Resumo do Livro O Poder da Positividade, de Geraldo Rufino, em PD

Não importa o tamanho do problema que você enfrenta. E também se o seu mundo está repleto de maldades e tragédias. O Poder da Positividade será sempre o seu segredo para viver plenamente. É o que garante o escritor Geraldo Rufino.

Rufino descobriu o "mapa do sucesso" com a vida. Passou por altos e baixos, chegou a perder tudo o que havia conquistado, mas superou os obstáculos com extremo otimismo.

De catador de latinhas a empreendedor de sucesso

A trajetória de Geraldo Rufino é mesmo inspiradora. Ele é mineiro, mas ainda criança seguiu com os pais para São Paulo, atrás do sonho de oportunidades. A família pobre buscava uma vida melhor.

Mas a vida não facilitou as conquistas de Rufino. Ainda criança, quando morando na favela do Sapé, zona oeste

paulista, ele perdeu todo o dinheiro que havia juntado com a venda de latinhas. Essa foi a sua primeira grande perda como empreendedor.

Aos 14 anos, iniciou-se como office boy no parque de diversões Playcenter. Mais uma vez, guardou dinheiro, o suficiente para comprar o seu primeiro carro. Depois de alguns anos, Rufino tinha dois caminhões, que eram usados para transportar adubos.

Tudo parecia bem, até que os caminhões se envolveram em um acidente e ficaram sem condições de uso. E Rufino não tinha dinheiro para pagar pelo conserto.

Essa situação poderia levá-lo novamente a perder tudo e empurrá-lo para o fundo do poço. Mas não foi o que aconteceu. Para Rufino, o problema virou oportunidade. Uma oportunidade que se transformou em um negócio que fatura 50 milhões de reais por ano e que o colocou entre os empresários brasileiros bem-sucedidos.

Está curioso para saber como foi essa reviravolta. Simples. Já que não dava mesmo para consertar os caminhões, Rufino decidiu desmontá-los e revender as peças. Com o dinheiro arrecadado, ele criou a JR Diesel.

Então, você ficou interessado em saber mais sobre o poder da positividade? Você pode continuar lendo o resumo aqui mesmo ou baixar o PDF ao lado. Vamos adiante!

O poder da positividade versus sentimentos negativos

Os sentimentos negativos, como o ódio, por exemplo, fazem muito mal para a nossa mente e o corpo também. Muitas pessoas ficam doentes porque não conseguem se abastecer de boas vibrações. Pelo contrário, elas se apegam aos acontecimentos e sentimentos ruins.

Mas o livro O Poder da Positividade alerta que esse é um caminho perigoso. Para o autor, o segredo para uma vida melhor começa com a gratidão e o sorriso. Afinal, eles quebram barreiras e facilitam o fluxo das boas energias.

Rufino pergunta: se você tem poder para produzir o que quiser, por que produzir ódio, depressão, baixa autoestima, doenças? Tome as rédeas da sua vida e não se permita viver os sentimentos negativos.

Para o autor, além de ser uma atitude sábia, amar o próximo faz bem. Então, abra a sua mente para o amor, pois, ele é leve e capaz de deixar sua vida ainda melhor.

Arme-se contra a negatividade

Existem muitas maneiras de se proteger contra os sentimentos e atitudes negativas. O livro O Poder da Positividade, por exemplo, afirma que, quando alguém lhe fizer algo ruim, sinta pena dele. Ou seja, pense que essa pessoa pode estar vivendo uma situação difícil e, portanto, não deseja se comportar dessa maneira.

O que se ganha com isso? Segundo o autor, se você conseguir agir dessa maneira, a negatividade permanecerá com a outra pessoa e não o atingirá. Você cria uma armadura contra o mau.

Você quer outras dicas para se proteger? Anote aí:

- Ajude as pessoas sem esperar nada em troca, nem mesmo um "muito obrigado". Simplesmente, ajude.
- Seja grato pela chance de fazer o bem, sem olhar a quem. Esse é um privilégio de poucos.
- Preencha o seu cérebro com uma boa dose de cuidado e amor por si mesmo, de forma que não precise receber isso

de ninguém.

Olhe para dentro

Deus deu a todas as pessoas o melhor, mas nem todo mundo percebe essa verdade. Isso acontece porque gastamos muita energia prestando atenção nos outros e não olhamos para nós mesmos. Sequer enxergamos os maravilhosos dons que trazemos conosco ao nascer.

O livro O Poder da Positividade chama a atenção para a necessidade de nos reconectarmos com os nossos valores. E eles devem apontar sempre para as soluções, ou seja, considere que, primeiro, você veio ao mundo e, depois, vieram os problemas.

Para o autor, esse jeito de pensar nos mostra que é você quem gera os seus próprios problemas. Assim, quanto mais cedo você enxergar essa verdade, mais cedo também você encontrará a solução.

Família: a base da sociedade e da vida individual

Você certamente já ouviu falar em networking e, provavelmente, vem trabalhando para ampliar a sua rede de contatos. No entanto, o livro O Poder da Positividade defende a família como a melhor forma de interações e relacionamentos, que devem ser afinados e treinados diariamente.

Para o autor, a família é um networking especial e único. Ele começa pela manhã, quando você se levanta para fazer o café e quando convence sua filha a se dedicar ao dever de casa, porque, se feito por obrigação, não gerará aprendizado para ela.

Enfim, é na família que você aprimora e aprende habilidades, convivendo com as pessoas mais importam para você. Esse laço fortalece e o ajuda a ser cada dia melhor.

Pratique a humildade

Ser humilde requer acreditar na bondade das pessoas. Afinal, de acordo com O Poder da Positividade, todos nós somos bons

por natureza. Aqueles que fazem maldades indescritíveis, que deliberadamente machucam e agridem o outro e não respeitam a felicidade, são seres doentios.

