

**Polo Nike Corinthians Viagem 2010**



DE R\$ 139,90  
POR R\$ 99,90

5x de **R\$ 19,98**

FRETE GRÁTIS (BRASIL) **RS 40** DESCONTO

**APROVEITE**

NETSHOES.com.br

## MAIS NOTÍCIAS

Home > Notícias

PUBLICADA EM 24/6/2010 ÀS 12:14

Home

Leia mais notícias

Rio



São Paulo



+ Futebol



Mais Clubes

Futebol

Brasileirão

Futebol Internacional

De Prima

Seleção Brasileira

Motor

Fórmula 1

Motocross

Mais Esportes

Rio 2016

Tabelas

Blogs

TV L!

Rádio L!

Estatísticas

# LANCENET! dá conselhos para Dunga sorrir

Especialistas em gargalhadas dão conselhos ao treinador da Seleção Brasileira

FERNANDO FARO  
SÃO PAULO  
Entre em contato

Tentando pôr uma trégua à briga de Dunga com a imprensa, **LANCENET!** procura duas especialistas em gargalhadas para ajudar o treinador. Elas garantem que a vida é mais fácil quando se sorri.

Dunga anda às turras com a imprensa e já mostrou que seu humor não anda dos melhores ultimamente.

Ao invés de entrar em confronto, o Mais resolveu ajudar o treinador e procurou especialistas para mostrá-lo que brigar não leva a nada.

Mari Nascimento e Ursula Kirchner são professoras de Yoga da gargalhada e fundadoras Clube da Gargalhada do Brasil, que foi criado para aliviar os efeitos do stress e ensinar a ter uma atitude positiva diante dos desafios. As duas admitem que o treinador está sob pressão, mas acreditam que é possível controlar o sentimento.

- É muito fácil cairmos na armadilha do mau humor. Levamos nossas tarefas muito a sério - explica Mari, que acredita que Dunga teria uma vida mais tranquila se mudasse de atitude.

- A gargalhada reduz as arestas do entendimento e torna a comunicação muito mais fácil - diz.

Mesmo se o Brasil conquistar o Hexa, Mari afirma que esse processo pode ser mais saboroso para o técnico.

- Ele até pode ganhar, mas não precisa ser dando socos na parede. É muito melhor sorrindo!

### BATE-BOLA COM URSULA KIRCHNER E MARI NASCIMENTO

#### Como vocês enxergam o Dunga?

O Dunga é uma boa pessoa, competente, está fazendo um bom trabalho e conseguindo os resultados, mas a pressão que ele está passando é muito grande.

#### Porque acha que ele anda tão irritado?

Ele está muito tenso para cumprir as suas metas. Nós nos levamos muito a sério e não encaramos os desafios do dia-a-dia com o bom humor. Veja o Lula, por exemplo, aprendeu a ser bem-humorado e ninguém mais bate de frente com ele. Até o Maradona aprendeu e está soltando a franga na África!

#### Existe alguma forma dele melhorar?

Ele precisa reconhecer que está dando o seu melhor e levar essa tarefa na Copa com menos peso. É muito fácil cair na armadilha do mau humor, porque a gente leva nossas tarefas muito a sério e nos levamos a sério demais. O erro e o acerto fazem parte da aprendizagem, não tem nada demais.

#### Essa postura prejudica ou atrapalha?

Prejudica, pois o bom humor relativiza os problemas. Ele até pode conquistar os objetivos, mas tem gente que só batendo de frente, mas outras pessoas percebem que não é o caminho

### GARGALHE MAIS E SEJA FELIZ

Mesmo em ambientes de grande pressão como uma Copa do Mundo, é possível encontrar espaço para o bom humor. Percebendo que tanto Dunga quanto os jogadores parecem tensos com a responsabilidade de conquistar o título, Mari e Ursula ensinaram um exercício de relaxamento e que serve para começar a tornar o ambiente mais leve e descontraído na Seleção.

- O Dunga deve reunir o grupo inteiro de jogadores em um local amplo. Faça então os jogadores se olharem bem de perto, olhos nos olhos, e então um deve começar a



Dunga anda às turras com a imprensa e complica coletivas (Foto: Reuters)

imitar a risada do outro. Depois disso as gargalhadas vão vir naturalmente, ele deve estimular os jogadores a rirem, gargalharem, rolarem no chão, aí é só deixar fluir...nosso corpo é um termostato; se somos mau-humorados seremos sempre frios, mas se formos risonhos, nossa vida é muito mais quente!

**PLUS** [Simule todos os jogos da Copa do Mundo](#)

**+ TV L!** [Veja um video do pequeno Messi humilhando os adversários](#)

**+ TV L!** [Torcedores de Gana estão orgulhosos com classificação](#)

**+ TV L!** [Canhão na Cidade do Cabo informa a hora diariamente](#)

 [LMOBILE](#)  [IMPRIMIR](#)  [ENVIE](#)  [RSS](#)  [COPIAR P/ BLOG](#)  [ALERTA MSN](#)

LINKS PATROCINADOS

**ACADEMIAS COM ATÉ 90% DE DESCONTO - PEIXE URBANO**

Malhe muito gastando pouco. Cadastre-se em 5 segundos e aproveite.  
[PeixeUrbano.com.br/cadastre-se](http://PeixeUrbano.com.br/cadastre-se)

**1000 LUGARES FANTÁSTICOS NO BRASIL - SICILIANO**

Livros de turismo em oferta na livraria Siciliano, confira.  
[www.siciliano.com.br](http://www.siciliano.com.br)

**SP MUNDI CÂMBIO - DÓLAR R\$1,68 \*EURO R\$ 2,42 \*(11) 2935 0108**

Compre dólar ou euro turismo e receba em casa ou escritório!  
[spmundi.com.br](http://spmundi.com.br)

[Trabalhe Conosco](#) | [Fale Conosco](#) | [Anuncie Aqui](#) | [Cadastro](#) | [Assine o Diário LANCE!](#) | [Expediente](#)

Copyright (c) 2008 Diário LANCE! Todos os direitos reservados