



SEJA UM VENCEDOR!

GUIA PRÁTICO PARA PENSAR POSITIVO, SUPERAR OBSTÁCULOS E ATINGIR METAS

WWW.ESCOLAPSICOLOGIA.COM

SOBRE OS DIREITOS AUTORAIS

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida livremente de alguma forma, sem o consentimento prévio dos seus autores. Se por ventura tiver interessado na publicação de uma análise ao livro, entre em contacto via email para geral@escolapsicologia.com

UTILIZAÇÃO DO LIVRO

O autor deste livro não se responsabiliza direta ou indiretamente pela utilização de qualquer um dos exercícios ou dicas nele contidos. Estes exercícios e dicas são baseados em experiências pessoais e profissionais de Miguel Lucas, bem como da experiência adquirida através da aplicação prática de conceitos de psicologia. O objectivo deste livro é o de ensinar todos os seus leitores a pensarem positivo, conquistarem objetivos e atingirem metas, sem que na realidade se possa comprometer com esse resultado.

SOBRE MIGUEL LUCAS

Miguel Lucas é licenciado em Psicologia pelo Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria. Exerce psicologia clínica privada em consultório e Psicologia Desportiva no acompanhamento direto a atletas e clubes desportivos. É também preparador mental de atletas e equipas desportivas, treinador de atletismo e palestrante nas áreas do rendimento desportivo, motivação e psicologia. Miguel vive em Leiria, Portugal, uma pequena cidade a 130km de distância da capital Lisboa. Nos seus tempos livres gosta de ler, praticar desporto e aproveitar a companhia dos seus amigos e familiares.



ÍNDICE

SEJA UM CAMPEÃO	7
VIDA DE CAMPEÃO.....	8
VONTADE CONTÍNUA	9
COMBATIVIDADE PERANTE O FRACASSO	9
AÇÕES ORIENTADAS PARA A VITÓRIA	10
PAIXÃO	10
IMPETUOSIDADE.....	11
ENERGIZE-SE	11
REFORCE-SE	12
A CAPACIDADE DE AGIR.....	12
AUMENTE O SEU SUCESSO SENDO VOCÊ PRÓPRIO	14
PRÓPRIA NATUREZA.....	14
SUCESSO E FRACASSO	15
O QUE ME DEFINE?	16
COMO DESENVOLVER EQUILÍBRIO EMOCIONAL.....	19
ESCOLHA INTENCIONALMENTE	19
TREINAR A MUSCULATURA EMOCIONAL	20
CONTROLO DOS IMPULSOS	21
O QUE É AFINAL O EQUILÍBRIO EMOCIONAL?	22
COMO GERIR O NOSSO ESTADO EMOCIONAL?.....	23
COMO TRABALHAR NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL	24
APRENDA A REGULAR AS SUAS AÇÕES E CONSEQUENTES ESTADOS	26
RESUMINDO.....	27
APRENDA A GERIR AS EMOÇÕES E A TER CONTROLO NA SUA VIDA.....	28
INTERPRETAÇÃO DAS EMOÇÕES	28
QUANDO NOS TORNAMOS EMOCIONAIS?	29

MUDANDO AQUILO PELO QUAL NOS TORNAMOS EMOCIONAIS.....	31
GANHANDO CONTROLO SOBRE OS SEUS PENSAMENTOS.....	32
CONCENTRAÇÃO: UMA VIA PARA O CONTROLO EMOCIONAL	34
AUTO-INSTRUÇÃO UMA FORMA DE GERIR AS EMOÇÕES	36
SUGESTÃO.....	36
PENSAMENTO POSITIVO AJUDA NA EFICÁCIA DO AUTO-CONTROLO	37
MECANISMOS DE AUTO-REGULAÇÃO SUPORTAM O AUTO-CONTROLO	38
A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO SEU SUCESSO	39
A ANSIEDADE É UMA EXPERIÊNCIA INTERNA.....	39
ANSIEDADE, ALIADA OU INIMIGO?	40
COMPREENDER O REFORÇO NEGATIVO	41
O LADO NEGRO DO REFORÇO NEGATIVO	41
ANSIEDADE E DESEMPENHO	43
SENTIMENTO DE ENVOLVIMENTO.....	45
UM ELEVADO DESEMPENHO HUMANO DEPENDE DA SUA ATITUDE	46
A MENTE É A SUA VARIÁVEL DIFERENCIADORA	47
EMOÇÃO, O SEU MELHOR MOTIVADOR	48
FORÇA DE VONTADE E AUTO-DISCIPLINA.....	49
REFORÇAR A FORÇA DE VONTADE	49
NÃO PARE NO FRACASSO	50
MUNDO DE POSSIBILIDADES.....	51
SABER AQUILO QUE GOSTAMOS E QUEREMOS.....	51
TRAVAR OS IMPULSOS.....	52
DESENVOLVER FORÇA DE VONTADE E AUTO-DISCIPLINA	53
COMO CONSEGUIR ATINGIR OBJETIVOS NA SUA VIDA	56
CONSTRUIR O PROCESSO DE REALIZAÇÃO DO OBJETIVO	56
SELECIONE UM OBJETIVO ESPECÍFICO	56
DECLARE O OBJETIVO DE FORMA POSITIVA	57

O OBJETIVO DEVERÁ DEPENDER DE SI PRÓPRIO	57
COMO SABER SE ALCANÇOU O SEU OBJETIVO?	58
SELECIONE ONDE, QUANDO E COM QUEM QUER ALCANÇAR O SEU OBJETIVO	59
CERTIFIQUE-SE QUE O SEU OBJETIVO É ECOLÓGICO	59
CRIE UMA VISÃO FUTURA ENTUSIASTA	60
PORQUE RAZÃO DESISTIMOS DOS NOSSOS OBJETIVOS?	62
A MINHA EXPERIÊNCIA DE RESISTÊNCIA À DESISTÊNCIA	62
FOQUE-SE NAS SUAS MOTIVAÇÕES PODEROSAS	63
OS CONTRATEMPOS SÃO PARTE DA MUDANÇA DE MENTALIDADE	64
TENTE, TENTE SEMPRE QUE LHE SEJA POSSÍVEL	65
SEJA O SEU MAIOR FÃ!	68
CONSTRUA UMA ATITUDE ANIMADORA	68
EU CONSIGO FAZER ISSO	69
ANIME-SE 30 SEGUNDOS ANTES DA AÇÃO	70
ADICIONE UM MOVIMENTO MOTOR AO SEU SLOGAN MOTIVACIONAL	71
USE A REPETIÇÃO COM EFICÁCIA	71
PERANTE O DESÂNIMO, DIGA O SLOGAN OPOSTO	72
COLOQUE TODAS AS SUAS HABILIDADES EM JOGO	75
POSICIONE-SE NA VIDA PARA VENCER	75
ENERGIZE-SE O MÁXIMO QUE VOCÊ CONSEGUIR	75
SINTONIZE-SE CONSIGO E COM OS SEUS OBJETIVOS	76
USE ATALHOS MOTIVACIONAIS QUANDO O JOGO ESTÁ A DESENROLAR-SE RAPIDAMENTE	77
SAIBA POR ONDE CAMINHA E DE QUE LADO ESTÁ	78
ACCIONE TODOS OS SEUS BOTÕES	81
ESTEJA ATENTO ÀS COISAS À SUA VOLTA	81
CONHEÇA O SEU MELHOR ESTADO	82
TORNE-SE NUM APRENDIZ EFICAZ E NÃO PARE DE APRENDER	84

