# MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari

Todos os direitos reservado

2021

# INTRODUÇÃO

Sou ator e comunicador profissional com formação em Turismo e comecei bastante cedo a trabalhar com gente.

Aos 14 anos ganhei meu primeiro salário como monitor em um acampamento de férias, o que me levou a embarcar neste meio do entretenimento passando de hotéis fazenda, festas infantis e eventos a viagens nacionais e internacionais acompanhando grupos.

No meu primeiro ano do Curso de Turismo na faculdade (Universidade Anhembi Morumbi, 1998-2002), com 18 anos, fui contratado pela Walt Disney World Resort para trabalhar como cast member (International College Program 1998 & 1999) em Orlando, na Flórida, e lá aprendi, na prática, a fórmula de encantar pessoas através da magia e da disciplina. Aquela atmosfera fez tanto sentido pra mim que, quando veio a convocação para um segundo contrato, aceitei honrado.

Voltei para o Brasil para terminar meus estudos e nessa época veio outro convite que ampliaria ainda mais minha visão de comportamento humano. Fui recrutado para embarcar como animador nos navios da Costa Cruzeiros e o que seria um contrato de 4 meses acabou se transformando em uma experiência de 7 anos a bordo onde aprendi 4 idiomas, visitei diversos países da Europa, Américas, Caribe e  África e me tornei Chefe de Animação com apenas 24 anos de idade.

Essa experiência a bordo, de milhares de passageiros diferentes a cada semana, além de me enriquecer culturalmente, me mostrou que, por mais diferentes que sejamos uns dos outros, todos precisamos das mesmas coisas. Temos todos as mesmas prioridades.

De volta a terra firme, escrevi o livro "Lazer em Cruzeiros Marítimos" (Ed. Fontoura - 2007) em parceria com a Professora Olivia Ribeiro e lancei meu primeiro álbum profissional como músico compositor intitulado "Sempre Sou Eu" (disponível em todas as plataformas digitais), que retrata diversas passagens e aprendizados que tive nessas experiências ao redor do mundo. Logo em seguida, investi na carreira de ator e apresentador. Atuei em grandes campanhas publicitárias, filmes premiados em festivais e apresentei o programa "Laboratório de Estilo", na Discovery Home & Health (2013).

Destaco também na minha carreira a oportunidade de interpretar "Roger", um agente do FBI, junto com grande elenco no longa metragem "SOS Mulheres ao Mar 2"  (Globo Filmes & Universal Pictures - 2015) e de ter dado vida ao "Marley", um motoboy justiceiro, em" A Garota da Moto" (Mixer Filmes, SBT & FOX - 2016), uma série de grande sucesso com duas temporadas na TV aberta e por assinatura, além de um longa metragem feito para o cinema (Mixer Filmes - 2022).

MANUAL DO BOM SENSO

Como ator, aprendi que existem métodos de comunicação que podem ser aplicados por qualquer pessoa, em qualquer situação. Mesmo esta sendo tímida, insegura, ansiosa ou que tenha qualquer outro tipo de "bloqueio social".

Hoje, utilizo todos esses anos de experiência direta com o público para levar um conteúdo relevante ao maior número de pessoas através de palestras e cursos como este que você está (assistindo/lendo).

O foco do meu trabalho é o Ser Humano, ou melhor, são as relações humanas e como elas moldam tudo aquilo que somos, consumimos, acreditamos e construímos como indivíduos, como sociedade e como espécie.

Minha vida pessoal também contribuiu muito para minha visão de mundo.

Sou o segundo filho de três irmãos, ou seja, sou o irmão do meio e sempre gostei e me preocupei em ser amigo tanto da turma do meu irmão mais velho quanto do meu irmão mais novo além de ter minha própria turma de amigos. Isso me deu traquejo para saber lidar com qualquer idade, gênero ou personalidade, porque eu realmente queria circular bem por todas as turmas e não ser "tachado" em uma única tribo.

Na escola, igual. Sempre fiz questão de me dar bem com todo mundo, inclusive os professores. Existia a turma dos CDF, do fundão, do grêmio estudantil, dos esportes, dos repetentes, dos que sofriam bullying…. e eu me esforçava pra conviver com todas elas pois havia uma voz dentro da minha cabeça que me dizia que, mesmo querendo fazer parte de alguma das turmas, eu ganharia mais se conseguisse socializar com todas.

Foi essa característica que tornou possível a minha ida à Disney e aos Navios pois, para tal, eu perderia meses de aulas na faculdade e teria que optar por "trabalhar fora ou concluir a faculdade" . Nesse sentido, sou grato a todo o corpo docente e à diretoria da faculdade, que aprovaram minha ida e colaboraram para que conseguisse viver minhas experiências profissionais e concluir meus estudos.

