

A VIDA É  
CURTA,  
QUE SEJA  
ÓTIMA!

DALE



CARNEGIE

Autor do best-seller *Como fazer amigos e influenciar pessoas*

**DALE  
CARNEGIE**

**A VIDA É  
CURTA,  
QUE SEJA  
ÓTIMA!**

*Tradução*  
Sandra Martha Dolinsky

1ª edição



Rio de Janeiro | 2020

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Carnegie, Dale, 1888-1955  
C286v A vida é curta, que seja ótima! [recurso eletrônico] / Dale Carnegie; tradução Sandra  
Martha Dolinsky. – 1. ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.  
recurso digital

Tradução de: Life is short, make it great!  
Formato: epub  
Requisitos do sistema: adobe digital editions  
Modo de acesso: world wide web  
ISBN 978-65-5712-017-0 (recurso eletrônico)

1. Sucesso – Aspectos psicológicos. 2. Autoconhecimento. 3. Técnicas de autoajuda. 4.  
Livros eletrônicos. I. Dolinsky, Sandra Martha. II. Título.

20-65686

CDD: 158.1

CDU: 159.923.2

Camila Donis Hartmann – Bibliotecária – CRB-7/6472

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original norte-americano  
*LIFE IS SHORT, MAKE IT GREAT!*

Copyright © 2016 Dale Carnegie & Associates  
All rights reserved by JMW Group, Inc. Exclusive worldwide rights in all languages available only  
through JMW Group [jmwgroup@jmwgroup.net](mailto:jmwgroup@jmwgroup.net)

Copyright da tradução © 2020 by Editora Best Seller Ltda.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia  
por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela  
Editora Best Seller Ltda.

Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão  
Rio de Janeiro, RJ – 20921-380 que se reserva a propriedade literária desta tradução

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5712-017-0

Seja um leitor preferencial Record.  
Cadastre-se em [www.record.com.br](http://www.record.com.br) e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:  
[sac@record.com.br](mailto:sac@record.com.br)