PERCEBA O QUE NECESSITA DE APRENDER	84
CONTINUE A APRENDER E A PRATICAR NOVAS COISAS.....	85
APRENDA DE VÁRIAS FORMAS.....	86
ENSINE AQUILO QUE APRENDEU A OUTRA PESSOA.....	87
UTILIZE AS APRENDIZAGENS ANTERIORES PARA PROMOVER AS NOVAS APRENDIZAGENS.....	88
ADQUIRA EXPERIÊNCIA PRÁTICA.....	88
PROCURE A RESPOSTA EM VEZ DE TENTAR RECORDAR.....	89
PERCEBA COMO É QUE APRENDE MELHOR	89
APRENDA A PROGREDIR PASSO A PASSO	91
MANTENHA UMA ATITUDE OTIMISTA REALISTA	91
PORQUE É QUE ARRISCAR É IMPORTANTE?	95
ESPERE O MELHORE E ALCANCE-O.....	97
COLOQUE-SE NUM ESTADO FAVORÁVEL	97
RECONHEÇA AS SUAS CRENÇAS.....	98
REFORMULE AS SUAS CRENÇAS	99
CRIE O HÁBITO DE PENSAR POSITIVO	99
TRABALHE NO SEU ESTADO DE CAPACIDADE	100
CONCLUSÃO	103

SEJA UM CAMPEÃO

Apresentarei uma abordagem científico-prática para obter da vida aquilo que deseja. Um caminho para a auto-descoberta e **desenvolvimento pessoal**. Uma oportunidade para aprender a ter controlo sobre a sua vida. Apresentarei formas para desenvolver a força emocional necessária para criar confiança em si. Fique a conhecer as forças e virtudes que irão trazer significado à sua vida. Independentemente do seu estado de saúde, objetivos, desejos, sonhos ou qualidade de vida este livro pretende equipá-lo com as ferramentas mais recentes para implementar estratégias mentais de êxito e formas de pensar positivas através da experiência direta e prática, permitindo melhorar eficazmente todos os aspectos da sua vida.

Aprenda como lidar com o stress, ansiedade, estados de incapacidade e promover a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Aprenda a ter sucesso na sua vida e a **ser feliz** com a **psicologia** do êxito. A sua viagem para a transformação pessoal começa aqui.

VIDA DE CAMPEÃO

A palavra campeão está associada a vencedor, a ganhador, a resultados e desempenhos de excelência, no fundo é aquilo que reconhecemos a todas as pessoas que consideramos terem sido bem sucedidas. Ter sucesso na vida não significa necessariamente bater recordes, subir ao Everest, escrever um best-seller ou ser figura pública. Ter sucesso é um sentimento interno de bem-estar, **felicidade** e realização pessoal, é um sentimento de auto-eficácia e adequação às situações de vida, sejam elas impostas pelas circunstâncias ou desejadas pela própria pessoa

O campeão não sossega, é um desafiador nato, é um executante de topo, sempre procurando reforçar-se, vira-se para si próprio para sentir o que lhe serve. Está sempre procurando desafios. Nunca se acomoda e está constantemente à procura de mais, inventando novas formas de fazer melhor e com mais eficácia. Foi assim com Picasso: Com noventa anos continuava pintando com a **motivação** e energia de uma criança. Foi assim com **Carlos Lopes**, Campeão Olímpico na maratona em Los Angeles 1984, aos 37 anos de idade.

Numa altura em que me encontrava em Sidney como treinador do atleta **Carlos Calado** que ia participar nos Jogos Olímpicos Sidney 2000, e **Carlos Lopes** já retirado das competições, estava como convidado VIP do Comité Olímpico Internacional, disse-me numa conversa num restaurante português situado naquela cidade, que ele não era fisicamente melhor que os outros atletas, mas aquilo que o diferenciava era o facto de treinar mais quilómetros e mais rápido que os seus adversários. Carlos Lopes sabia o segredo dos campeões, para ser o melhor em competição, tem de ser o melhor também em treino.

A reter: O nível de exigência sobre si próprio é uma característica dos executantes de topo.

VONTADE CONTÍNUA

Os campeões têm dentro de si o desejo de superação. Aquela mescla de celebração pela vitória e vontade de alcançar uma nova conquista rapidamente. Como dizia **Ayrton Senna**, para quem acomodação era palavra proibida: “Depois de uma corrida, procuro visualizá-la mentalmente e, quando a analiso, sempre descubro algo que eu poderia ter feito melhor: um traçado, uma curva, um momento de acelerar ou travar.”

Dica: Os executantes de topo, têm neles uma força motriz que os impele a tentarem sempre fazer melhor que da última vez.

O campeão quer saber o máximo de detalhes sobre aquilo que faz. Escuta as críticas, pede opiniões, analisa a sua performance, antecipa situações de dificuldade e prepara-se para as conseguir ultrapassar. Tudo com o objetivo de ir mais além. Claro que, apesar de escutar diferentes opiniões, ele sabe que a decisão é sua, e assume as consequências dos seus resultados. O campeão possui uma “*cegueira mental*” para os seus limites, está sempre centrado nas possibilidades de se superar. Ele vai atrás das competências necessárias para realizar os seus sonhos.

COMBATIVIDADE PERANTE O FRACASSO

Obviamente, dentro da plantação que se semeia para o sucesso, há sempre algumas sementes do **fracasso**, falha e desilusão. Assim, mesmo adorando a vitória, um campeão não deixa que o seu orgulho conduza à acomodação. Tal como os descobridores portugueses fizeram na conquista do novo mundo, ampliaram as suas fronteiras. Por isso, o campeão sabe que as derrotas fazem parte da vida. Provavelmente como todas as pessoas, ele detesta-as, evita-as, no entanto tem sangue frio suficiente para não entrar em desespero nos momentos mais difíceis e duros. Ele tem sabedoria para aprender com os seus erros e, principalmente, não atribui os maus desempenhos aos outros. Sabe ser responsável tanto nas derrotas quanto

nas vitórias. É uma virtude dos campeões e executantes de topo. Não baixam a cabeça com os erros, pois reconhecem que eles fazem parte da sua evolução, fazem parte do percurso para o sucesso.

AÇÕES ORIENTADAS PARA A VITÓRIA

“Eu jogo para ganhar, seja durante o treino ou num jogo real. E eu não vou deixar que nada fique no caminho de mim e do meu entusiasmo competitivo para ganhar.” Michael Jordan

“Eu posso aceitar a falha, todos falham em alguma coisa. Mas eu não posso aceitar não tentar.” Michael Jordan

“Eu não olho para as consequências de falhar um lance importante, quando você pensa acerca das consequências, pensa sempre em resultados negativos.” Michael Jordan

Nem todos têm de ser campeões no verdadeiro sentido da palavra, por isso adequa-se mais falar em executantes de topo, são todas as pessoas que conseguem elevados desempenhos seja no desporto, nos negócios ou na vida em geral. Os executantes medíocres nunca erram porque não ousam tentar. Só não falha quem não faz nada. Penso que o pior na vida não é ser infeliz ou fracassado, mas sim não ter encontrado coragem para ousar, para ir atrás de seus sonhos, para tentar, para se desafiar a tentar. Quem encontra essa coragem dentro de si, vive com muita paixão e intensidade, pois sabe que está a traçar um caminho no sentido de tentar realizar os desejos mais profundos de sua própria alma.

