

**VAMOS
VIRAR A
CHAVE?**



A **DESCOBERTA** DO MEU EU

Aconteceu comigo o que aconteceu com várias pessoas do seu meio e talvez com você mesmo (a). Construí, em anos de dedicação, experiências em um trabalho onde, cada vez mais, eu me sentia insatisfeita, o que não tinha a ver com a empresa ou o trabalho em si, mas com a sensação de vazio que não era preenchido, apesar das conquistas que eu atingia.

Comecei então a buscar ferramentas para o meu auto conhecimento, primeiramente, para encontrar respostas para minha vida pessoal, na realidade. E com o passar do tempo consegui enxergar e entender melhor as minhas habilidades e priorizar os meus valores.

Tudo isso, conseqüentemente, me revelou horizontes para novos caminhos profissionais onde eu pudesse aproveitar melhor meus pontos fortes de maior interesse.

Escolhi, então, fazer a transição do mundo corporativo para outro onde eu pudesse ajudar pessoas mais incisivamente, o que eu descobri ser minha grande paixão.



PORQUE SABER O SEU PROPÓSITO É TÃO IMPORTANTE?

Propósito significa finalidade. É o que te move. É o que te faz levantar da cama todos os dias. O que torna a sua vida cheia de significado. O porquê você faz o que faz.

Saber o seu propósito é compreender a razão da sua existência. É utilizar-se da sua vocação, da sua força, interna para fazer todas as esferas da sua vida caminharem com motivação para todo tipo de realização.



SEJA PROTAGONISTA DE SI MESMO!

Como sabemos do velho e bom português, “não há como tapar o sol com a peneira”. Para mudanças efetivas ocorrerem em nossas vidas, é necessário um foco muito grande na mudança de hábitos. Isso envolve deixar para trás o que nos faz confortáveis, abandonar ambientes e companhias que não podem acompanhar o desenvolvimento do nosso novo “eu”.

É necessário assumir realmente o controle da nossa vida e fazer um planejamento estratégico com muita clareza e perseverança para que novos hábitos substituam com firmeza aqueles que não servem para agregar ao novo “eu” no qual podemos nos transformar.

Tudo é possível quando decidimos em que ou em quem queremos nos tornar. A sequência do esforço diário é o único caminho que fará você se transformar na pessoa que quer realmente ser.



QUE TIPO DE MINDSET É O SEU?

Há 2 tipos de Mindset: o fixo e o de crescimento.

Há muitos exemplos de como diferenciá-los, mas basicamente a diferença entre eles é como nos sentimos em relação às situações nas quais sabemos que não temos muito controle.

Pessoas com mindset fixo evitam o novo, o “difícil”, evitam gastar tempo dedicando-se a desenvolver em novos talentos e desafios e preferem fazer perfeitamente o que já sabem ou o que acreditam ser seus talentos. Crêem que tentar evoluir em tarefas nas quais têm dificuldades é perda de tempo, já que focam na perfeição. Isso pode trazer muitas decepções caso, um dia, percebam que outras pessoas possam ser mais “perfeitas” que elas. Um trauma que acabará com a autoconfiança será criado e poderá acompanhar essa pessoa para sempre caso ela não mude seu mindset.

O mindset de crescimento trabalha de forma totalmente diferente. Há a consciência que uma nova situação ou atividade exigirá um certo esforço para ser finalizada, mas o prazer encontra-se justamente na dedicação e no sentimento de empoderar-se diante de um desafio e depois na satisfação de ter alcançado uma nova vitória. Esse tipo de mindset nos dá a chance de desenvolver habilidades que pensávamos não ter. Nos dá a tranquilidade, sem nos sentirmos pressionados, de que nem tudo que sabemos fazer têm que ser perfeito, e que temos sempre a chance de melhorarmos cada vez mais na próxima oportunidade.

Podemos mudar de um mindset para o outro em diferentes momentos do dia, ou nos utilizarmos mais de um na vida profissional, e de outro na vida pessoal, por exemplo. Fato é que, toda mudança exige tempo e esforço. Precisamos analisar que tipo de mindset nos habituamos a utilizar e através de técnica e ferramentas com coaching e PNL, podemos inserir a transformação da maneira de pensarmos diante das adversidades que surgem.



VOCÊ É A SOLUÇÃO DOS SEUS PROBLEMAS!

O primeiro passo para sermos o centro da nossa vida e encontrarmos soluções para os nossos problemas é parar de “enxergar a grama do vizinho como sempre mais verde”.