# Sumário

## *Prefácio*

### *Parte 1: O que você quer?*

#### **CAPÍTULO UM**

Uma vida ótima começa com uma visão pessoal

#### **CAPÍTULO DOIS**

Uma vida ótima significa viver de acordo com nossos valores mais importantes

#### **CAPÍTULO TRÊS**

Poder pessoal: encontre-o e mantenha-o

### *Parte 2: Cuidando de si em primeiro lugar*

#### **CAPÍTULO QUATRO**

A beleza de uma vida equilibrada

#### **CAPÍTULO CINCO**

Uma vida ótima minimiza o estresse e a preocupação

**CAPÍTULO SEIS**

Esgotamento não tem espaço em uma vida ótima

**CAPÍTULO SETE**

Uma vida ótima começa com um corpo saudável

*Parte 3: Lidando com os outros*

**CAPÍTULO OITO**

Como desenvolver grandes habilidades interpessoais

**CAPÍTULO NOVE**

Carisma: o maior ingrediente para o sucesso

**CAPÍTULO DEZ**

Passe uma ótima primeira impressão

**CAPÍTULO ONZE**

Conhecer pessoas novas é essencial para uma vida ótima

**CAPÍTULO DOZE**

Uma vida ótima é transmitida através das gerações

**CAPÍTULO TREZE**

Encontre grande satisfação em contratar ou ser contratado

*Parte 4: Enfrentando os desafios da vida*

**CAPÍTULO CATORZE**  
Para uma vida ótima, delegue!

**CAPÍTULO QUINZE**  
Lidar com pessoas difíceis pode gerar ótimos resultados

**CAPÍTULO DEZESSEIS**  
Todo conflito pode ter uma ótima resolução

**CAPÍTULO DEZESSETE**  
Manter a calma em meio a conflitos é um grande feito

**CAPÍTULO DEZOITO**  
Emoções controladas são muito úteis

*Parte 5: Desenvolva seu conjunto de habilidades*

**CAPÍTULO DEZENOVE**  
Ser multitarefa pode ser ótimo — quando funciona

**CAPÍTULO VINTE**  
Foque na grandeza que você deseja

**CAPÍTULO VINTE E UM**  
Organização para uma vida ótima

**CAPÍTULO VINTE E DOIS**  
É ótimo conquistar amigos e influenciar pessoas

*Apêndice A — Sobre Dale Carnegie & Associates, Inc.*

*Apêndice B — Princípios de Dale Carnegie*

## Prefácio

Acorde e viva! Seu destino *não* é ser infeliz, ser consumido pelo medo e pela preocupação, sofrer problemas de saúde, e se sentir rejeitado e inferior. Você tem em si o poder de enriquecer sua vida — o poder de superar as adversidades e alcançar felicidade, harmonia, saúde e prosperidade.

Se você está à beira da vida adulta ou já chegou nela, nunca é tarde para avaliar o que conquistou, o que gostaria de ter conquistado e o que pode conquistar nos próximos anos. Mesmo que sua vida até agora não tenha sido tão gratificante quanto esperava, independentemente de sua idade, você ainda pode tornar seu futuro não apenas melhor, como também realmente notável.

Neste livro, você aprenderá com os princípios estabelecidos por Dale Carnegie, ampliados por seus sucessores e aplicados pelos milhões de homens e mulheres que seguiram esses princípios, a programar sua maneira de agir de acordo com a variedade de situações que encontra na vida. Você aprenderá como diagnosticar seus pontos fortes e fracos, e como aprimorar os primeiros e superar os segundos.

Entre os aspectos do enriquecimento de vida que você adquirirá com este livro estão:

- como equilibrar as principais áreas da vida: pessoal, familiar, profissional, atividades sociais e outras;
- como minimizar o estresse e a preocupação;
- como desenvolver um estilo de vida que priorize a saúde;
- como interagir com os outros de maneira mais eficaz;

- como se tornar uma pessoa carismática;
- como lidar com pessoas difíceis;
- como controlar suas emoções.

Além disso, existem muitas outras maneiras de controlar e aproveitar sua vida, conforme descrito no sumário.

Para que esses princípios funcionem, você precisa primeiro entender como lida atualmente com as vicissitudes da vida. Para ajudá-lo a identificar esses traços e a localizar suas necessidades especiais, você encontrará neste livro questionários autoaplicáveis para avaliar o que faz quando se depara com muitas dessas situações. Entre eles, estão:

- avaliação dos equilíbrios e desequilíbrios de sua vida;
- medição do estresse que você enfrenta e como lida com ele;
- análise de como você lida com a performance e com o progresso no seu trabalho e na sua carreira;
- teste de “quociente de carisma”;
- avaliação de sua capacidade de ouvir;
- medição de sua “inteligência emocional”;
- pontuação de suas habilidades ao lidar com os conflitos que enfrenta.

Os conselhos e sugestões apresentados aqui enriquecerão sua vida. Eles não são teóricos; não são sermões nem discursos filosóficos. Eles resultam de anos e anos de experiência de pessoas, como você, que os aplicaram e mudaram suas vidas, que passaram de uma existência mediana e medíocre a uma vida satisfatória, recompensadora, significativa, e, muitas vezes, emocionante.

Para transformar esta obra em algo maior do que apenas um livro que você lê e guarda em sua estante, é necessário desenvolver um plano para converter o que lê em etapas de ação. Ao ler cada capítulo, faça as autoavaliações, identifique os aspectos analisados e aplique-os à sua vida. Foque nos conceitos específicos para suas necessidades e elabore um plano para implementá-los. Isso é só o começo. Você precisa incorporá-los a seu

estilo de vida. Revise seu plano periodicamente para evitar voltar aos velhos hábitos.

Agora, é a hora de começar.

Leia.

Aprenda.

Aplique.

