

## Entenda como a generosidade pode fazer bem para a sua vida

2 October 2015 | Por

Redação Doutíssima

Ajudou 2 pessoas.



Newsletter ▾

f Compartilhar

g+ Compartilhar

Twitter

### Redação Doutíssima

Sentir-se bem consigo mesmo pode estar diretamente ligado com o bem que você faz para o próximo. Praticar a **generosidade** significa doar algo material ou não, como atenção, conhecimento e até mesmo experiência.

Segundo José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC) e Master Coach Senior e Trainer, **os atos generosos** enviam **estímulos positivos** para o cérebro, que responde com a sensação de bem-estar.



Quem é generoso possui um potencial de oferecer algo sem pensar na troca. Foto: iStock, Getty Images

## Características e efeitos da generosidade

De acordo com o profissional, o indivíduo generoso possui um potencial de oferecer algo sem pensar na troca.

“Não é preciso ser rico, ter vasto conhecimento, tampouco tempo de sobra. O ato de ouvir algum colega que está com problemas, ajudar alguém a atravessar a rua, auxiliar um outro profissional a desenvolver alguma atividade, entre outras **atitudes de contribuição**, definem sua generosidade”, garante.

Por vezes, praticamos atos generosos sem perceber. Entretanto, aquele que é **beneficiado dificilmente esquece** o que foi feito. Marques afirma que, por reação, você acaba por sentir-se satisfeito, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

Além disso, ele destaca que **fazer o bem** pode tirar o seu foco de pensamentos e situações ruins, e ainda contribuir para o todo comum. O profissional acredita que ao ser generoso você pode controlar os níveis de estresse e ainda manter o bom humor com mais facilidade.

## Figuras públicas generosas

O presidente do Instituto Brasileiro de Coaching destaca que um número elevado de celebridades dispõe de seu tempo e dinheiro em prol de **causas sociais**. Entretanto, para ele, é difícil realizar uma comparação, pois cada uma realiza aquilo que está ao seu alcance e o que julga ser importante.

Dentre os famosos reconhecidos por seu trabalho filantrópico está o casal Angelina Jolie e Brad Pitt. **Pais adotivos** de três crianças de nacionalidades diferentes e pais biológicos de outras três, os atores participam de projetos **contra a pobreza** no mundo.

Cristiane Torloni, atriz brasileira, é uma das líderes do projeto chamado Amazônia Para Sempre, cujo principal objetivo é preservar a floresta que dá nome a proposta, além de incentivar a **proteção da flora** local.

O ator americano Johnny Depp costuma vestir-se como um de seus personagens mais conhecidos, o Capitão Jack Sparrow, de Piratas do Caribe, para **visitar hospitais** infantis, principalmente ligados ao tratamento de câncer.

Além disso, Marques **destaca os anônimos**, que tiram parte do seu tempo para dedicar-se ao trabalho voluntário. “Muitas vezes esses são aqueles que pouco têm, mas que mesmo assim dividem com o próximo”, aponta.

## Como incluir atos generosos na rotina

Marques ressalta que a generosidade é algo que deve partir de **forma espontânea**, que está dentro de cada um. O profissional enumera ações que contribuem para tal gesto, como por exemplo **trabalhos voluntários**, recolher um papel do chão e colocar no cesto de lixo, auxiliar alguém com necessidades especiais a utilizar o transporte público ou atravessar a rua e até mesmo compartilhar uma refeição.

“É importante estar atento ao próximo e às suas necessidades. **Esteja aberto** para se comunicar e entender o que outra pessoa precisa. Muitas vezes ela necessita apenas ser escutada. Alguns instantes de atenção podem valer muito”, aconselha o presidente.