PAIXÃO

Todas as pessoas que conseguiram resultados extraordinários são apaixonadas pelo que fazem. Na grande maioria da vezes estas pessoas têm dificuldade em separar o trabalho de diversão, pois estão sempre muito empenhadas pelo trabalho que realizam. Elas sabem que existem problemas, porém não se fixam neles. Concentram a sua atenção nos seus objetivos e desenvolvem um pensamento positivo acerca de si próprio e dos resultados

que pretendem atingir. O pessimismo não faz parte dos seus pensamentos. Afinal, o pessimismo só serve para aumentar o tamanho do problema e diminuir a sua capacidade para encontrar soluções.

Dica: Muita gente gosta de despertar pena. Mas entenda que é difícil você admirar alguém de quem tem pena. Portanto, evite essa postura de vítima. Se algumas coisas não deram certo, aprenda o que for possível da experiência e siga em frente.

IMPETUOSIDADE

Os campeões têm uma vontade enorme de seguir em frente. Quando estão estudando, planejando, executando, emanam uma energia capaz de ofuscar todas as limitações. Sabem que estão sempre vivendo momentos de decisão. E gostam dessa atitude na vida. Eles “alimentam-se dessa exigência que os seus objetivos demandam. Por isso, antes de começar o seu dia, tome uma dose de vitamina “P” (de paixão), independentemente de como foi o dia anterior. Tente acordar mais cedo para fazer um pouco de **exercício físico**, escute uma música animada, tome um banho energético, faça uma revisão daquilo que o reforça. Coloque os olhos na recompensa que quer alcançar com as ações a que se propõe fazer.

ENERGIZE-SE

Acompanhe com uma pitada de especiaria “C” (de Confiança e Comprometimento), perceba quais são as suas forças, que características tem que o diferenciam? Inspire, coloque uma postura arrojada, pronuncie palavras de incentivo, veja-se a enfrentar as dificuldades e a conseguir levar a melhor. Avance, percorra o caminho e dirija-se para a meta, não pare, force-se a impor um ritmo nas ações, lembre-se daquilo a que se propôs. Então, você estará pronto para começar bem o seu dia, com paixão e intensidade, buscando oferecer mais do que o combinado. Os campeões sabem que têm capacidade para superar as expectativas e, por isso, sempre surpreendem pela positiva.

REFORCE-SE

À noite, quando voltar para casa, reflita sobre o dia que passou. Comemore as vitórias e analise as derrotas. Este é um passo importante, nós alimentamo-nos de pequenas vitórias, de pequenas pistas para o sucesso. Veja o que é possível fazer para transformar essas derrotas em conquistas e, se for facto consumado, sofra apenas o tempo necessário para elaborar planos de ação e continuar a luta. Levante a cabeça e pense que amanhã você vai mudar o rumo da sua vida. Você tem capacidade de decisão, escolha o que fazer, não tenha pena de si, este sentimento é incapacitante, retira-lhe força e perspectiva para o futuro.

Se o dia foi realmente mau, ligue para um amigo ou desabafe com o seu companheiro. É bom expressar o que se está sentindo. Leia algo animador, escute uma música agradável, brinque com os filhos, faça uma refeição leve. Se estiver muito agitado, faça alguns exercícios de relaxamento ou de respiração, se a insónia chegar, não lute para dormir. Insónia não significa falta de sono, mas um tempo para se acalmar, descontraír e limpar a sua mente do turbilhão de pensamentos perturbadores, aproveite para ficar consigo mesmo.

A CAPACIDADE DE AGIR

Na consciência de um campeão, uma palavra de ordem salta à vista o tempo todo: **Agora**. Vive no presente. Ele tem consciência de que não pode deixar para amanhã o que os adversários podem fazer hoje. O desejo de vencer e a vontade de se superar fazem-no enfrentar todos os obstáculos que se cruzem no caminho, devido à certeza de que é assim que se constroem as futuras vitórias.

Quantas vezes você admirou atletas que dedicam anos da sua vida treinando forte para conquistar uma medalha olímpica?

A vida de uma atleta não é apenas subir ao pódio para receber uma medalha. É a convicção que o caminho para o pódio se faz através do treino diário que permite uma dedicação intensa e uma força de vontade enorme. No dia em

que a **força de vontade** quebrar, o pódio também se transformará numa lembrança não concretizada, sem culpas, sem remorsos.

Certamente, ver a dedicação de um adolescente estudando arduamente para passar num teste é algo grandioso. É a imagem exata de um jovem consciente lutando para materializar um sonho. Os pais ficam orgulhosos de ver os filhos enfrentarem os desafios da vida. Existem no entanto alguns pais que evitam que os seus filhos resolvam alguns problemas por si mesmos. Dessa forma, além de inibirem a capacidade do filho para encarar desafios, eles retiram todo o prazer que o jovem sentiria ao conquistar uma vitória. O resultado deste tipo de atitude pode vir a comprovar-se desastroso no futuro. Muitos dos jovens de hoje, movimentam-se pela facilidade, não se comprometem com o esforço e dedicação, evitando assim batalhar pelos próprios sonhos. Para ele, será bem mais prazeroso e confortável ficar parado do que seguir adiante. Afinal, os pais não lhe ensinaram a encarar a vida de frente.

Para muitos felizmente este não será o cenário, no entanto muitos outros existirão que permanecem à sombra do seu potencial. Todos aprendemos por modelagem, por observação dos comportamentos dos outros. Observar os comportamentos dos campeões é muito inspirador e orientador. Eles são modelos do esforço, dedicação, persistência, bravura e glória.

Lembre-se: *um campeão não se satisfaz com o sonho. Ele quer materializá-lo e está disposto a dar tudo de si para que isso aconteça. A verdade é que realizar sonhos é uma tarefa muito árdua. Somente a consciência do resultado de seu trabalho lhe dará energia para treinar, treinar e treinar.*

É sempre poético dizer que se deve trabalhar por prazer. E eu concordo com esta afirmação, no entanto não deveremos abandonar a ideia do processo necessário para ser bem sucedido. Não se esqueça de que resultados são sempre consequência de muita dedicação, boas estratégias e, principalmente, prazer de viver.

AUMENTE O SEU SUCESSO SENDO VOCÊ PRÓPRIO

Robert Louis Stevenson, transmite-nos a seguinte mensagem: “para sermos aquilo que somos e para nos tornarmos naquilo que somos capazes de nos tornar.” Você tem um papel único e particular a desenrolar nesta vida. Ninguém mais possui exactamente as mesmas capacidades, habilidades e experiências de vida que você tem. Ninguém mais pode dar as passadas que você tem de dar. Ninguém mais pode fazer um trabalho tão bom sendo você, como você pode. Se você se permitir a si próprio ser “você,” não existe forma de poder falhar. Ser você próprio é algo natural.

Por vezes forçamo-nos a algo que nos gera ansiedade, que fazemos porque alguém nos disse que era bom para nós, ou porque simplesmente está na moda fazer uma determinada “coisa”. Não será certamente a melhor forma de obter sucesso e igualmente satisfação. Esta mudança forçada pode torna-se em auto-sabotagem ao tentar ser alguém ou fazer alguma coisa que não se encaixa em si. É árduo fazer algo desinteressante, só porque temos de o fazer. É árduo fazer de conta, ser-se falso, forçar-nos a nós próprios a encaixarmo-nos num papel que não nos serve.

PRÓPRIA NATUREZA

Quando nós seguimos a nossa própria natureza verificamos um fenómeno extraordinário, a vida tornar-se menos árdua e mais fácil. Todos temos determinadas áreas da nossa vida que nos são fáceis de realizar, onde crescemos, aprendemos e nos desenvolvemos melhor. Todos nós temos algo onde sentimos o fluxo da vida, da imersão com aquilo que fazemos, como se o tempo tivesse parado e nada mais restasse do que a tarefa que temos em mãos. Algumas pessoas são excelentes em comunicação ou nas relações

humanas. Outros têm uma aptidão para as artes, outros são apaixonados pela electrónica e computadores. Alguns têm um dom para o desporto.