Junte-se aos milhões de pessoas que, por meio dos ensinamentos de Dale Carnegie e de seus sucessores, superaram seus problemas e preocupações, transformaram seu estilo de vida e tornaram sua vida verdadeiramente ótima.

# PARTE I

O QUE VOCÊ QUER?

## CAPÍTULO UM

# Uma vida ótima começa com uma visão pessoal

*O dicionário — que, diferentemente do computador, é uma ferramenta essencial de liderança — contém várias definições da palavra “missão”. A mais apropriada aqui é “propósito, razão de ser”. A visão, por outro lado, é “uma imagem do futuro que procuramos criar” e [...] como pretendemos viver ao seguir nossa missão.*

PETER M. SENGE

Já ouvimos falar repetidamente sobre o poder de uma visão pessoal persuasiva. Ouvimos isso sempre dos principais palestrantes motivacionais, e é difícil encontrar um livro sobre autodesenvolvimento ou desenvolvimento organizacional que não ateste a importância de se criar uma visão assim. No entanto, frequentemente, nas plateias dos eventos de Dale Carnegie, menos de 10% responderá “sim” se perguntarmos se têm uma declaração concisa e por escrito de sua visão de futuro.

Por quê? Sejam sinceros: essa talvez seja a pergunta mais difícil de todas. *Que significado eu quero que minha vida tenha? Qual é o meu propósito?* Essas são questões que homens e mulheres enfrentam há séculos. No entanto, a importância de dedicar tempo, energia e esforço para encontrar e definir essa visão tão fundamental ainda permanece.

Então, o que obteremos com esse esforço? Por que nos preocupamos com isso? O que essa visão nos ajudará a conquistar? A resposta é que conquistas duradouras e a verdadeira excelência são aspirações elevadas, com alto valor agregado. Como tal, não são fáceis de adquirir. Para obter essas *commodities* raras, é preciso estar disposto a enfrentar uma enorme

quantidade de frustração, dificuldade e decepção. Para enfrentar tais adversidades, é necessário um futuro atraente e magnético, repleto de resultados desejáveis.

## **Visão vital, vida vital**

Uma visão excitante e bem articulada pode contribuir com vitalidade e emoção a nossas atividades diárias. Uma visão apropriada nos ajuda a dar significado a nossas ações. Com frequência, sentimos que o que estamos fazendo em dado momento tem muito pouco a ver com quem somos e com o que estamos nos tornando. Uma visão, usada ao longo do tempo, *nos ajuda a eliminar as atividades que nos atrasam.*

Por fim, essa visão captura nossos pontos fortes, valores, crenças mais profundas e essa qualidade única que nos torna quem somos. É muito pessoal. Ela nos toca mais profundamente. E é comovente!

Esse processo transforma nossos sonhos e missão em realidade. Existem quatro passos principais para isso:

- definição de propósito/missão/visão;
- metas específicas e mensuráveis ao longo do caminho;
- hábitos que reforçam as metas e as conquistam;
- atividades que estabelecem e reforçam os hábitos.

Com um pouco de esforço diário, é possível avançar lenta, mas seguramente, em direção a nossa meta final e eliminar atividades desnecessárias. Isso nos permitirá encontrar mais realização e satisfação. Começemos com o primeiro passo.

## **O que eu quero da vida?**

Muitos livros têm sido dedicados a estabelecer distinções entre um propósito, uma missão e uma visão. Em termos práticos, os três se misturam para formar a força motriz de nossa vida. Eles podem e devem ser combinados em uma declaração concisa. Para nossos propósitos, vamos nos referir a isso como Declaração de Missão Pessoal.

O que torna uma Declaração de Missão Pessoal eficaz e por que se dar ao trabalho de colocá-la no papel? O processo de determinar nossa direção nos ajudará a desenvolver metas eficazes. Objetivos singulares, claros e específicos nos ajudam a tomar decisões melhores. Em última análise, nossas decisões pavimentam os caminhos que percorremos na vida. À medida que entendemos o que mais queremos e nos comprometemos com isso, fica mais claro quais decisões nos levam até lá. O processo de colocar isso no papel ajuda a esclarecer e nos obriga a responder verdadeiramente à pergunta fundamental: o que eu quero da vida?