"Professor, com todo respeito, você acha que vou aprender mais aqui na faculdade, estudando algumas horas de manhã e fazendo provas ou indo trabalhar na maior empresa de entretenimento do mundo?" Foi com conversas assim que, como num passe de mágica, ganhei a permissão para ir trabalhar na Disney sem ferir meu trajeto dentro da faculdade.

O que aconteceu nesse caso? Bom Senso.

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

E foi por isso que comecei falando de mim. Para exemplificar de forma simples como o Bom Senso fez e faz uma enorme diferença na minha vida.

Por mais que a tecnologia avance , por mais que as interações fiquem cada vez mais virtuais, uma vida plena sempre dependerá das PESSOAS. E como somos bilhões nesse

planetinha azul algo que de fato pode fazer diferença na vida de todos é ter sempre o Bom Senso como norte, como guia.

O Bom Senso pode ser uma ferramenta positiva e definitiva para atendimento ao cliente, questões de hierarquia numa empresa, problemas no casamento ou com algum familiar, discussões de polarização política, cancelamentos virtuais e até guerras entre nações.

O Bom Senso nos dignifica como uma luz de respeito e humanidade.

Vamos começar pela base, pelos alicerces fundamentais do Bom Senso.

MANUAL DO

BOM

SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

# ESCOLHAS

Desde a antiga Grécia, pensadores, filósofos e cientistas elencam nossas diferenças com os outros animais.

Sim, somos animais, e pertencemos à mesma natureza de todos os outros seres vivos. A mesma atmosfera, mesma gravidade, mesmo planeta.

Há pelo menos 350 mil anos, surgiu o Homo Sapiens, ou o "Homem Sábio", nosso ancestral bípede que começou a utilizar a razão e o poder do cérebro bem desenvolvido para contornar principalmente os adventos da natureza como frio, fome, calor, etc.

Por milhões de anos, ficamos vivendo como nossos parentes selvagens até que começamos a perceber o meio em que vivemos e a planejar o que deveria ser feito para evitar tais adversidades naturais.

Até então vivíamos na "inércia da evolução", ou seja, quando tínhamos fome, comíamos; sono, dormíamos; frio, se não tivéssemos com o que cobrir, morríamos, e assim por diante.

Deixamos de ser nômades por conta da agricultura, nos desenvolvemos com o domínio do fogo, criamos utensílios que facilitam nossas vidas até hoje como a faca, a roda, a roupa…. e, principalmente, passamos a ESCOLHER.

Sim, escolher.

Um animal selvagem vive pelo instinto e não escolhe se quer comer lasanha ou frango a passarinho ; ele come o que consegue encontrar e, quando está satisfeito, simplesmente para de comer até sentir fome de novo e as sobras de sua refeição servem de comida para outros animais e assim por diante, sem desperdícios, sem desequilíbrio, onde todos se beneficiam.

Soa como Bom Senso.

E, com a evolução humana, fica claro que investimos muito em nosso poder de criar, inventar e se sobrepor às outras espécies como aparentes "donos da vida terrestre" e nos esquecemos que fazemos parte deste grande Ciclo da Vida regido pela Natureza.

Todos os direitos reservado

Não estou dizendo que devemos abandonar todo o progresso e voltarmos a morar em cavernas.

Devemos saber utilizar essa nossa capacidade de raciocinar, escolher, planejar e sonhar para mantermos este planeta, que é a nossa casa, em ordem para todas as espécies e futuras gerações, inclusive para a nossa.

Agora, qual é o segredo por trás de uma convivência harmoniosa com todos os seres vivos?

Como fazer com que culturas opostas se respeitem?

Como ter uma relação sustentável com a Natureza?

O que nos move em direção a um futuro próspero e farto pra toda a humanidade?

As respostas para essas perguntam convergem para a palavra EQUILÍBRIO.

MANUAL DO

BOM

SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

# EQUILÍBRIO

A história mostra que o equilíbrio sempre foi um pilar da evolução humana tanto quanto espécie quanto sociedade e isso é muito visível quando estudamos os símbolos sagrados mais antigos do mundo.

É o caso do infinito, ou o 8 deitado, que desde a Grécia antiga traz a ideia da repetição, ou seja, que sempre existem coisas interdependentes sendo recriadas no universo, eternamente e em constante equilíbrio.

Ou a espiral, que está presente em praticamente todas as culturas humanas desde o início dos tempos e que traduz um movimento ascendente de evolução a partir de um ponto inicial e, na sua versão de espiral dupla, traduz o todo, a união dos contrários, o nascimento e a morte, a alternância entre Yin e Yang.

