

Abílio Diniz dá receita para viver melhor: Amar, ser amado e não se aborrecer com pequenos problemas

IG - 26/03/2010

Atleta. Homem vencedor. Pai de família. Empresário de sucesso. São esses aspectos que definem Abílio Diniz, e ninguém imagina que a palavra preguiça possa fazer parte de seu vocabulário. Ele é duro na queda, mas também não é de ferro, como contou em conversa por e-mail com a coluna. "Admito que às vezes é difícil sair da inércia. Quando está frio, ou estou muito cansado, sinto preguiça de me levantar da cama para fazer meus exercícios matinais", disse ele. Mas essa é a exceção. A regra é que ele cumpra com disciplina o seu programa de exercício, que o faz sentir bem para enfrentar sua rotina exasperante. "Tenho agilidade, flexibilidade e disposição para trabalhar das 9hs às 19hs, voltar para casa, jogar squash e curtir minha família." Pai de Ana Maria, João Paulo, Adriana e Pedro Paulo, Abílio está cuidando da segunda geração de filhos, os pequenos Rafaela, de três anos, e Miguel, de quatro meses, de seu segundo casamento, com Geysel Marchesi.



(Foto: AE)

A vida tão ocupada de um homem que toma decisões que valem milhões não é exatamente um mar de rosas. Mas Diniz explica que aprendeu a controlar o seu estresse. "Até uma determinada época, minha vida era um amontoado de situações estressantes", diz ele, que dá a sua receita para diminuir o peso que carrega em suas costas. "O ser humano tem enorme capacidade de transformar detalhes em questões cruciais. É preciso separar o que é importante do que não é. Não se aborreça com pequenos problemas", ensina.

Ele confirma que já foi um homem intolerante, de temperamento explosivo. Depois de muita análise, aprendeu a entender melhor suas fraquezas e a controlar seus medos. "Eu era capaz de reações agressivas diante de qualquer conflito, fosse numa discussão de trânsito ou numa partida de pólo. Entendi que o exercício de se colocar no lugar do outro é muito proveitoso."

E, veja só, Abílio mostrou que também é muito romântico, e que acredita ao amor grande parte de sua qualidade de vida. "Amar e ser amado nos faz amadurecer, olhar o mundo mais atentamente. Assim, aumenta nosso respeito ao outro e nossa auto-estima se fortalece."

[Clique aqui para ler esta notícia direto da fonte](#)