Esse é um passo decisivo que devemos dar se considerarmos importante buscar um maior grau de excelência na vida. Uma missão dinâmica nos ajuda a fazer as alterações necessárias para realizá-la. Isso deve exercer uma atração magnética sobre nós, ajudando-nos a eliminar as atividades que nos desviam. A motivação flui de um objetivo emocionante na vida. Isso nos dá força, firmeza, tolerância e vontade de suportar sacrifícios e adversidades de curto prazo na busca de objetivos ou realizações maiores, e, por fim, da excelência.

### **Como reunimos nossa visão?**

Não existe uma fórmula absoluta para encontrar um objetivo, mas pesquisas e entrevistas com indivíduos bem-sucedidos revelam as seguintes etapas:

1. Faça uma lista do que você mais gosta de fazer.
2. Faça uma lista de todas as suas conquistas e realizações significativas.

3. Imagine seu futuro daqui a vinte anos. O que você gostaria de fazer? Por quê?
4. O que você faz nesse futuro distante? Pergunte: “Como seria um dia típico neste futuro ideal?”. Programe-o.
5. Em que você será diferente do que é agora?
6. Faça uma lista de pelo menos 25 crenças que você tem.
7. Faça uma lista de seus valores mais importantes.
8. Escreva claramente o que você quer que sejam suas três principais realizações na vida.
9. Escreva seu epitáfio. Como você quer ser lembrado?

Pensar e fazer essas listas nos ajudará a ver o futuro desejado com mais detalhes. Veremos padrões começarem a emergir.

Uma Declaração de Missão Pessoal em geral é apenas isso: pessoal. O que as outras pessoas pensam sobre isso não é tão importante. Devemos entender que a missão de cada um na vida é tão única quanto a nossa.

### **Uma declaração de missão pessoal deve:**

- ser magnética e excitante;
- ser tentadora para o coração e a mente;
- capturar o que é único em nós;
- criar a visão de um futuro melhor do que a realidade de hoje;
- exibir nossos valores e crenças mais profundos.

Estes são cinco critérios absolutos. Leia a declaração com atenção. Ela é excitante? Ajuda a ver aonde você está indo? Ajudará você a enfrentar os inevitáveis conflitos, os sacrifícios e as escolhas difíceis? Não se surpreenda

se levar tempo para fazê-la da maneira correta. Você saberá quando chegar lá. Vai parecer tudo certo se pedir ajuda a seu eu intuitivo.

## **Metas/objetivos e prioridades**

Metas fluem de nossa missão pessoal, são a sinalização no caminho da excelência. Elas são destinos que alcançamos e passamos à medida que avançamos em direção a nossa missão, a escada de degraus significativos que constroem o futuro que repousa sobre a missão. Devem ser cuidadosamente pensadas. Ao esclarecermos nossa missão pessoal, é fundamental dividi-la em várias áreas nas quais poderemos focar. Normalmente, as metas se enquadram nas seguintes categorias:

- família;
- vida social;
- vida financeira;
- carreira;
- saúde;
- espiritualidade;
- saúde mental;
- comunidade.

Ao estabelecer metas, é fundamental primeiro definir que tipo de pessoa precisamos nos tornar para trilhar o caminho rumo a nossa missão pessoal. O que precisamos aprender? O que precisa mudar em nós? Com frequência, ao estabelecer metas, focamos demais no que queremos e negligenciamos aquilo em que estamos nos tornando. A pessoa que somos estabelece o que conseguimos na vida. Dê atenção especial à definição de metas específicas de aperfeiçoamento que lhe permitirão alcançar suas metas mais depressa e sem esforço.

As metas precisam ser de longo e curto prazos. Comece com os objetivos de longo prazo. Veja sua Declaração de Missão Pessoal. Imagine-se lá.