De maneira breve, sem entrarmos no complexo sistema filosófico do Taoismo, sabemos que o Yin e o Yang são conceitos que expõem a dualidade de tudo que existe no universo. Talvez sejam os signos mais emblemáticos quando pensamos em "equilíbrio": o lado escuro é o Yin ( que representa o feminino, a noite, a lua, a passividade, o frio…) e o claro, o Yang ( o masculino, o sol, a luz, o dia, o calor...); e em cada lado existe um círculo menor da cor oposta mostrando que um não existe sem o outro.

O pequeno círculo claro no lado escuro significa que o Yin (fem) possui o Yang (masc) e, o círculo escuro no lado claro significa que Yang (masc) possui Yin (fem).

E é assim desde que existimos, ou melhor, antes mesmo de existir a humanidade, a natureza já seguia esta "regra divina" do equilibro, porque não é necessário ser racional para entender que, se algum dos opostos se sobressair de forma exagerada, a chance de alguma coisa dar errado é muito grande.

Acontece que estamos cada vez mais afastados de nossa origem natural, cooperativa e equilibrada para darmos lugar à individualidade e pagarmos qualquer preço por um minuto de "fama" ou prazer momentâneo, dispostos até mesmo a maltratar outras pessoas em troca de exposição ou como uma forma de ticket de entrada para algum grupo a que queremos pertencer.

Precisamos aprender a pedir desculpas, a ser mais educados, a dizer a verdade e a pensar como um grande organismo vivo e não como uma conta em uma rede social.

Desde o surgimento do primeiro Homo Sapiens na Terra até o ano de 1850, a população mundial atingiu o patamar de 1 bilhão de pessoas. Entre 1850 e 1950 o número subiu para 2,5 bilhões, ou seja, mais que o dobro em 100 anos (https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/crescimento-populacao-mundial.htm).

MANUAL DO BOM SENSO
Eulice L. Montagnini
2021

Hoje, em 2021, a população mundial é de aproximadamente 7,6 bilhões segundo a ONU (Org. Nações Unidas), 300% maior do que era no século passado (https://www.worldometers.info/br/).

Aumento este que se deve principalmente aos avanços tecnológicos e científicos que tivemos nesses últimos 200 anos, como penicilina, eletricidade, avião, carros, computadores, plástico e por aí vai.

Tudo isso facilitou muito a vida dos humanos e praticamente dobrou a expectativa de vida da população mundial, e do brasileiro, que no ano de 1900 tinha uma expectativa de vida de 33 anos (https://pt.wikipedia.org/wiki/Censo_demográfico_do_Brasil_-de_1900) e hoje essa expectativa é de 76,6 anos (https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos).

Tá, e por que eu estou falando sobre isso?

Porque os números mostram que, por maiores que sejam os avanços tecnológicos, as descobertas científicas e invenções, nós continuaremos precisando saber lidar com o elemento que está por trás de tudo isso: o Ser Humano. Fazendo boas escolhas e buscando o equilíbrio.

Às vezes, é preciso uma guerra ou pandemia mundial pra lembrar que o contato, a relação e a troca de afeto entre humanos é essencial e que o virtual não consegue substituir o real, pois toda e qualquer pessoa, independentemente de sua idade, cor, nacionalidade, gênero, cultura ou crença, tem as mesmas necessidades quando vista como espécie e, quando deixamos essas necessidades de lado, estamos correndo o sério risco de adoecermos física, mental e espiritualmente.

E vale a pena lembrar que O PRIMITIVO SEMPRE VENCE A TECNOLOGIA. Uma chamada por vídeo nunca substituirá um abraço afetuoso, assim como uma máquina que serve café nunca substituirá a experiência de conversar com o balconista sobre amenidades e especificar com detalhes como você deseja sua bebida que será feita com capricho e carinho. Nosso lado primitivo, que precisa do vínculo humano para ser feliz, sempre será uma voz mais alta diante de qualquer avanço tecnológico.
A tecnologia existe para preencher nossas necessidades primitivas e não o contrário.

Então, vamos ao Manual!

MANUAL DO BOM SENSO
Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

## PRIORIZE-SE

***"A Melhor coisa do Mundo é Você."***

Como vimos, humanos são complexos, instigantes e geniais.

Podemos pensar o futuro, sonhar e realizar e, mesmo tendo evoluído, continuamos com as mesmas necessidades desde a nossa criação.

Agora vamos entender quais são e como devemos preenchê-las de forma equilibrada e ética.

O psicólogo Abraham Maslow criou no começo do século XX o que ele chamou de "Pirâmide das necessidades humanas", que consiste em um triângulo dividido por "degraus" onde o maior se encontra na base da pirâmide, ou seja, é a sustentação de tudo, e o menor é a ponta da pirâmide (https://pt.wikipedia.org/wiki/Hierarquia_de_necessidades_de_Maslow).

