagens. Relaxar, na verdadeira acepção da palavra.

2. Porém, quando é necessário, arrancam com a velocidade de um raio e abatem a sua presa. Nesse momento conciliam *Poder* e *Dinamismo*, como mais nenhum outro animal.

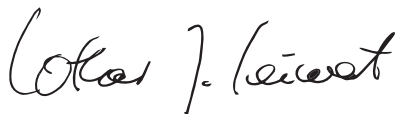
Não, não tem de se deitar numa plataforma de gelo nem, muito menos, abater um pobre animal. No entanto, não lhe faria mal nenhum possuir algumas das virtudes dos ursos. Precisamos de força e de velocidade para nos podermos aguentar na nossa sociedade de desempenho e, só com calma e serenidade, é que conseguiremos não nos deixar esmagar pelos constantes prazos e pelo *stress*.

Aprenda com os ursos. Assim o fiz e espero que também o faça a seguir à leitura da minha fábula sobre os ursos, pensando sempre que se vive melhor à maneira dos ursos.

É com todo o gosto que repito a minha promessa, que alguns de vós já conhecem dos meus seminários ou do meu *website*: Quando se cruzarem comigo, sem que eu traga um urso, convido-vos para uma taça de champanhe! Palavra de urso!

Com saudações de urso

Vosso



# Faça o seu próprio teste: Que «animal de trabalho» sou?

## Introdução

Tendo em conta o seu actual trabalho e a sua situação na vida, dê a respectiva pontuação a cada afirmação, de acordo com a sua realidade e não com o que gostaria que fosse! Seja sincero consigo mesmo. Pode repetir o teste em qualquer altura, se a situação em que se encontre se alterar.

Em cada grupo de cinco, escolha a afirmação que esteja mais de acordo com a sua opinião. Escreva um '5', no espaço que está atrás dessa afirmação e classifique as outras afirmações em ordem decrescente com '4', '3', '2', '1'. A afirmação pontuada com 5 é a que está mais próxima da sua situação actual e com 1 a que está mais distante. Cada algarismo só pode aparecer uma vez em cada grupo de cinco.

## I

- Sinto-me responsável por tudo. \_\_\_\_\_
- Sou muito exigente comigo próprio. \_\_\_\_\_
- Valorizo o facto de os outros estarem satisfeitos comigo. \_\_\_\_\_
- Correspondo sempre a todos os pedidos que me são feitos. \_\_\_\_\_
- Amanhã também é dia. \_\_\_\_\_

## 2

- Preciso de muito tempo para o planeamento. Depois, falta-me muitas vezes o tempo para executar a tarefa. \_\_\_\_\_
- Primeiro faço o que os colegas me pedem e depois executo as minhas próprias tarefas. \_\_\_\_\_
- Quando recebo uma nova tarefa, começo logo a trabalhar. \_\_\_\_\_
- Tento sempre fazer várias tarefas ao mesmo tempo. \_\_\_\_\_

- Durante o meu tempo livre gostava de ter menos planos e prazos. \_\_\_\_\_
- Gostava de viver sem ambição. \_\_\_\_\_
- Gostava de voltar a viver qualquer coisa nova. \_\_\_\_\_

## IO

- De vez em quando, interrogo-me acerca do sentido das coisas, mas o dia-a-dia chama-me sempre de volta. \_\_\_\_\_
- Podia-se fazer muito se houvesse tempo. \_\_\_\_\_
- O bem-estar dos outros é muito importante para mim. \_\_\_\_\_
- A insatisfação faz parte da vida e é o motor do progresso. \_\_\_\_\_
- Falta-me tempo para a arte, para a cultura e para as coisas belas da vida. \_\_\_\_\_

# Interpretação

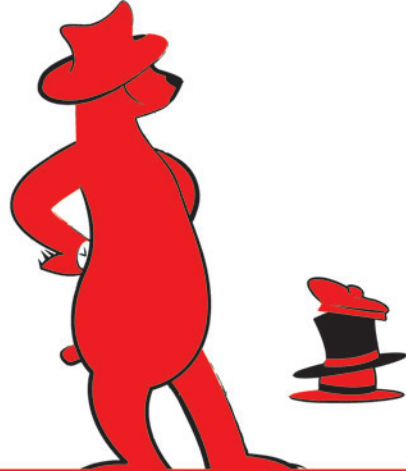
Verifique qual é o símbolo no qual atingiu a pontuação mais elevada. Pode acontecer que o resultado não seja muito conclusivo, porque quase ninguém corresponde exclusivamente a um único tipo de animal. A maioria das pessoas, na sua vida profissional e privada, tem comportamentos correspondentes a vários tipos, dependendo da sua situação. Normalmente um ou dois tipos são o reflexo da realidade de cada pessoa.

- O mocho \_\_\_\_\_ Pontos
- A abelha \_\_\_\_\_ Pontos
- A raposa \_\_\_\_\_ Pontos
- O coelho \_\_\_\_\_ Pontos
- O veado \_\_\_\_\_ Pontos

## Leituras recomendadas

Se quer ler mais sobre gestão do tempo e da vida, o grande urso branco recomenda:

- Seiwert, Lothar J. (2008), **Como Chegar Depressa, Indo Devagar – A solução para gerir o seu tempo e reequilibrar a sua vida**, Centro Atlântico
- Seiwert, Lothar J. e Küstenmacher, Werner Tiki (2006), **Como Simplificar a sua Vida**, Presença
- Seiwert, Lothar J. (2005), **Das neue 1x1 des Zeitmanagement. Zeit im Griff, Ziele in Balance**, Gräfe und Unzer Verlag
- Seiwert, Lothar J. (2003), **Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück. Life-Balance**, Gräfe und Unzer Verlag



Desde sempre que os ursos representam a calma e a força. Na fábula de Lothar Seiwert os ursos são os mestres que ajudam os animais do bosque a terem controlo sobre a sua vida. Os problemas destes animais são bem conhecidos dos homens: muito que fazer, pouco tempo para as coisas boas da vida e ... lá se passou mais um dia sem se conseguir fazer nada. O tempo tornou-se um bem precioso. Os ursos intervêm com a sua calma e serenidade, com a sua força e perseverança, delineando uma estratégia para ultrapassar essa falta de tempo. Os seus conselhos oferecem uma verdadeira ajuda para vencer o dia-a-dia e os prementes problemas de tempo, e para organizar uma vida totalmente nova.

Neste livro poderá aprender a:

- Traçar a visão da sua vida
- Encontrar os seus objectivos pessoais
- Fazer o que lhe dá prazer e o que sabe fazer melhor
- Realizar os seus objectivos e desejos
- Viver uma vida feliz e cheia de sentido

COLEÇÃO DESAFIOS  
[www.centroatlantico.pt](http://www.centroatlantico.pt)