Quando nos conseguimos encaixar nas áreas que nos são naturais, somos bem sucedidos com facilidade, ao invés, quando transitamos para outras áreas, nós padecemos. Não quero com isto dizer que ninguém se deve esforçar para melhorar algo em que sente dificuldades ou que trabalhar árduo é uma coisa repugnante, não é esta a mensagem que quero passar. Aquilo que quero transmitir é que caso exista opção de escolha, porque razão não nos deveremos orientar para as coisas onde possuímos talento inato? Não deveremos ignorar os talentos que temos. Deveremos sim expandi-los.

SUCESSO E FRACASSO

As metas e objectivos estabelecidos, baseados nos nossos desejos e talentos aumentam a probabilidade de sermos bem sucedidos. Todos nós provavelmente já sentimos o sabor do fracasso porque não conseguimos ser bem sucedidos nos objetivos que traçamos para nós, mas certamente porque estávamos focamos no objetivo errado. Pense em algumas metas que não conseguiu atingir e pergunte a si próprio o quão importantes eram para você. Eram realmente profundas e muito significativas? Estavam alinhadas com os seus interesses e valores? Você queria realmente alcançar essas metas, ou perseguia-as porque achava que deveria?

Existem muitas pessoas que têm um emprego das nove às cinco, estudam à noite, e aos fins-de-semana, para encaixarem mais algum dinheiro ainda fazem algumas horas extras numa segunda ocupação. Certamente este é um esforço grande. No entanto se a pessoa em questão relatar: “ Para mim é fácil porque faço por gosto.” Quando os seus objetivos estão alinhados com o seu verdadeiro eu, você irá experienciar elevados níveis de sucesso na sua vida com menores níveis de esforço. Ser você próprio não é difícil, ser-se natural vem de forma natural. Na grande maioria das vezes, lutamos

ingloriamente para ter sucesso porque combatemos contra a nossa verdadeira natureza. Mesmo quando se alcança algum tipo de sucesso de uma forma menos natural, você tem de se esforçar e forçar constantemente para o manter. **Será que seremos felizes e viveremos de forma satisfatória se estivermos sempre em luta e stress?**

Está provado que quem tem sucesso na vida, tem de ser persistente, lutador, obstinado, comprometido consigo mesmo e com o objectivo. Sem dúvida que sim. Apresento-lhe o seguinte exemplo clarificador: se eu fosse um desportista na modalidade de desportos de combate, tinha à minha disposição um sem número de disciplinas de combate muito diferentes e distintas entre si (Karaté, Boxe, Judo, kicboxing, Muay Thai, entre outras), com necessidade de desenvolver características específicas de acordo com a exigência de cada luta. O mesmo parece acontecer na vida, podemos tentar escolher em que área de vida queremos aplicar toda a nossa dedicação, envolvimento, aptidão, persistência, com o objectivo de sermos mais eficazes e naturalmente potenciarmos as nossas habilidades naturais. Tudo fica sem dúvida mais fácil, no sentido de estarmos numa situação facilitadora para a obtenção de sucesso.

O QUE ME DEFINE?

E se você não souber ou ainda tiver dúvidas acerca do que o define enquanto indivíduo? não lhe pareça estranho esta questão, é uma preocupação comum. Alguns de nós crescemos tão acostumados a ouvir as outras pessoas a darem-nos conselhos e a dizerem-nos o que deveremos fazer para o nosso próprio bem, que ficamos confusos sobre quem nós realmente somos ou o que é que queremos fazer. Como é que você se pode propor a correr alguns riscos se nem sequer sabe o que é importante, aquilo que pensa acerca das suas capacidades ou como é que se sente?

Comece por responder às seguintes questões de forma honesta.

Tente não responder da forma como acha que “deveria.” Não edite as suas respostas na sua mente antes de ter oportunidade para responder. Não existem respostas certas ou erradas.

- Se eu tivesse dinheiro suficiente e tempo, e pudesse fazer alguma coisa para facilitar a obtenção dos meus objetivos, eu faria ...
- Se eu pudesse mudar alguma coisa em mim para facilitar a obtenção dos meus objetivos, eu mudaria ...
- A característica mais importante que eu possuo é ...
- Eu amo e gostaria de fazer ...
- Eu sinto-me realmente vivo e realizado quando ...
- Eu adoro oferecer aos outros ...
- Ao Longo dos anos, a qualidade consistente ou atributo que os outros têm apreciado em mim é ...
- Pensando em três pessoas especiais na minha vida, eu penso que eles diriam as seguintes coisas como únicas e especiais acerca de mim ...

A resposta a estas questões irá dar-lhe algumas pistas sobre aquilo que é importante para si e que pode ser usado para o ajudar a formular os seus objetivos de vida. Gaste algum do seu tempo para pensar diariamente acerca dos seus objetivos ou fazer um registo em papel, são igualmente ferramentas muito úteis para aperfeiçoar o conhecimento acerca de si.

No seu registo deverá refletir nos seguintes pensamentos:

- Qual a sua paixão de vida?
- O que é que lhe dá energia extra?
- Tenha atenção ao seu corpo, às dores e mal-estar físico e emocional. Quando não agimos de acordo com a nossa sabedoria interna e que nos é natural, sentimos reacções físicas e emocionais. Que reacções sente no seu corpo?
- O medo pode ser um indicador de que está afastado daquilo que realmente gosta. Escreva sobre os seus medos ou receios. O que é que eles estarão a tentar transmitir-lhe?
- Tome notas sobre que tipo de atividades lhe trazem recompensa e satisfação na sua vida?
- escreva acerca dos seus heróis de infância ou de pessoas que admira, servirão como pistas acerca do que valoriza e admira.

Desenvolver uma relação consigo próprio é idêntico ao desenvolvimento de uma relação com outra pessoa qualquer, leva tempo, é necessário um diálogo aberto, é necessário fazer perguntas e ouvir as respostas. É necessário dispensar tempo na concentração das suas necessidades. Isto são coisas que terá de efectuar, se realmente pretender obter um conhecimento mais profundo de si mesmo.

COMO DESENVOLVER EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Já lhe aconteceu ter um determinado comportamento ou atitude e posteriormente arrependê-lo? A mim já. Isto acontece quando reagimos de forma emocional, de forma automática. Uma das coisas que fazem com que nós percamos a cabeça muitas vezes é o fato de não termos controlo total sobre os nossos pensamentos e ações. Sim, o equilíbrio emocional é extremamente importante para tomarmos decisões acertadas na nossa vida. O nosso equilíbrio emocional está dependente do conhecimento que temos dos nossos estados internos e da influência que estes têm sobre o nosso pensamento, comportamento e atitudes. Tal como um atleta de alta competição que no momento decisivo tem de saber gerir e regular as suas emoções a favor do melhor desempenho possível, assim é na nossa vida, para que possamos desempenhar um conjunto de atividades que nos sirvam, temos igualmente de regular as nossas representações internas através dos cinco sentidos: visão, audição, tacto, paladar e olfato.

ESCOLHA INTENCIONALMENTE

As pessoas não têm normalmente falta de recursos, têm sim, falta de controlo sobre os seus recursos. Irei explicar a forma de mudar os seus estados, para que possa produzir o que quiser e quando quiser. Você irá ficar mais capacitado para gerir e regular as suas ações, tirar mais partido da sua vida, mudar os seus estados, os seus pensamentos, e consequentemente, os resultados que produz no seu corpo.