Segundo ele, você deve preencher todos os degraus se quiser conseguir atingir a ponta da pirâmide que representa a autorrealização e, se pular qualquer deles, o processo estará incompleto e você não conseguirá atingir seus objetivos de forma plena.

Os 5 degraus da pirâmide de Maslow são:
Necessidades Fisiológicas
Segurança
Sociais
Auto Estima
Auto Realização

Eu gosto de utilizar o exemplo da pirâmide, pois tudo que vamos ver daqui para a frente, passa por estes degraus. Então, vamos entender cada um deles:

Necessidades Fisiológicas: tudo aquilo que nos mantém vivo como espécie. Comer, dormir, respirar, fazer necessidades, procriar, etc.... Sem elas, não conseguimos estar bem fisicamente para darmos qualquer outro passo em direção aos nossos objetivos de vida, ou a ponta da pirâmide.

Segurança: onde você mora é seguro? Como é a vizinhança, o contrato que você assinou para trabalhar passa credibilidade, é sério, você consegue caminhar pelo bairro, país... tem saneamento básico?

Necessidades Sociais: depois que você está alimentado, descansado e seguro, você sai e busca interagir com seus amigos, familiares, vizinhos, começa a conhecer pessoas semelhantes, a criar seus grupos sociais de amigos, no trabalho, no bairro...?

MANUAL DO BOM SENSO
Todos os Direitos Reservados
2021

Autoestima: depois de começar a encontrar seus grupos, você quer se sentir parte deles, ter um destaque, uma representatividade? É muito prazeroso lembrarem de teu aniversário, da sua comida preferida, te chamarem pelo nome , etc…

Autorrealização: depois de estar em dia com a saúde física e mental, se sentir seguro, pertencer a algum grupo e ser reconhecido dentro dele, daí sim você consegue realizar qualquer que seja seu objetivo. Desde uma viagem dos sonhos a um casamento ideal, uma profissão, um empresa em seu nome…. enfim, qualquer sonho que você possa ter.

Para facilitar, eu gosto de dividir essas necessidades em 3 partes:

As Físicas (alimentação, descanso, exercício, etc…)
As Sociais (interação, relações interpessoais, cidadania, etc…)
As Individuais (sucesso, autoestima, sonhos, etc…)

**LEMBRE-SE**

- Você só consegue fazer bem aos outros se estiver bem consigo mesmo.
- Cuide de sua saúde, de sua alimentação, de seu corpo e de sua mente.
- Caso sinta que algo não esteja funcionando em sua vida, lembre-se dos degraus das necessidades e veja se algum deles está sendo deixado de lado.
- Não é egocentrismo, é Amor Próprio e também a única maneira de realmente estar disponível para a sociedade.

MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

## FALE A VERDADE

***"Com uma só mentira, acabamos com toda nossa dignidade."***

Quando mentir parecer ser o único caminho, faça o seguinte exercício: em vez de de inventar uma história para fugir de uma situação desconfortável, eleja aquilo que pode ser dito sem causar grandes incômodos (na peça de teatro de um amigo, por exemplo, você achou os atores ruins, mas pode elogiar a iluminação… a organização… ou , se os atores foram ótimos e a peça foi mal montada, elogie a atuação de quem estava se apresentando).

Sempre busque a verdade naquilo que está dizendo e fazendo. Como nem sempre poderemos dizer aquilo que pensamos, encontre o momento e as palavras certas. Mentira tem perna curta e quando uma mentira é revelada ela leva junto a sua integridade e a confiança dos outros, o que pode fechar muitas portas em sua vida.

Uma outra forma de dizer a verdade é o feedback. Uma ferramenta de comunicação muito utilizada para fazer avaliações e expor opiniões sobre pessoas, empresas, equipes e colaboradores. E um feedback verdadeiro pode ajudar a mudar o Mundo para melhor e, como nem sempre dar e receber feedback é uma tarefa fácil, seguem algumas dicas:

**LEMBRE-SE**

- Procure desconfiar de notícias contadas por terceiros, informe-se antes de espalhar boatos. Estamos na Era da Fake News e temos muitos recursos hoje em dia para desmentir notícias falsas antes de espalhá-las.
- Descubra o que realmente é relevante naquilo que você quer dizer.
- Se não for estritamente necessário, omita. Omitir não é mentir. Omita o que pode ser ofensivo ou pode trazer consequências ruins.
- Lembre-se de que antes da vontade pessoal existe a Lei (do país, do trabalho, da natureza…) e esta não pode ser violada.
- Encontre palavras que possam dizer aquela verdade, mas que não sejam tão ofensivas. Por exemplo, pode trocar "isso está horrível" por "poderia estar melhor", ou ainda "odiei" por "não me fez bem" e assim por diante.
- Ao dizer uma verdade que você sabe que pode machucar, comece com elogios verdadeiros e que enalteçam o objeto ou indivíduo em questão (quando for pedir demissão, por exemplo, elogie pontos de que você gosta naquele trabalho para depois dizer o motivo de sua saída)
- Peça desculpas, desculpar-se não é sinal de fraqueza, muito pelo contrário.