Devemos fazer uma séria reflexão sobre todas as esferas de nossas vidas e pontuar sinceramente onde necessitamos fazer mudanças.

A partir daí, um plano deverá ser traçado, até porque nosso cérebro é especialista em fazer-nos agir da mesma forma que sempre agimos no passado, já que isso não exigirá esforço algum. (Olha a mudança de mindset!)

Tenha coragem de assumir onde está falhando! A partir daí, procure ler e participar de cursos e palestras que dêem ferramentas para essa transformação. O sucesso ou o fracasso está unicamente dentro de nós.

Exija-se procurar ajuda e colocar em prática novas ferramentas e atitudes. Nada de se comparar com pessoas que não investem no seu melhoramento. Nada de esperar por resultados pelos quais você não se dedicou. Você, única e exclusivamente, é a solução de seus problemas. Determine as ações que você seguirá para empoderar-se da sua própria vida e ter o controle dos seus resultados. Todas as respostas que você precisa estão dentro você!



A ARTE DE SE COMUNICAR.

A comunicação verbal, a mais conhecida entre nós, é composta pelo conteúdo de uma mensagem, mas existem outros tipos de comunicações que nos ajudam a transmitir uma ideia. São elas, a comunicação vocal (tom de voz e entonação) e a comunicação visual (conjunto de aparência, gestos, postura e contato visual).

O interessante é que apenas 7% da comunicação verbal influencia na transmissão da mensagem, no conteúdo. Enquanto que 38% na comunicação vocal, no tom da voz.

Portanto, o sucesso da comunicação interpessoal não está somente naquilo que diz, mas muito mais em COMO você diz.

Quando observamos a reação dos outros a uma determinada situação, é importante tentar ver como eles. Dessa forma,

criamos mais sintonia e harmonia nos ambientes em que estamos inseridos. Se fizermos uma leitura mental através de nossos “achismos”, quebramos o rapport (que é a afinidade, habilidade de conseguir compreender, criar um vínculo empático e estabelecer confiança com o outro, tornando a comunicação mais eficiente).

Observar os canais de comunicação de preferência das outras pessoas nos ajuda a melhor registrarmos informações e conectarmos com elas.

Pessoas visuais registram com facilidade as informações que elas podem enxergar. Entendem tudo melhor através de imagens, vídeos, gráficos, placas etc..

Pessoas auditivas registram com facilidade as informações que escutam. É comum ver pessoas em reuniões que não fazem anotações, porém estão com as informações armazenadas na sua memória.

Pessoas sinestésicas registram melhor o que elas podem sentir, por exemplo, completando atividades práticas, como a realização de testes e participação em dinâmicas.

O comunicador deve estar atento a estes canais para que possa garantir que a informação chegará da maneira correta ao ouvinte.

É preciso expressarmos com clareza e assertividade para que não haja falhas na comunicação. Do contrário, esperaremos pelo resultado “x” e será entregue o resultado “y”. Por isso o feedback durante uma conversa informal ou debate é tão importante. Deve ser sempre imparcial, sem envolvimento emocional, para ser eficiente.

Para conseguirmos nos comunicar bem com os outros é preciso, antes de tudo, sermos bons ouvintes.



OUÇA A SUA VOZ INTERIOR

Julgamentos são parentes próximos da insegurança, medo e desejo de aceitação. Tudo isso tem a ver com a ansiedade, que também tem como parentes próximos a timidez e a angústia. Quando você consegue se libertar de todas as amarras da opinião de terceiros, passa a ter mais foco nas suas ações e produção, já que vai conseguir se doar para projetos, situações e relacionamentos em geral, concentrando-se em agir de acordo com seus próprios desejos e opiniões, sem esperar a aprovação do outro.

O desligamento da opinião alheia libera o campo da criatividade e proporciona mais liberdade para produzir e fluir.

Essas atitudes e mudanças fazem com que a autoconfiança aumente, melhorando a oralidade, expressão corporal, e apresentando mais propriedade e segurança para defender os

pontos que acreditamos, agindo de acordo com a nossa verdade. A autenticidade é uma característica valiosa!

Dê importância à voz! Mas a voz que não é falada. Não podemos permitir que o sons do ambiente externo prejudiquem o nosso interior. Devemos nos concentrar na voz interior que nos indica quais caminhos tomar e como seguir, pois só nós conhecemos nossas prioridades. Através do foco em nós mesmos, sendo pró ativos, estudando e nos desenvolvendo, criaremos as possibilidades para conquistar nossas metas, independentemente dos achismos e opiniões de outras pessoas.