Nós apenas conseguimos aprender quando seletivamente e intencionalmente colocamos a nossa atenção nos estímulos e informação que escolhemos, com base na nossa livre vontade. Como seres humanos, temos o privilégio de escolher onde colocar a nossa atenção, e durante quanto tempo.

Considere esta ideia: A realidade pode existir onde quer que a nossa mente se foque.

Por exemplo, nós conseguimos reavivar uma memória de dor, e em questão de segundos, trazê-la para a nossa vida. Nós conseguimos ainda reviver a experiência emocionalmente. Quando o fazemos, quer gostemos ou não, o nosso cérebro cria uma libertação intensa de sinais químicos para o corpo, e produz praticamente o mesmo efeito da experiência original. A nossa atenção é dinâmica. Conseguimos projetá-la para o futuro ou conseguimos transportá-la para o passado. ***A nossa livre atenção pode ser a nossa maior dívida ou o nosso maior pesadelo.*** Consequentemente se conseguirmos desenvolver a “musculatura emocional” tal qual um atleta desenvolve os seus músculos, desenvolvemos igualmente a capacidade de atingir uma concentração focada, os nossos pensamentos podem tornar-se mais reais que o mundo externo. **Como é que isto é possível?**

Estamos a falar na capacidade de controlar os elementos da realidade em que nos queremos focar. Focarmo-nos em algo, tem a ver com a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões sobre total controlo. Para tudo é necessário trabalho. É necessário criar o hábito de dirigir a nossa atenção para a informação que achamos relevante para determinada situação e depois controlá-la.

TREINAR A MUSCULATURA EMOCIONAL

Tal como quando vamos a um ginásio para desenvolver a nossa **condição física** e nos propomos a um trabalho contínuo, com propósito e comprometimento, é exatamente aquilo que cada um de nós tem de fazer: praticar e exercitar os poderes da concentração. Não é diferente daquilo que fazemos quando aprendemos a jogar ténis. Você nunca reparou no antebraço de um jogador profissional de ténis? O braço com que ele joga é muito mais desenvolvido que o braço não dominante. Isso não acontece devido a nenhuma anormalidade genética, mas devido ao constante uso do braço que agarra a raquete em detrimento do outro. Nós conseguimos fazer o mesmo com a nossa mente: conseguimos praticar a capacidade atencional vezes sem conta para desenvolver o lobo frontal do nosso cérebro, para que funcione a um nível muito elevado. ***Nós podemos fazer com que o nosso***

cérebro funcione melhor, e consequentemente tomamos decisões adequadas sobre o nosso controlo.

O desenvolvimento muscular no jogador de ténis, não é para a aparência mas para ser funcional. Mais massa muscular, dá ao jogador mais capacidade e mais controlo sobre os seus movimentos. O cérebro de alguém que expandiu a sua capacidade atencional, não tem os lobos frontais maiores, mas consegue acionar mais áreas funcionais e assim trabalhar com mais eficiência. Quando nos disciplinamos e controlamos os nossos impulsos, estamos também a utilizar esta área especializada do cérebro.

CONTROLO DOS IMPULSOS

O que é extraordinário para o desenvolvimento do equilíbrio emocional, é que o lobo frontal inibe os comportamentos fortuitos (através de um processo chamado de *controlo dos impulsos*), de forma que cada pensamento não provoque um ato sem previamente ter sido pensado sobre as suas consequências. Este processo certamente evitaria a todos nós muitos problemas provocados pela ausência de raciocínio lógico de grande parte das nossas ações menos ajustadas.

A reter: A expressão das nossas emoções sobre controlo e sobre a égide do raciocínio, torna-se numa vantagem para a vida de todos nós.

Um reduzido nível de atividade no lobo frontal conduzirá a um fraco controlo sobre as emoções e comportamentos impulsivos, o que provocará uma excessiva ativação da **amígdala**, que por sua vez provocará elevados níveis de reação emocional e tomada de decisão impulsiva. Tal como ocorre num **ataque de pânico**. O desenvolvimento da musculatura emocional e consequente fortalecimento do foco atencional, permite-nos tomarmos decisões que suportam os nossos desejos em relação a um determinado objetivo. Quando temos um elevado equilíbrio emocional, os nossos comportamentos correspondem ao nosso propósito, e as nossas ações correspondem às nossas intenções. A nossa mente e corpo são apenas um.

Quantas vezes os nossos comportamentos e propósito correspondem completamente? Quão frequentemente damos por nós em disputa com as nossas intenções e ações?

“Eu pretendo voltar a estar em forma novamente, e correr 5km todos os dias. Eu tenho intenção de deixar de beber refrigerantes com açúcar. Eu tenho intenção de ser mais paciente com os meus filhos, esposa e colegas de trabalho. Eu tenho intenção de perder 10kg até ao final do ano.”

Existe uma expressão que reflete este pensamento: ***O nosso ego por vezes passa cheques que o nosso corpo não pode pagar.*** Bem, o ego está simplesmente a seguir ordens da nossa mente, por isso devemos colocar o fracasso/falha exatamente onde pertence: Na nossa **força de vontade** para agir. Por vezes não seguimos em frente porque nós simplesmente “não sentimos isso.” Quando deixamos os nossos sentimentos tomarem o controlo, a nossa mente “adormece”, e fazemos correr o programa automático, reagindo todos os dias à constante tagarelice na nossa cabeça. O desenvolvimento da musculatura emocional, através do treino do lobo frontal, pela ação da atenção intencional, permite-nos silenciar o diálogo interno que nos retira as aspirações e elevação.

A reter: A ferramenta a treinar, é a capacidade de dirigir intencionalmente a nossa atenção para os nossos estados internos (pensamentos, sensações corporais, sentimentos, emoções) e controlá-las de forma a alterarmos o nosso estado, para um estado de recursos tal que possamos agir de acordo com as nossas intenções.

O QUE É AFINAL O EQUILÍBRIO EMOCIONAL?

Observe com atenção o vídeo:

<http://www.youtube.com/watch?v=EIQTQDmXpqs>

Como podemos observar no vídeo o equilibrista mantém-se equilibrado porque está constantemente a executar uma série de pequenos movimentos sobre controlo. Na nossa vida é exatamente isso que sucede. O equilíbrio é um conjunto de pequenos desequilíbrios sobre controlo. Quanto mais perícia

o equilibrista tiver, mais espetacular consegue ser, pois irá simular grandes desequilíbrios, dando a sensação de perda de controlo, para rapidamente retomar a ter perfeito controlo sobre os seus movimentos. ***A vida é movimento, a vida é feita de contraste, tal como o planeta terra, que tem dois pólos, tudo na vida segue esse mesmo princípio.*** Quente/frio, Contente/triste, entusiasmado/deprimido, ansiosos/relaxado. Também o nosso organismo é regulado por um **equilíbrio homeostático**, que só é possível devido a um conjunto de trocas de químicos, líquidos, sais minerais, oxigénio, que se regulam na tentativa de estabelecer os valores indicados para a boa constância interna. Tudo é feito com um exato controlo para manter a vida.