MANUAL DO BOM SENSO
Todos os direitos reservado

## SAIBA SE COMUNICAR

***"A pessoa comum fala, o sábio escuta, o tolo discute."*** ***(Provérbio Oriental)***

Seres humanos são seres sociais. Precisamos nos comunicar para evoluir e construir uma sociedade. "Quem não se comunica, se trumbica" dizia Chacrinha, e é a mais pura verdade.

E o processo de comunicação é simples: existe o emissor (professor, empresa, artista…), que usa um canal (sala de aula, propaganda, palco, microfone…) para passar uma mensagem para um ou mais receptores (alunos, consumidores, plateia…).

Uma informação só é bem assimilada quando ocorre o diálogo, ou seja, quando uma pessoa fala, as outras escutam, e, quando alguém quer falar, espera a outra terminar o raciocínio. E mesmo parecendo simples, sabemos que não interromper alguém no meio da fala, é um desafio e tanto! E como saber dialogar com pessoas que são tão diferentes de você?

Exercite a empatia através da observação, o que também é conhecido como Rapport. Cada um tem um jeito de falar, de se vestir, de se mexer e estar atento a esses detalhes pode fazer toda a diferença. Por isso é primordial observar e escutar antes de agir ou tomar a palavra.

O corpo é um grande sinal de personalidade, desde o físico, linguagem corporal, cabelo e vestimenta. Você olha para alguém: ela é vaidosa? Tem dinheiro? Quer parecer que tem dinheiro? É "desencanada"?

Compreender quem está diante de você , com respeito, evitando julgamentos ou preconceitos abre as portas da comunicação.

Velocidade e volume da voz, estilo, forma do corpo, gestual, respiração, corte de cabelo… tudo isso é material para o rapport e pode ser usado em seu favor em uma conversa.

**LEMBRE-SE**

- Olhe nos olhos. Eles são a conexão mais rápida e verdadeira que podemos ter sem abrir a boca.
- Fique atento à sua linguagem corporal para que ela esteja em harmonia com as suas palavras.
- Pense no que vai dizer antes de falar. Lembre-se de ser o mais gentil e educado na medida do possível mesmo em situações de estresse, pois a outra pessoa pode estar em um dia ruim e, quando você usa da gentileza, você a "desarma" e mesmo que esta responda de forma bruta, a chance de ela pensar naquilo mais pra frente, quando estiver sozinha, e repensar seus atos é muito maior.

MANUAL DO BOM SENSO
Felipe Monnerat
Todos os direitos reservado

## SEJA GRANDE

***"O Mundo não é pequeno, as pessoas é que são Grandes"***

A curiosidade intelectual pode te levar para lugares inimagináveis .
Quanto mais você se informar, mais saberá a respeito das novidades e tendências.
Isso ajuda você a interagir com um maior número de pessoas e a participar das mais variadas conversas podendo opinar com integridade.

Logo, quanto mais livros ler, mais caminhos diversos fizer, mais músicas escutar, mais filmes novos e antigos assistir, mais notícia consumir, maior você se torna e as chances de encontrar pessoas que comungam das mesmas ideias e se interessam por coisas semelhantes aumenta.

Dessa maneira, você pode tanto começar um namoro com alguém com quem nunca sonhava ou até mesmo conseguir um emprego incrível "sem querer" ao encontrar um amigo antigo com uma proposta de trabalho para você.

A SORTE é a PRÁTICA com a OPORTUNIDADE.

Quanto você mais praticar, exercitar corpo e mente e ficar atento às oportunidades, maior a chance de você atrair a sorte.

MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

## APLICANDO O BOM SENSO NO DIA A DIA

Agora que você já sabe que ESCOLHA e EQUILÍBRIO são os pilares do Bom Senso e que para conseguir atingir seus objetivos da melhor forma possível você precisa PRIORIZAR-SE , FALAR A VERDADE, SABER SE COMUNICAR e SER GRANDE, quero apresentar algumas formas práticas da aplicação do Bom Senso no nosso dia a dia e para isso escolhi os temas: trabalho, casamento e cidadania.