Quais são as conquistas significativas que você alcançou para cumprir sua meta? Analise todas as áreas dela. O que precisa ser feito para levá-lo a esse futuro emocionante? Responda a essas perguntas com cuidado e você terá um conjunto sólido de metas de longo prazo.

## **A magia dos hábitos**

“Somos nós que forjamos as correntes que usamos na vida”, escreveu Charles Dickens. A questão é: as correntes que forjamos estão nos limitando ou criando um vínculo com nosso futuro dinâmico? Aristóteles disse: “Primeiro, fazemos nossos hábitos; depois, nossos hábitos nos fazem”. É absolutamente fundamental que qualquer pessoa que planeja seriamente alcançar a excelência preste muita atenção para criar bons hábitos e eliminar os ruins.

Os hábitos são nossos piores inimigos e nossos melhores amigos. Eles são impessoais, exigem disciplina para se estabelecerem e produzem resultados previsíveis. Isso vale tanto para um hábito desejável quanto para um indesejável. Acredite ou não, maus hábitos exigem tanto esforço para se estabelecer quanto os bons. Pagamos um preço por ambos. O que sugerimos é: faça dos hábitos que possui uma escolha consciente, e não uma realidade dada.

Os hábitos, antes de tudo, devem nos ajudar a alcançar nossos objetivos. Se, por exemplo, definirmos uma meta importante para melhorar nossa saúde e nosso condicionamento físico, precisaremos criar hábitos que reforcem essa meta. Talvez seja necessário estabelecer um hábito alimentar que inclua, pelo menos, duas frutas frescas por dia, ou um hábito de fazer exercícios que exija uma caminhada de 20 minutos por dia. Pode ser necessário interromper o hábito indesejável de comer chocolate. Uma vez que hábitos sólidos e congruentes com nossos objetivos forem estabelecidos, efetivamente estaremos no caminho do sucesso. Na verdade, acabaremos preferindo executar os novos hábitos, porque eles nos deixarão confortáveis e nos recompensarão com a satisfação de estarmos caminhando em direção a nosso futuro emocionante, ao invés de nos afastarmos dele. A excelência

ocorre quando começamos a nos orgulhar desses hábitos, a realizá-los com habilidade e a curtir o processo!

## **Só dois hábitos de cada vez**

Dê uma olhada em seus objetivos de longo prazo. Que hábitos a pessoa que você quer ser possui? Faça uma lista o mais longa possível. A seguir, faça uma lista de todos os maus hábitos que você possui agora e que terão que ser abandonados conforme você se tornar uma pessoa capaz de realizar seus objetivos de longo prazo. Assegure-se de que as listas estejam completas.

O próximo passo é priorizá-los. Quais novos hábitos devem ser estabelecidos primeiro e quais devem ser eliminados? Esse é um passo crítico. A experiência revela que é melhor adotar um ou dois hábitos por vez. Tentar abordar todos de uma vez, impulsivamente, leva inevitavelmente a mudanças e choques tão radicais que não seremos capazes de sustentar o esforço.

Determine uma maneira de acompanhar diariamente seu progresso na eliminação e no estabelecimento de hábitos. Talvez criar uma checklist em seu diário ajude, ou uma anotação em sua agenda seja suficiente como lembrete.

## **Tornando a coisa real**

A etapa final desse processo é levar tudo para o dia a dia. Quais são as atividades que precisamos fazer hoje que nos levarão a esses hábitos, metas e, por fim, a nosso propósito? Essas vão entrar em nossa lista de tarefas diárias.

Primeiro, observe seus objetivos mensais. Pode parecer entediante no começo, mas é essencial analisar os objetivos mensais todos os dias antes de estabelecer as atividades diárias que precisam de atenção em nossa lista de

tarefas. Os seres humanos tendem a fazer o que é visível, mas, infelizmente, o que é facilmente visível nem sempre é o mais importante. Aquilo a que as pessoas costumam dar atenção, em geral, não é o que as ajudará a alcançar seu objetivo de longo prazo. Precisamos tornar visíveis os fatores importantes da vida para que possamos focar neles.