O equilíbrio emocional segue o mesmo princípio, só que esse processo tem de estar sobre a autoridade da consciência, tem de ser um conjunto de pensamentos, escolhas e decisões que tomamos intencionalmente, tal como o equilibrista. Perante uma situação, temos de saber de que forma deveremos regular a interpretação que estamos a fazer e tomar uma decisão em consciência. **A consciencialização é o primeiro passo para a mudança.** Conseguindo perceber o que se está a passar no nosso corpo, porque estamos a sentirmo-nos de determinada forma, porque razão temos vontade de reagir ou agir de certa maneira, porque estamos a ficar irritados, porque dizemos determinada afirmação? Se conseguirmos aprender a ler as reações fisiológicas que acontecem no nosso corpo, em situações críticas do dia-a-dia, temos a possibilidade de lhes impor a nossa vontade. Temos a possibilidade de tomar decisões que nos sirvam, decisões ajustadas e adequadas à situação. Sem que mais tarde nos possamos arrepender.

COMO GERIR O NOSSO ESTADO EMOCIONAL?

Para cada pensamento existe um determinado estado interno que é gerado (batimento cardíaco acelerado, fluidez de pensamento, aumento da temperatura corporal, tensão muscular aumentada, sudção, entre outros), estes sintomas, representam a preparação do corpo para a ação. Se atempadamente não nos apercebermos destes estados, eles vão gerar atitudes e comportamentos automáticos, irão formar uma resposta emocional,

na maioria das vezes de forma impulsiva e pouco inteligente. Em contraste, quando conseguimos construir uma representação interna ou conceito das nossas intenções, independentemente dos fatores externos, a nossa mente irá tornar isso real, e produzir um “estado de ser” que se comporte em consonância. Este poder intencional é aquilo que admiramos nas pessoas que consideramos extraordinárias, nas pessoas que consideramos como nossos heróis.

“Nada tem mais poder sobre mim do que aquele que eu atribuo aos meus pensamentos conscientes.” Anthony Robbins

William Wallace, Martin Luther King, São Francisco de Assis, Mahatma Gandhi, eram todos mestres do controlo emocional, tinham todos o lobo frontal muito desenvolvido. Conseguiram manter um elevado foco nas suas intenções: princípios de liberdade, não violência, honra, amor. Nunca se afastaram desse ideal, independentemente das dificuldades que enfrentavam.

Todas estas pessoas extraordinárias tinham a capacidade para intencionalmente tornar um ideal tão real, que através da sua constante atenção num conceito particular, tornavam-no mais importante do que a necessidade dos seus corpos, das suas condições de vida ou até da concepção de tempo. Tal como um atleta que persegue o sonho de ser medalhado, participar nos Jogos Olímpicos, ou ganhar um campeonato, propondo-se para o efeito levar o seu corpo ao limite. Apenas o seu ideal ou sonho conta. Nada os impede de perseguirem o seu propósito.

A reter: O princípio para desenvolver o equilíbrio emocional, é a capacidade para focar intencionalmente todos os recursos do organismo no propósito que pretendemos alcançar.

COMO TRABALHAR NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Quando os seres humanos querem mudar algo, normalmente querem uma de duas coisas ou ambas: como se sentem, isto é, o seu estado e/ou como se comportam. Por exemplo: é frequente um fumador querer mudar a forma

como se sente física e emocionalmente (estado) e também o seu padrão de comportamento no que diz respeito a fumar cigarros atrás de cigarros. O nosso comportamento é o resultado do estado em que estamos. O equilíbrio emocional é também um estado. Se você pudesse estalar os dedos e entrar no estado mais dinâmico e com maior quantidade de recursos disponíveis, um estado no qual está excitado, seguro do seu sucesso, o seu corpo está a vibrar de energia, a sua mente está viva? Bem, mas pode.

A maioria dos nossos estados acontece sem qualquer ordem consciente da nossa parte. Vemos algo e reagimos a isso, entrando num determinado estado. Pode ser um estado com muitos recursos e útil ou em estado sem recursos e limitador, mas a maioria de nós não faz praticamente nada para controlá-lo. ***Quase tudo na vida que as pessoas querem é um estado de possibilidade.*** Faça uma lista das coisas que quer na vida. Quer amor? Bem, o amor é um estado, um sentimento ou emoção que comunicamos a nós próprios e sentimos dentro de nós próprios com base em certos estímulos do ambiente. Confiança? Respeito? são tudo coisas que criamos. Produzimos estados dentro de nós. Talvez queira dinheiro. Bem você não quer propriamente pequenos pedaços de papel adornados com diversas cores e símbolos, você quer aquilo que o dinheiro representa para si: amor, confiança, liberdade, calma, segurança, ou qualquer outro estado que o dinheiro possa ajudar a fornecer. Assim a chave para o equilíbrio emocional, a capacidade para ter aquele poder que o homem busca à anos: a capacidade para dirigir a sua vida – ***é a capacidade de saber dirigir os seus estados.***

A chave para produzir os resultados pretendidos, é representar as coisas para si de uma forma que o coloque num estado com tantos recursos que você fica habilitado a empreender os tipos de qualidades de ações que criam esses resultados. A diferença entre as pessoas extraordinárias atrás referenciadas e outras pessoas é, que elas representam o mundo como um lugar onde podem produzir qualquer resultado que desejam profundamente.

APRENDA A REGULAR AS SUAS AÇÕES E CONSEQUENTES ESTADOS

A vida é como um rio, está em movimento, como verificámos no exemplo do equilibrista. Você pode ficar à mercê desse rio se não empreender ações deliberadas e conscientes para se guiar a si próprio numa direção que predeterminou. Se não plantar as sementes mentais e fisiológicas dos resultados que deseja, as ervas daninhas crescerão automaticamente. Se nós não dirigirmos conscientemente a nossa própria mente e estados, o ambiente em que vivemos pode produzir estados acidentais indesejáveis. Os resultados podem ser desastrosos. Assim é vital que, diariamente, estejamos atentos à nossa mente, que saibamos como é que, de uma forma consciente, estamos a representar as coisas para nós.

Lembre-se, de acordo com a **psicologia positiva**, temos sempre uma escolha acerca de como representamos as coisas para nós próprios. Se você cria uma representação em que a pessoa que ama o está a enganar, rapidamente se encontrará num estado de raiva e fúria. você não tem qualquer prova de que isso é verdade, mas experimenta-o no seu corpo como se fosse, de forma que, quando a pessoa que ama chega a casa, você está desconfiado ou zangado. Neste estado, como é que trata a pessoa que ama? Normalmente não muito bem, certo? Pode agredi-la ou atacá-la verbalmente, ou simplesmente sentir-se mal internamente e criar um outro comportamento de retaliação mais tarde.

Lembre-se, a pessoa que você ama pode não ter feito nada, mas o tipo de comportamento que você produz a partir desse estado vai provavelmente fazer com que ela queira estar com outra pessoa. Se for ciumento, você cria esse estado. A alternativa é você alterar as imagens negativas em imagens construtivas, por exemplo, ver a pessoa que ama a esforçar-se por chegar a casa. Este processo de criar imagens positivas colocá-lo-á num estado em que, quando a pessoa chegar a casa, você vai comporta-se de uma maneira em que ela vai sentir-se desejada. Podem existir situações em que a pessoa amada pode estar a fazer aquilo que você imaginou, mas para quê desperdiçar um conjunto de emoções antes de ter a certeza? A maioria das

vezes é muito improvável que seja verdade, no entanto, você deu origem a imensa dor, e para quê?

RESUMINDO

Se assumirmos o controlo sobre a comunicação que mantemos conosco próprios e produzirmos estímulos visuais, auditivos e **cinestésicos** daquilo que queremos, podem obter-se resultados positivos extraordinários, mesmo em situações em que as probabilidades de sucesso parecem limitadas ou inexistentes.