Vamos a eles!

MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

# BOM SENSO NO TRABALHO

A partir do momento em que aceitou um trabalho, você está sob as regras e as leis daquela empresa ou contratante.

É primordial que, antes de aceitar a vaga ou oportunidade, você saiba quais são suas obrigações como contratado. Uma vez que você aceitou, não existe a possibilidade de fazer diferente do que lhe é pedido, ou melhor, do que lhe é imposto e pelo qual você é pago.

Caso tenha ideias para a empresa ou contratante, ou necessite de qualquer tipo de flexibilidade, apresente-as antes de executá-las para evitar possíveis problemas e atritos.
Em vez de enxergar as regras do trabalho como negativas, use-as ao seu favor como um escudo.

Seguir à risca seus direitos e deveres posiciona-o como parte do todo, resguardando-o perante a instituição.  Ao agir por conta própria ou burlar de alguma forma as normas, a empresa tem todo o direito de repreendê-lo.

Da mesma forma, o empregador deve respeitar as leis e não infringir o que prometeu. Deve, assim como o empregado, sempre estar no papel de cumpridor do contrato.

Para trabalhar bem , você precisa estar bem consigo mesmo.

Bem alimentado, descansado, com saúde. Qualquer alteração física pode comprometer seu desempenho e, por consequência, o desempenho da empresa.

Há a vida pessoal e a vida profissional, que podemos classificar como "on stage", quando você está "no palco" ou trabalhando. A "backstage" é a sua vida particular. Uma deve estar bem separada da outra e quando você leva assuntos pessoais para o trabalho, a chance de você fazer com que clientes e colaboradores percebam é muito grande e isso, além de não ser profissional, pode trazer reclamações ao seu respeito.

Trabalhar de modo profissional é uma questão de cidadania, pois faz com que toda a rede de pessoas que dependem do seu trabalho funcione harmoniosamente. Se alguém, por motivos pessoais, deixa de fazer seu trabalho de modo profissional, está interrompendo uma cadeia que deve funcionar sem interrupções para fazer com que aquele produto ou serviço chegue até onde deve chegar.

Cliente não é um amigo ou alguém que deve ser visto como intocável; ele é alguém que merece receber por aquilo que pagou ou que procura da maneira mais profissional possível.

MANUAL DO BOM SENSO
Todos os direitos reservados
2021

**LEMBRE-SE**

- Regras não são favores.
- Trabalhar bem é uma questão de cidadania.
- Saiba separar o pessoal do profissional.
- O cliente nem sempre tem razão e, mesmo assim, sempre é o cliente e merece respeito e prioridade.
- Quando não souber responder uma dúvida de um cliente, pergunte, procure se informar.
- Em um contrato, são exigidas diversas coisas para o empregador e para o empregado; saiba reivindicá-las quando necessário.
- Não se atrase, saia antes. Ou envie uma mensagem antes do horário combinado avisando que chegará atrasado.
- Goste ou não, uniforme é uma identidade da empresa. Use-o ao seu favor tendo-o sempre em ordem.
- Uma vez no "on stage", deixe seus problemas pessoais pra trás e cumpra suas tarefas com profissionalismo e imparcialidade.
- Se não concordar com as regras, não aceite o trabalho. Ou proponha alterações antes de firmar o contrato, e não depois.
- Olhe nos olhos, busque pelo contato com o cliente e preste atenção na sua comunicação tanto verbal quanto corporal.
- Lembre-se sempre de sorrir, de dar bom dia, boa tarde, boa noite e de agradecer com educação.

MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

# BOM SENSO NO CASAMENTO

A origem do verbo casar é “fazer uma casa". Não é só dividir um lar, mas também morar no outro. Um exercício de tolerância e respeito altamente sofisticado.

No casamento, são dois indivíduos que se juntam para criar um núcleo. Para isso é primordial que as individualidades sejam mantidas e adaptadas para que um colabore com o outro. Caso algum comportamento individual seja prejudicial ao casamento, encontre um meio do caminho, uma forma, junto com seu parceiro ou parceira, de continuar sendo você sem ferir o outro.

É essencial que o casal seja transformado pelo amor e pela união e esse elo não deve descaracterizar nenhum dos dois. Um indivíduo que se perde e anula seus sonhos, suas características  e sua personalidade para “caber” em uma relação está condenando esse amor e condenando a si próprio.

Você não deve deixar de ser você para se juntar com alguém, mesmo porque aquela pessoa se apaixonou por quem você é e isso é um dos fatores que mais faz com que casamentos desmoronem: quando um deixa de ser aquilo que era quando se uniram.

