



GRUPO DE ESTUDO

SÉRIE:

12 REGRAS PARA VIDA

TEMA: Regra 3:

**SEJA AMIGO DE PESSOAS QUE
QUEIRAM O MELHOR PARA VOCÊ**

W W W . G R E I C Y D I A S . P S C . B R



GRUPO DE ESTUDO

INTRODUÇÃO:

UM POUCO SOBRE O LIVRO E O AUTOR

Jordan Bernt Peterson é um psicólogo clínico canadense e professor de psicologia da Universidade de Toronto. Ao longo dos anos, o profissional ganhou reconhecimento por suas ideologias e opiniões.

O livro as 12 regras da vida: um antídoto para o caos é uma obra que pode parecer só um livro de autoajuda, mas é muito mais que isso: é um manual de liderança pessoal que combina psicologia, antropologia, política e religião em um diálogo fluído/assertivo.

REGRA 3: SEJA AMIGO DE PESSOAS QUE QUEIRAM O MELHOR PARA VOCÊ

Eu mudaria o título Para.. se relacione com pessoas...

Embora pareça óbvia, a regra 3 muitas vezes não é seguida. Provavelmente todo indivíduo tem uma história para contar sobre algum conhecido, amigo ou parente que atrapalhou sua vida em algum momento. O fato é que muitas pessoas são influenciáveis, e se você anda com alguém que não acrescenta em nada sua vida, acabará agindo como essa pessoa.

Ex: Prova disso são os **neurônios espelho**. O cérebro é um absorvente de informações.



GRUPO DE ESTUDO

INSIGHTS

Imagine que você tem uma pessoa com quem passa muito tempo, e você sente que ela está te puxando para baixo, não apoia seu crescimento pessoal e possui objetivos que não se alinham bem aos seus.

Você já se perguntou o porquê de você ainda passar tempo com essa pessoa, mesmo sabendo que a presença dela não é boa para você?

Peterson dá três razões pelas quais você ainda pode estar com essa pessoa.

1 – VAIDADE E NARCISISMO:

Você pode sentir que a pessoa está “abaixo de você” em status e você pode achar que **pode resgatar essa pessoa.**

Não seja centro de recuperação se você não estiver preparado para isso.

***** Esse resgate só será possível se houver um desejo sincero da pessoa por melhorar:**

“Você tem certeza de que a pessoa que está gritando para ser salva, não decidiu mais de mil vezes aceitar o próprio lote de sofrimento inútil e agravante, simplesmente porque é mais fácil do que aceitar qualquer responsabilidade real?” p. 80



GRUPO DE ESTUDO

2 – AUTOSSABOTAGEM E IDENTIFICAÇÃO:

Vocês dois podem estar ligados por um “contrato” de niilismo e fracasso, em que vocês decidiram sacrificar o futuro pelo presente, perdendo tempo, não estabelecendo metas e se sabotando.

*** Se você sente que está pronto para adotar uma nova atitude, precisa quebrar esse contrato.

“Alguém que se sacrifica tanto assim, com tanta vontade de ajudar alguém... tem que ser uma pessoa boa.” Não necessariamente. Pode apenas ser uma pessoa tentando aparentar ser boa, ao fingir que resolve um problema difícil em vez de ser boa e resolver algo real, de fato.” p. 83

*** *Nilismo é uma doutrina filosófica que indica pessimismo e ceticismo extremos perante a realidade ou valores humanos.*

3 – ILUSÃO E MANIPULAÇÃO:

Mesmo que as intenções de todos sejam boas, a presença de uma pessoa negativa pode te arrastar para baixo.

*** Evitar contato é a forma mais inteligente nesses casos.

Ex. PG 80. Trabalhador desinteressado e adolescente delinquente. Literatura psicológica é clara: um intruso errante corrompe toda equipe.



GRUPO DE ESTUDO

PERCEPÇÕES DA REGRA 3:

- **Falta de responsabilidade com a própria vida ou baixa autoestima** podem fazer com que você **escolha amigos que não acreditam que merecem o melhor da vida**, e isso te afeta muito negativamente.

Como somos animais sociais, e não conseguimos viver sem outras pessoas, é preciso aprender a escolher as amizades certas.

Afinal somos resultado do nosso contexto.

Caso não elimine pessoas tóxicas da sua vida, você pode sofrer devastações em todas as áreas da vida.

- **Nem tudo que reluz é ouro:**

O autor revela que nem todos que fracassam são vítimas, e nem todos que estão no fundo desejam subir.

“Não é fácil distinguir quem precisa e quer ajuda de quem quer apenas explorar aqueles que estão dispostos a ajudar.” p.77

Infelizmente, é muito mais fácil descer do que subir.

Se você está tentando salvar alguém nocivo, tome muito cuidado para que ele não lhe puxe para baixo.

***** Dica:**

Antes de ajudar alguém, tente descobrir por que essa pessoa está com problemas.

Lembre-se que a vítima muitas vezes também tem uma parcela de responsabilidade por sua própria situação. Analise se a pessoa não está apenas abusando da sua bondade.



GRUPO DE ESTUDO

O QUE DEVEMOS BUSCAR:

- Pessoas que apoiam seu futuro objetivo,
- Pessoas que não irão tolerar comportamentos destrutivos e desalinhados de seus objetivos,
- Pessoas que irão encorajar a fazer o bem para si e para os outros,
- Pessoas que irão te colocar no caminho certo quando você falhar.

CONSELHOS:

- Se esforce para se **cercar de pessoas boas e que querem que você evolua.**
- **Procure olhar além de características superficiais como estilo ou status socioeconômico e tente identificar que pessoas podem te ajudar a criar mudanças positivas.**
- **Arrisque. É preciso de força e coragem para estar ao lado de pessoas brilhantes, porque você pode começar a se sentir inferior a elas.** Tenha um pouco de **humildade e coragem**, para que através disso você possa crescer como pessoa. EXEMPLO CONEXÃO NETWORKING



GRUPO DE ESTUDO

REFLEXÃO FINAL:

“Se você tem um amigo cuja amizade não recomendaria à sua irmã ou ao seu filho, por que manteria uma amizade assim para si mesmo? (...) amizade é um acordo recíproco.” p.83

Você deve escolher pessoas que queiram que as coisas melhorem, não piorem.

Seja amigo de pessoas que o ajudem a ter ambições maiores, assim, elas o encorajarão quando fizer algo bom por você mesmo, e o punirão quando não o fizer.

Fuja de pessoas que sentem inveja quando você alcança o sucesso, pois as suas conquistas tornam os fracassos delas mais evidentes.