APRENDA A GERIR AS EMOÇÕES E A TER CONTROLO NA SUA VIDA

As emoções podem, por vezes iniciar-se muito rapidamente, de facto tão rapidamente que não tomamos consciência que a nossa mente e corpo desencadearam uma emoção num determinado momento particular. Essa velocidade pode salvar as nossas vidas numa situação de emergência, mas também pode arruinar as nossas vidas quando temos uma reação excessiva e perdemos o controlo. Nós não possuímos muito controlo sobre as respostas emocionais que temos em determinadas situações de vida, mas é possível, embora não seja fácil fazer algumas mudanças no que provoca as nossas emoções e como nos comportamos quando estamos emocionalmente alterados.

INTERPRETAÇÃO DAS EMOÇÕES

É impressionante como até à pouco tempo, cientistas e pessoas comuns, soubessem tão pouco acerca das emoções, e a importância que têm na nossa vida. Numa tentativa de que você possa conscientemente optar por um tipo de comportamento emocional mais adequado e funcional no dia-a-dia, irei abordar questões relativas à natureza das próprias emoções que nós não conhecemos na totalidade, como as emoções nos influenciam e como reconhecer os seus sinais em nós mesmos e nos outros.

Quando voltamos a atenção para as nossas emoções, achamo-las óbvias e algo misteriosas. Elas são o estado da nossa mente que melhor conhecemos e lembramos com melhor clareza, podemos sentir as nossas emoções de forma consciente e sabemos que as sentimos. Por vezes, não sabemos de onde vêm, podem mudar de repente ou lentamente, e as suas causas podem ser evidentes ou obscuras. Por vezes, não sabemos porque razão acordamos “com os pés de fora”, podemos ser amistosos ou violentos por razões contrárias às que guiam as nossas ações. No entanto, as nossas

emoções parecem ter a sua própria agenda, por vezes com ou sem a nossa participação direta.

As emoções determinam a qualidade das nossas vidas. Elas acontecem e manifestam-se em qualquer relacionamento que temos, no trabalho, nas amizades, com os familiares, e nas nossas relações íntimas. Elas podem salvar a nossa vida, mas igualmente causarem-nos danos graves. Podem conduzir-nos a ações que julgamos realistas e apropriadas, mas as nossas emoções podem também conduzir-nos a agir de formas a que nos arrependemos mais tarde.

Se o seu chefe criticou o relatório que você pensou que ele iria louvar, você irá reagir com medo e tornar-se submisso ao invés de defender o seu trabalho? Será que as emoções o protegem de danos ainda maiores, ou talvez você tenha entendido mal o que estava fazendo? Você pode esconder o que estava sentindo e “agir de forma profissional”? Porque sorriu o seu chefe, quando começou a falar? Estava a desdenhar, ou estaria a tentar livrá-lo de um embaraço? Terá sido um sorriso tranquilizador? Serão todos os sorrisos iguais?

Se você tivesse que enfrentar o seu cônjuge com a descoberta de uma grande compra que não tinha abordado com você, como saberia se aquilo que ele mostrou era medo ou desprezo, ou se ele estava expressando a cara que ele mostra quando está esperando o que você faz quando tem um comportamento excessivamente emocional? Você sente as emoções da mesma forma que ele sente, da mesma forma que as outras pessoas? Você fica com raiva, medo ou triste sobre assuntos que não parecem incomodar os outros, e não há nada que você possa fazer sobre isso? Claro que há.

QUANDO NOS TORNAMOS EMOCIONAIS?

A grande maioria do tempo, e para alguns de nós durante todo o tempo, as nossas emoções servem-nos bem, através da mobilização para lidarmos com aquilo que é mais importante para nós e nos nutre com as mais diferentes formas de satisfação, gozo e bem-estar. Mas por vezes as nossa emoções

colocam-nos em apuros. Isto acontece quando as nossas reações emocionais são inapropriadas, numa das 3 formas que descrevo a seguir:

- **Mostramos e sentimos a emoção apropriada, mas com a intensidade incorreta.** Exemplo, a preocupação é justificada, mas reagimos de forma excessiva e ficamos terrificados.
- **Sentimos a emoção apropriada,** mas expressamo-la da forma errada. Exemplo, a nossa zanga é justificada, mas remetermo-nos ao silêncio foi contraproducente e infantil.
- **Sentimos a emoção errada.** Nem a nossa reação é demasiado intensa, nem a nossa forma de expressão é incorreta. Exemplo, O problema não é porque estamos demasiado receosos, ou que mostrámos isso de forma errada, o problema é que posteriormente percebemos que não deveríamos ter ficado com medo.

Relembre-se de uma altura em que estava a dirigir o seu automóvel e subitamente um outro carro aparece a alta velocidade, quase na iminência de bater em você. A sua mente estava focada numa interessante conversa que estava a ter com o seu amigo no banco ao seu lado. Num instante, antes sequer de ter tempo para pensar, antes de ter consciência do que estava a ocorrer, parte da sua mente, detectou o perigo e um alerta de medo foi sentido. Quando uma emoção tem início, leva uma questão de milissegundos para tomar controlo sobre aquilo que fazemos e pensamos. Sem total consciência da nossa escolha, você automaticamente vira o volante do seu carro para evitar o outro motorista, colocando o pé no travão. Ao mesmo tempo uma expressão de medo emerge na sua cara, os olhos abrem-se muito rapidamente e os lábios esticam-se no sentido das suas orelhas. O seu coração começa a bombear sangue mais rapidamente, começa a suar, e o sangue é enviado para os grandes grupos musculares nas suas pernas. Essas reações ocorrem porque ao longo da nossa evolução tem sido útil aos outros para saber quando sentimos o perigo, e tem igualmente sido útil para estar preparado para fugir ou atacar quando se tem medo.

As emoções preparam-nos para lidar com eventos importantes, sem que tenhamos de pensar sobre o que fazer. Você não teria sobrevivido ao

quase-acidente de carro se parte de você não estivesse monitorizando continuamente o mundo para sinais de perigo. Nem teria sobrevivido se tivesse de pensar conscientemente sobre o que você deveria fazer para lidar com o perigo, uma vez que era evidente. Nesta situação exemplificada, as emoções provaram ser uma mais valia, num mundo onde constantemente temos de tomar decisões que nos protejam ou nos salvem a vida.

A resposta emocional, é sempre bastante energética, impulsiva, e altamente virada para a ação. No entanto com todas as vicissitudes existente na nossa vida, os perigos generalizaram-se e tornaram-se abstratos, como por exemplo, o medo de não passar num teste, o medo de perder o emprego, o medo de fazer má figura, a frustração de ser preterido, a frustração de não ser ouvido ou levado em consideração. Todos estes exemplos podem despoletar uma resposta emocional, nem sempre adequada às circunstâncias.

MUDANDO AQUILO PELO QUAL NOS TORNAMOS EMOCIONAIS

Andar a pé, perto da beira de um precipício pode ser assustador, apesar de saber que uma vedação visível impedirá a queda de uma pessoa. Pouco importa se o caminho não é escorregadio e da vedação apresentar um ar robusto e seguro, ainda assim o coração bate mais rápido e as palmas das mãos ficam suadas. O conhecimento de que não há nada a temer não apaga o medo. Mesmo que a maioria das pessoas possa controlar as suas ações, mantendo-se no caminho, elas apenas serão capazes de dar uma rápida olhada na vista maravilhosa. O perigo é sentido mesmo que não exista objetivamente.

Evidência: A experiência do precipício mostra que o nosso conhecimento e vontade em sempre se sobrepõem às avaliações automáticas que geram respostas emocionais.