Por isso é tão  importante que vocês tenham cada um o seu cantinho dentro de casa. Mesmo estando juntos num dia chuvoso, conseguem se isolar e fazer cada um as suas tarefas sem ter que ficar se escutando ou se vendo. A privacidade é algo vital e pode e deve ser mantida.

Casar é todo dia, desde o acordar até a hora de dormir e deve ser cuidado com a devida atenção diariamente.

Trate de assuntos importantes o quanto antes. Evite deixar que eles se percam no tempo sem serem resolvidos. Isso faz com que se transformem em “fantasma no armário” e quando vêm à tona machucam muito mais do que quando são comentados assim que são identificados.

Costumo dizer que o casamento é como um maço de baralho novinho, embalado, com todas as cartas em ordem numérica e dividido por cores.
Quando o casal acorda, as cartas são embaralhadas, distribuídas igualmente entre o casal e o jogo da vida começa.

Alguns dias a mão de um está melhor que a do outro. Às vezes, ambos têm cartas incríveis e fazem grandes jogadas ou pode acontecer de as cartas estarem ruins para ambos e tudo bem, pois a vida é assim, imprevisível e constante.

MANUAL DO BOM SENSO
Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado

A parte mais importante dessa tese é que, na hora de dormir, essas cartas devem ser colocadas de volta no “pack", do jeitinho que vieram de fábrica, em ordem numérica, divididas por cores, etc.

O “pack" simboliza os votos de casamento que devem ser respeitados e lembrados todos os dias. Vocês podem se desorganizar durante o dia mas é essencial se reorganizar antes de dormir.

Algumas coisas podem ser complicadas de dizer e você deve sempre lembrar das dicas de Bom Senso para conseguir dialogar e se expressar sem machucar o outro.

Uma prioridade no casamento é o sexo, o gozo, o tesão, sem isso o casamento se transforma em amizade e a chance de algum dos envolvidos se apaixonar por outra pessoa é muito grande.

É primordial se manter atraente para você e para o outro. Cuide de sua saúde , de seu corpo, da alimentação, pratique exercícios e lembre-se de que aquela pessoa se apaixonou por você também pela sua aparência. Não a deixe de lado.

Conversem a respeito de sexo, dos gostos de cada um. Imaginação, criatividade, brinquedos, filmes, bom humor! Existem inúmeros caminhos para apimentar a relação mesmo que desgastada. A tarefa do casal é nutrir um ao outro. Sem pudores ou receios.

Ensine o que te faz sentir prazer,  aprenda e se interesse em fazer o outro sentir prazer. Não tenha vergonha de pedir, de mostrar, de guiar o que te excita. Todos saem ganhando.

MANUAL DO BOM SENSO

## LEMBRE-SE

- A pessoa mais interessada em saber sobre seu casamento, é aquela que é casada com você. Conversem sobre tudo.
- Recordem-se da teoria das cartas.
- Não durmam brigados.
- Case-se com alguém que lhe acrescente algo e não o anule.
- Mantenha sua essência durante os anos de casado; afinal, foi por você que seu par se apaixonou.
- Goze. Ensine como você gosta e aprenda os caminhos do orgasmo de sua parceira ou parceiro.
- Tenham sempre cada um o seu cantinho dentro de casa.
- Privacidade sim, mentira não.
- Criem suas regras e se deem prazos. Casar é conquistar e planejamento é essencial.
- Não guarde nenhum “fantasma no armário”. A pessoa a seu lado é a que vai estar segurando sua mão no leito de xxx morte. Divida seus medos e segredos.

Todos os direitos reservado

# BOM SENSO E CIDADANIA

Independentemente de nosso status social ou profissional, estamos todos sob a constituição e as leis do país onde vivemos.

É do interesse comum que todos consigam emprego, alimentação, moradia e respeito assim como viver harmoniosamente e evoluir como sociedade.

Somos uma espécie que precisa um dos outros para evoluir e perdurar.

Além das relações humanas, devemos atentar à nossa relação com a natureza e o planeta. Produzir lixo desmedidamente , explorar  recursos naturais e consumir exageradamente ameaçam a vida na terra.

Passou da hora de repensarmos nossos atos e todo nosso consumo.

Quando andamos na rua, automaticamente estamos fazendo parte de um grande balé, uma peça, onde cada um tem que representar seu papel como se espera no roteiro. Esse roteiro é chamado de Cidadania e deve ser regido pelo Bom Senso.

Desde estacionar em um local proibido ou atravessar fora da faixa de pedestres, cada movimento "fora da ordem" pode causar problemas de imensas proporções como acidentes graves e brigas, por exemplo.