Mais uma vez, evite a tendência de criar sua lista de tarefas diárias em função dos papéis jogados em sua mesa ou dos pedidos que recebe de outras pessoas. Crie-a com base em seus objetivos mensais, primeiro. Preencha o restante do tempo com as outras tarefas fundamentais. Estabeleça o hábito de revisar diariamente seus objetivos mensais e você estará marchando no caminho da excelência.

## CAPÍTULO DOIS

# Uma vida ótima significa viver de acordo com nossos valores mais importantes

*Se você não está no processo de se tornar a pessoa que quer ser, está automaticamente ocupado em se tornar a pessoa que não quer ser.*

DALE CARNEGIE

O caráter é determinado pelo que fazemos inconscientemente, habitualmente. Dizem que a construção do caráter sempre implica em *adicionar qualidades*, não subtrair. A adição de boas qualidades automaticamente dá conta dos aspectos negativos.

Greg S. Baker, pastor e escritor, conta a história de um jovem que estava sempre atrasado para as aulas da faculdade porque ficava apertando o botão de soneca do despertador. Para se curar, antes de cochilar de novo, ele passou a pôr o alarme para tocar em cinco minutos e pulava da cama assim que tocava. Ele fez isso uma dúzia de vezes. Até que não cochilou mais.

O reverendo Baker conta uma história semelhante sobre si mesmo. Ele sempre foi fechado e introvertido, o que não é bom para um pastor. Então, ele se condicionou a cumprimentar todos *antes* que eles pudessem cumprimentá-lo. Isso nem sempre era fácil — pense em ter que cumprimentar pessoas muito extrovertidas. Às vezes, ele tinha que gritar no saguão para dizer “olá” primeiro, mas acabou sendo mais amigável com as pessoas e mais extrovertido, e nunca mais teve que pensar nisso de novo.

*A gente não se liberta de velhos hábitos atirando-os pela janela; é preciso fazê-los descer a escada degrau por degrau.*

MARK TWAIN

## **Viver segundo um código**

Nossos valores determinam o que é bom e o que é ruim. Nossa ética determina como agimos em relação ao que é bom e ao que é ruim. A ética envolve um conjunto de padrões que nos dizem como devemos nos comportar. Nenhuma pessoa com caráter forte vive sem um código de ética.

Ética vai além de fazer o que *temos que fazer*. É fazer o que *deveríamos fazer*. Como agir de maneira honrosa às vezes implica não fazer o que queremos, a ética exige autocontrole. É um compromisso de fazer o que é certo, bom e honroso. Devemos nos perguntar se estamos dispostos a pagar o preço de fazer uma escolha antiética. Estamos dispostos a sacrificar nosso orgulho, integridade, reputação e honra fazendo essa escolha?

Como fazer o que é certo pode nos custar, em termos de amizade, dinheiro, prestígio ou prazer, mais do que queremos pagar, praticar a ética também exige coragem. Normalmente, o certo a se fazer não é o mais fácil, mas aprender a dizer “não” quando tivermos vontade de dizer “sim” cria caráter. Aprendemos o que é bom e ético com base nos modelos que temos na vida. Relações de confiança são o alicerce de todas as decisões éticas.

A melhor defesa contra lapsos éticos é comprometer-se antecipadamente a um conjunto de princípios éticos — um código pessoal próprio que define nossos padrões de certo e errado. Isso nos ajuda a resistir à tentação e se torna a base para a tomada de decisões eticamente corretas.

Não há limites para um código ético — pode ser uma frase simples ou conter muitos parágrafos de pensamento e intenção pessoais.

