



TAREFA DO PASSO 08 DO LIVRO VENDA-SE COM MAESTRIA

EXERCÍCIO DE FORTALECIMENTO DO MÚSCULO DA COMPAIXÃO

- **Primeira fase – para quem doar:** essa é a fase de quem não tem o hábito de doar e que acha que seu dinheiro é escasso e mal dá para você e sua família. Para que você mude essa crença de escassez, eu recomendo que não se importe com a quantia que você irá doar, mas sim em colocar em prática essa ação. Para essa primeira fase, não importa o valor a ser doado, o que importa é que você dê o primeiro passo para incluir em sua rotina a prática da doação (a principal forma de exercitar a compaixão). Escolha primeiramente para quem doar, dando preferência a pessoas ou a instituições de caridade que estão realmente precisando de ajuda financeira. Não sabe escolher? Amiga, saia da sua zona de conforto e procure na internet. Peça sugestões às pessoas que você conhece, via grupos de WhatsApp ou outras mídias sociais. Acesse sites confiáveis que são especializados em arrecadar doações, como o www.vakinha.com.br, www.unicef.org/brazil ou www.msf.org.br (médicos sem fronteiras). Esses eu confio. Uma coisa eu te garanto: não vai faltar opções. Escolheu para quem doar? Agora doe. Doe o que você puder e da forma que for mais acessível (transferência, dinheiro em espécie, depósito bancário, cartão de crédito, etc.). E faça isso com o coração aberto, sem aquele sentimento de que está fazendo uma obrigação.

- **Segunda fase – institucionalizando a doação:** essa é a fase de quem já fez doações anteriores, mas ainda não as institucionalizou em sua rotina. Para que o ato de doar se torne um hábito frequente, você vai precisar fazer isso pelo menos uma vez por mês, separando uma quantia específica de sua renda mensal. A sugestão que eu dou é que você, que já escolheu na primeira fase para quem doar, inclua em seu orçamento mensal o aporte que será destinação para a doação e defina o dia que esse dinheiro será transferido para a instituição, organização ou pessoa (ou grupo de pessoas) que você escolheu para fazer a doação. Você pode variar todo mês o destinatário dessas doações e também a quantia a ser doada, podendo ser alterada de acordo com as suas condições. O importante é que seja definido o dia do mês e o quanto será doado. Sobre o valor, doe o que puder e desde que essa quantia não faça suas contas do mês ficarem no vermelho.

- **Terceira fase – delimitando o percentual:** agora que já tem bem definido os destinatários dessas doações e já institucionalizou a rotina mensal da doação, independentemente do valor; está na hora de delimitar o percentual fixo de sua receita mensal que será destacada para o pilar voluntário. Eu recomendo que esse percentual não seja inferior a 10% da sua renda líquida mensal. Não é fácil chegar até esse nível de consciência social. Por isso que eu te sugeri fazer todo



esse processo, da fase 1 até chegar nesse último nível. Não recomento que pessoas que nunca doaram comecem essa prática já a partir da fase 3. Na medida que você for se adaptando a esse novo hábito, vai naturalmente inserindo a doação como uma prática habitual. E, quando menos esperar, seu cérebro emocional já estará fazendo a seguinte conta matemática: *“preciso fazer 10% a mais de receita no próximo mês, para que eu tenha dinheiro suficiente para aplicá-lo no meu pilar serviço”*. Com isso, vamos inconscientemente colocando em prática determinadas ações (que antes estavam represadas no campo das ideais) e, conseqüentemente, vamos aumentando a nossa renda, mês a mês, em um processo de enriquecimento natural, apenas porque incluímos a doação como uma prática institucionalizada.