A humildade ensina que ninguém é melhor do que ninguém. Além disso, a pessoa humilde compartilha seus conhecimentos e ainda tem coragem de admitir que não sabe algo mas quer aprender, por exemplo.

Você não deve confundir humildade com submissão, porque são coisas totalmente opostas. O submisso não expressa as suas opiniões e nem quer aprender mais. Falta a ele iniciativa e vontade.

Rufino sugere voltar aos 8 anos de idade e se conectar com quem está próximo. Nesse convívio, abstenha-se de interesses e de segundas intenções. Para Rufino, um dos maiores segredos para ser feliz reside em conhecer cada pessoa em sua essência, além das aparências externas.

Positividade gera positividade

Se você direcionar o seu olhar apenas para os aspectos positivos de você mesmo e das pessoas em seu círculo de convivência, receberá em troca as boas coisas.

Sendo gentil com as pessoas, em pouco tempo perceberá que está sendo mais gentil com você mesmo. Isso o ajudará, por exemplo, a não morrer de raiva nas longas filas do banco ou com as fúrias nos engarrafamentos.

Ao mesmo tempo, é muito importante fugir do pessimismo generalizado. Quando você se vê diante de um problema, acredite no seu potencial, nas suas ideias e se defenda de comentários e atitudes negativas. É claro que haverá obstáculos no seu caminho, mas use-os a seu favor.

Ao final, você estará ajudando a criar um ambiente menos hostil e bom para todos.

Redescobrindo a sua paixão

O livro O Poder da Positividade fala em paixão por tudo o que você faz e por você mesmo. Infelizmente, afirma o autor, tem muita gente que valoriza mais os bens materiais do que aquilo que carrega na alma. E isso é muito triste, porque são pessoas com um profundo vazio.

A falta de paixão pela vida interfere diretamente e negativamente em seus valores, como a humildade, gratidão, saúde, espiritualidade e relacionamentos. Os nossos valores formam um círculo virtuoso, no qual um nutre e alimenta o outro.

Assim, sem paixão, você não pode enxergar o sentido maior dos obstáculos e das dificuldades e, por isso, deixa de gerar anticorpos para lutar contra a ganância e o egoísmo.

Não julgue para não ser julgado

Simples assim. Ao se abster de julgamentos, você se conecta mais facilmente com os outros, favorecendo uma relação

humanizada e crescimento de todos como pessoas. O resultado é que tudo torna-se mais fácil.

Segundo Rufino, não existe nada que seja errado ou certo, ruim ou bom. Isso porque o que é aceitável para um pode ser reprovável para outro. Ou seja, os seres humanos são diferentes, não piores ou melhores que os outros.

De acordo com o livro O Poder da Positividade, a ciência descobriu que não existem impressões digitais ou DNAs iguais em um mundo com 8 bilhões de indivíduos. Mas, se todos somos membros de uma mesma espécie – a raça humana – o que nos impede de viver em harmonia?

Praticar o bem espontaneamente

Não há nada mais gratificante do que promover a aliança entre a espontaneidade e a bondade, afirma o autor do livro O Poder da Positividade. Segundo ele, cuidar das pessoas gera uma maravilhosa sensação de vitalidade e renovação.

Você certamente já vivenciou essa experiência. Por exemplo, quando faz um trabalho voluntário, você costuma se sentir tão bem quanto a pessoa ajudada, não é mesmo… Então, a dica do autor pra você é: permita que esse sentimento entre em sua vida com maior frequência.

Abra as portas para a felicidade

Tem muita gente pelo mundo afora que associa felicidade a dinheiro e bens materiais. Isso é um grande erro, garante o livro O Poder da Positividade. Tanto é verdade que existem milionários que não conseguem remediar um coração ferido e superar os demais contratempos da vida.

Isso acontece porque eles colocam os bens materiais e o dinheiro acima do ser. Não caia você também nessa armadilha. Não coloque a chave da sua alegria nas mãos dos seus sucessos ou fracassos.

Seja feliz por estar vivo. Seja irritantemente feliz, acorde assoviando, cante no chuveiro, conecte-se com as pessoas, abrace seus familiares e os amigos. Afinal esse é o verdadeiro poder.

Suas atitudes definem o seu futuro

Não existe final que não seja você quem ditou. Assim, faça de tudo para que a sua vida seja a perfeita expressão dos valores

da sua alma, do coração e mente. Se você não agir de acordo com os seus propósitos, desperdiçará a sua missão nesse mundo.

Portanto, afirma o livro O Poder da Positividade, não desperdice nem mais um minuto, não deixe nada para amanhã. Construa agora um final lindo para o enredo de sua existência e não abra mão de ser feliz até o último suspiro.

Citações de Geraldo Rufino

Continue aprendendo

Você curtiu os ensinamentos do livro O Poder da Positividade? Se você quer conhecer outras obras fantásticas, o 12min pode ser um grande parceiro. Lá você encontra microbooks e audiobooks das mais variadas categorias e autores de primeira.

Você pode acessar o 12min também pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

E como sempre fazemos, no final dos nossos posts, nós apresentamos uma sugestão de leitura que você certamente irá gostar. Pegue aí!

Em Busca de Sentido – Viktor Frankl

Viver em um campo de concentração nazista foi uma experiência brutal para centenas de milhares de prisioneiros, durante a Segunda Guerra Mundial. Viktor Frankl é um dos sobreviventes dessa atrocidade, uma das maiores na história da humanidade. Isso só foi possível porque ele tinha um propósito, sua vida tinha um sentido e, assim, recusou-se a desistir.

Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que “não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele”. E foi lá que o autor mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se essas informações foram relevantes para você, deixe a sua opinião e compartilhe esse post em sua rede social.