*Do entendimento correto procede o pensamento correto; do pensamento correto procede o discurso correto; da fala correta procede a ação correta; da ação correta procede o modo de vida correto; do modo de vida correto procede o esforço correto; do esforço correto procede a consciência correta; da*

*consciência correta procede a concentração correta; da concentração correta procede a sabedoria correta; da sabedoria correta procede a libertação correta.*

O CAMINHO DA LIBERTAÇÃO DE BUDA

Ao estabelecer padrões éticos — digamos, em família —, devemos estabelecer limites razoáveis. As palavras-chave são *razoável* e *nítido*. Ninguém gosta de regras ou diretrizes vagas. Tenha um objetivo claro associado aos limites. Explique e reforce o *porquê* por trás do *quê*. “Porque eu estou dizendo” não funcionava quando éramos crianças e continua não funcionando agora. Comunique os limites de maneira positiva e mantenha o foco no que fazer, e não no que não fazer. Por exemplo, “Saiba guardar segredos” é uma sugestão positiva, muito melhor que “Não faça fofoca”.

Dê aos outros a oportunidade de contribuir para o processo de definição de limites apropriados. As crianças são inteiramente capazes de estabelecer limites mais rígidos que os pais. Qualquer que seja sua origem, os limites devem ser impostos de maneira consistente e justa. Tenha a coragem de respeitá-los.

### **Autoavaliação ética**

Todos nós gostamos de pensar o melhor de nós mesmos, mas, às vezes, é necessário observar de maneira mais crítica nosso comportamento no dia a dia. Estamos cumprindo expectativas em relação a nós mesmos, ou estamos cedendo? Compreender nosso comportamento e conhecer nossos limites pode nos ajudar a mudar a maneira como agimos.

Responda às perguntas a seguir da maneira que você provavelmente responderia, não da maneira que acha que deveria responder.

1. Você trabalha em período integral e lhe oferecem um projeto paralelo que lhe daria uma renda extra, mas seria um conflito de interesses com seu emprego. Você:

- a) Aceita a oferta porque sabe que ninguém descobrirá e não fará nenhum mal.
- b) Precisa muito do dinheiro, de modo que aceita o projeto e faz o melhor para manter os dois trabalhos separados.
- c) Conversa sobre a oportunidade com seu chefe e ambos determinam se tudo bem aceitar.

2. Você sabe que seu amigo bebeu demais e vai dirigir de volta para casa. Você:

- a) Deixa-o ir, pois ele mora a poucos quilômetros de distância.
- b) Pergunta se ele está bem para dirigir e confia em seu julgamento.
- c) Insiste em chamar um táxi ou que alguém o leve para casa.

3. Você acabou de ganhar uma quantia substancial de dinheiro em um torneio de golfe. Nessa noite, você descobriu uma regra do jogo que lhe custaria o torneio. Ninguém testemunhou o erro. Você:

- a) Não diz nada, pois foi um erro honesto.
- b) Fica com vergonha de dizer qualquer coisa e jura que não fará de novo.
- c) Confessa e devolve o dinheiro.

4. Você leva sua filha de 12 anos ao cinema e percebe que há uma diferença de 4 reais entre o preço do ingresso de adultos e crianças. São consideradas crianças os menores de 11 anos. Você:

- a) Pede um ingresso de adulto e um de criança.
- b) Pergunta a sua filha o que ela acha que você deve fazer e faz o que ela sugere.
- c) Pega dois ingressos para adultos.

5. Seu amigo está copiando vídeos com direitos autorais para dar aos amigos. Você:

- a) Não diz nada, já que todo o mundo faz e ele não vai ganhar dinheiro com isso.
- b) Faz uma denúncia anônima para as autoridades.
- c) Diz a ele que isso é errado e sugere que ele pare.

6. Você tem restituição de despesas no trabalho e está entregando contas pessoais como se fossem da empresa. Um colega seu acabou de ser demitido por isso. Você:

- a) Promete parar.
- b) Não diz nada, mas descobre quanto cobrou indevidamente e paga sua dívida antes de cobrar qualquer outra despesa comercial legítima.
- c) Diz a seu supervisor o que fez, promete parar e pagar tudo.