Algumas infrações, depois de repetidas diariamente e sem penalidades, passam a ser vistas como "normais", mesmo sendo extremamente prejudiciais , como parar em fila dupla, passar no sinal vermelho,  atravessar fora da faixa, jogar papel na rua, depredar lixeiras ou pontos de ônibus, parar na esquina para embarque e desembarque de passageiros, tomar banhos demorados sem nenhum respeito com a água, despediçar comida, misturar embalagem com lixo orgânico, entre outros tantos exemplos.

Tudo isso é como um entorpecente para o bom funcionamento das cidades e a tarefa de fiscalização cabe a todos, tantos aos órgãos oficiais como aos cidadãos comuns.

Viver em uma cidade é como morar em um grande condomínio, onde o seu barulho é o barulho de muitos outros vizinhos e é essencial que você respeite o direito que os outros têm  de descansar sem serem incomodados, principalmente entre 20h e 07h, horários de silêncio protegidos por lei aqui no Brasil.

Quando for às compras, saiba usar seu dinheiro e dê valor aos centavos. Sempre que for pagar algo cujo valor for arredondado para cima por conta de o estabelecimento não ter troco, reclame, lembre-se de que você tem o dinheiro;, eles é que deveriam ter ajustado o preço para não haver essa diferença ou deveriam se preocupar em ter mais troco.

MANUAL DO BOM SENSO

Uma dica que posso dar é levar sempre uma sacola plástica no bolso. Ficam bem pequenas quando amassadas e abertas comportam uma porção de coisas. A gente nunca sabe o que vai comprar no dia e uma sacola a mais na bolsa é uma sacola a menos na natureza. Elas são praticamente eternas e merecem ser usadas até a exaustão.

Quando se sentir mal atendido por algum profissional ou servidor público, saiba passar um feedback ideal da maneira mais respeitosa possível para que aquela pessoa entenda que, se o trabalho dela não for feito da forma certa, pode afetar negativamente toda uma sociedade que, como sabemos, funciona como uma cadeia onde todas as peças são essenciais.

Caso a pessoa em questão se mostre irredutível ou se comporte mal, dirija-se aos órgãos responsáveis ou aos serviços de reclamação que a empresa possui e, caso não encontre tal órgão ou serviço, lembre-se de que hoje em dia a internet é uma grande aliada do consumidor e que as marcas e pessoas têm muito interesse em manter seu "nome limpo" na rede.

Saiba usar isso ao seu favor sempre com verdade, equilíbrio e elegância. Posso afirmar que tais atitudes valem mais do que qualquer palavrão ou comentário áspero, o que pode fazer o feitiço virar contra o feiticeiro e você acabar sendo acusado por calúnia ou difamação mesmo tendo razão.

**LEMBRE-SE**

- Lixo no lixo.
- Atravesse sempre na faixa, quando houver.
- Tenha sempre uma sacolinha plástica no bolso.
- Confira xxx seu troco e o valor digitado na maquininha de cartão.
- Saiba reclamar de maneira direta e educada. Caso a pessoa não escute, procure um superior. Caso seja uma pessoa comum, pelo menos você a fez pensar naquilo.
- Respeite os horários de silêncio e se programe de acordo para fazer comemorações.
- Leia os rótulos dos produtos que compra; escolha os que menos impactam o meio ambiente e a sua saúde.
- Procure ser educado mesmo em situações que o façam perder o controle. Aquele que grita, perde a razão.

MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021

## CONCLUSÃO

O Bom Senso, mais do que algo pessoal, é uma atitude universal com o poder de fazer as engrenagens da sociedade humana girarem de forma gradativa e benéfica a todos.

É um caminho eficiente para evitar um colapso social e natural em nosso planeta, que age pelo Bom Senso desde sua existência.

Este Manual deve ser aplicado em situações de trabalho, relacionamento, governo, ecologia, trânsito, vendas e em todas as áreas onde existam seres humanos envolvidos.

Quero deixar o convite para conhecer também as minhas próximas publicações e vídeos explicando como utilizar o Bom Senso em todas as áreas.

Propor uma reflexão sobre uma relação melhor com o mundo é a forma que encontrei de fazer a minha parte. Uma gota neste oceano tão rico e delicado.

Prometo fazer o meu melhor, e convido-o a fazer o mesmo.

Uma última dica! USE E ABUSE do COM LICENÇA, POR FAVOR e OBRIGADO! Educação nunca é demais.

Agradeço pelo seu interesse e espero que este Manual o ajude a encontrar aquilo que procura de uma forma equilibrada, verdadeira e positiva.

Fique bem e até daqui a pouquinho, afinal de contas: "O Mundo não é pequeno, as pessoas é que são Grandes"

MANUAL DO BOM SENSO

Felipe L Montanari
Todos os direitos reservado
2021