7. Você e sua esposa estão jantando em um restaurante chique. Quando a conta chega, está faltando a garrafa de vinho cara que vocês beberam. Você:

- a) Paga a conta e deixa uma gorjeta normal, pois acha que a refeição e o vinho foram muito caros.
- b) Paga a conta como está, mas deixa uma gorjeta maior.
- c) Informa o garçom sobre o erro.

Dale Carnegie aponta:

Se eu não confiar em você, não o considerarei crível nem o respeitarei. Se eu não o respeitar, não o considerarei crível ou digno de confiança.

**De olhos bem abertos**

A maioria das decisões do dia a dia não envolve necessariamente certo ou errado; ao contrário, envolvem prioridades, eficiência, planejamento e administração de recursos. Há também aquelas decisões que envolvem certo e errado dentro de nossos limites éticos. Essas situações são frequentemente urgentes, envolvem emoções e são complicadas. É muito fácil ficarmos cegos com a tentação. Muitas vezes, somos forçados a fazer escolhas éticas de uma maneira reativa.

Uma situação eticamente delicada é o pior momento para tentar determinar nossos padrões éticos. Temos que revisar as informações, prever consequências, levar os outros em conta e administrar nossas emoções, e, então, agir. As decisões éticas acontecem depressa, mas as consequências podem durar a vida toda. É por isso que é importante uma análise cuidadosa. Um código de ética pode ajudar, pois determina a direção a seguir na vida.

Dale Carnegie sugere o seguinte:

1. Pense no impacto da ação em todas as partes interessadas. As partes interessadas são as pessoas afetadas por uma decisão. Antes de fazer qualquer coisa, determine quem provavelmente será ajudado ou prejudicado e evite ou reduza os danos. Boas perguntas a se fazer são: “E se os papéis fossem invertidos? Como eu me sentiria se estivesse no lugar de uma das partes interessadas?”
2. Nosso código de ética é nossa regra básica de vida. Pese escolhas e opções para determinar se elas atendem a seu código ético.
3. Nosso código de ética (confiança, respeito, responsabilidade, justiça, serviço comunitário) supera e anula as motivações antiéticas (dinheiro, poder, popularidade).
4. O longo prazo supera o curto prazo. Pergunte quais são as possíveis consequências de suas ações no curto e longo prazos.
5. Escolha a opção que produzirá o melhor. Se ainda não tiver certeza do que fazer, escolha a opção que produzirá o melhor para a maioria das

pessoas. Para tomar decisões difíceis, elimine escolhas que não tenham nada a ver com valores éticos. A seguir, escolha a opção mais ética que sobrar.

*Se você tem valores e padrões claros, é fácil tomar decisões.*

ROY DISNEY

## **Preste atenção nas “mensagens de texto internas”**

Assim como recebemos mensagens de texto que nos alertam sobre novas informações, uma comunicação importante ou sobre problemas, nossos instintos também nos enviam “mensagens de texto internas” em situações difíceis. Se prestarmos atenção, elas nos alertarão sobre possíveis problemas ou perigos éticos.

Podemos reconhecer essas mensagens internas por vários codinomes:

- ARO (A regra de ouro): trate os outros da maneira que deseja ser tratado.
- PDO (Pais de olho): gostaria que sua mãe, pai, avô ou parente favorito soubesse o que você disse ou fez?
- CV (Criança vendo): gostaria que seu filho soubesse o que você está dizendo ou fazendo?
- NPP (Notícia de primeira página): como sua escolha ficaria na primeira página de um jornal? Você é capaz de justificar clara e totalmente seu pensamento e sua escolha ética?
- FDC (Fim das contas): se, no fim das contas, uma grande parte da população fizesse o mesmo, seria uma coisa boa?
- QQQOPQ (Quem, o quê, quando, onde, por quê): que decisão ética você está enfrentando ou espera enfrentar? O que você vai fazer?

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A vida é curta, que seja ótima!"  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).