Por vezes, depois das nossas respostas emocionais terem sido desencadeadas, podemos conscientemente perceber que não precisamos continuar a ser emocionais, e ainda assim a emoção continuar a persistir. As

emoções alteram a forma como vemos o mundo e a forma como interpretamos as ações dos outros. Normalmente, nós não temos o impulso para desafiar e desconfirmar quando estamos a sentir uma determinada emoção, ao invés, procuramos confirmá-la. Nós avaliamos o que está a acontecer de uma forma que seja consistente com a emoção sentida, justificando e mantendo desta forma o que estamos a sentir. Por um tempo estamos num estado refratário, período em que o nosso pensamento não pode incluir informações que não caibam, mantenham, ou justifiquem a emoção que estamos sentindo. **Então como é que podemos mudar isto?**

GANHANDO CONTROLO SOBRE OS SEUS PENSAMENTOS

Com alguma frequência todos somos invadidos por pensamentos negativos na nossa mente. Este aglomerado de pensamentos podem tornar-se muito poderosos à medida que se vão repetindo na nossa mente. O problema é que quanto mais nos focamos nesses pensamentos, mais poderosos eles se tornam. Desta forma, torna-se muito difícil parar este ciclo infundável de pensamentos prejudiciais. No entanto, com persistência e dedicação é possível ganhar controlo sobre os pensamentos. **Apresento algumas técnicas que pode aplicar:**

- **Faça uma decisão consciente para escolher os seus pensamentos.**
O problema é que por vezes familiarizamo-nos com determinadas ideias e problemas, e subconscientemente retiramos alguma forma de prazer ou eliminação de ansiedade abordando esses mesmos problemas ou pensamentos. Se de uma forma subconsciente continuarmos a evitar ter esses pensamentos, nunca iremos conseguir livrar-se deles. Assim sendo, o primeiro passo é decidir conscientemente, que não será um problema quando esse pensamento aparecer na sua mente. Tome consciência do impacto negativo desse pensamento incomodativo e depreciativo, e em seguida, de forma intencional, produza outro que julgue ser mais adequado. Centre-se nesse pensamento que escolheu e decida focar a sua atenção nele. Posteriormente, adicione uma consequência positiva relativamente ao possível sucesso desse pensamento mais adequado, repita esse processo tantas vezes quanto

necessárias até que o pensamento indesejado e/ou disfuncional seja eliminado.

- **Foque-se no pensamento como se ele estivesse fora de si.** Numa primeira fase, temos dificuldade em separarmo-nos dos pensamentos incomodativos, pois sentimo-los como sendo parte de nós mesmos. Lembre-se que você não é os seus pensamentos. A segunda parte do processo é tomar consciência que os pensamentos estão separados de nós. Quando um pensamento aparece sua nossa mente, tente senti-lo como algo que venha do exterior. Esta é uma forma poderosa para reduzir o impacto dos pensamentos na sua mente. Assim que percebe que os pensamentos, não são a realidade, e que são separados de si mesmo, torna-se possível fazer escolhas acerca dos pensamentos em que se quer focar. Este é na verdade o seu poder e técnica a desenvolver, os pensamentos podem passar na mente, mas não tem necessariamente que os seguir. **Quantas vezes já pensou em coisas que nunca efetivou, nem agiu de acordo com elas?**
- **Quem é que ouve os pensamentos?** Esta é uma técnica que permite descobrir a origem dos seus pensamentos. Quando um pensamento surgir, pergunte a si próprio, quem é que está a pensar isto? Parece uma pergunta sem lógica, mas na verdade tem uma importância extrema, permitindo perceber que existe um “eu” que pode decidir aceitar ou rejeitar o pensamento. Ao acionar esta questão, você irá ser capaz de inibir os pensamentos indesejados e/ou negativos assim que eles se manifestarem. Você não é de forma alguma uma vítima dos seus próprios pensamentos, é você que rejeita ou dá vida aos pensamentos.
- **Perceba os pensamentos assim que eles apareçam.** Este exercício exige de si um esforço intencional. Não temos necessariamente que estar vigilantes para todos os pensamentos que nos surgem na mente. Mas, assim que estejamos cientes de uma pensamento negativo a surgir, temos rapidamente de acionar as técnicas aprendidas, no sentido de não lhe dar atenção ou ficar a ruminar nele. Quanto mais seguirmos o pensamento, mais dificuldade teremos de o dissipar. Desta forma, deveremos acionar as técnicas adequadas o mais cedo possível.

- **Concentre-se noutra coisa qualquer.** Se tomar consciência que a sua mente está a ser invadida por um conjunto de pensamentos que começam a tomar controlo total sobre a sua vontade e ações, uma das soluções de rápida inoculação dos mesmos é pensar em outra coisa qualquer (normalmente algo que gosta e que o coloque num estado de relaxamento). Não se foque neles, faça algo que evite a ruminação sobre esses pensamentos incómodos e disfuncionais.

Reflexão: *Os pensamentos inadequados estão dentro de nós, apenas porque nos identificamos com esses pensamentos. Se nos identificarmos com outra coisa qualquer, imediatamente eles abandonam-nos.*

- **Treino da Atenção.** A Atenção é uma das melhores formas para aprender a controlar os seus pensamentos. A atenção é a capacidade de aceder, dirigir e controlar a informação para um determinado estímulo (pensamento, emoção, sentimento, sensação corporal, etc.). Faz uso da força de vontade e da livre escolha que todos possuímos. Deve estar munida de uma forte crença de que se é capaz de dirigir e manter a nossa vontade sobre algo que queremos ou temos conhecimento. Por exemplo, durante 1 minuto, focar-se no número de batidas que o seu coração dá.

CONCENTRAÇÃO: UMA VIA PARA O CONTROLO EMOCIONAL

Concentração, é a capacidade de pensar como desejamos controlar nossos pensamentos e dirigi-los para um fim determinado. Significa completo auto-controlo. Como disse Erich Fromm, “o passo mais importante para chegar a concentrar-se é aprender a estar sozinho consigo mesmo”. A concentração é, pois, completa quando temos total controlo sobre nossos pensamentos e não permitimos divagações e/ou dispersões mentais para outro assunto que não seja o foco principal. Sendo o pensamento uma forma de energia, ao focalizarmos essas energias todas para um só ponto teremos muito mais resultados do que emitindo energias dispersas para todas as direções (como a lente de aumento e os raios solares).

O excesso de trabalho, de preocupação, de estudo, de problemas pessoais, entre outras coisas, pode ocasionar dificuldade para fixarmos a nossa atenção naquilo que nos serve e conscientemente delineamos para as nossas vidas. Aí ocorre a *dispersão mental*, a qual se pode manifestar em maior ou menor grau, por breves ou longos períodos de tempo, em determinadas fases da vida, ou tornar-se um hábito mental enraizado (inclinação mental para pensar e agir de determinada forma). Observamos isso quando, por exemplo, estamos lendo um texto e temos que voltar e reler o parágrafo inteiro, pois percebemos que estávamos apenas passando os olhos pelas letras sem absorver nada.

Quando perdemos o controle emocional, deixando que o corpo tome conta das nossas ações e atitudes, isto é característico da *dispersão mental*, da falta de concentração, que acarreta desde leves consequências, tais como cometer pequenos erros nas nossas ações rotineiras até graves comportamentos que mais tarde nos arrependemos. Todavia, ainda que não existam consequências graves, a *dispersão mental* esgota com facilidade a nossa capacidade de raciocínio.

Devemos levar em consideração duas regras básicas na ação de nos concentrarmos: **hábito e auto-sugestão**. Tais são, portanto, os caminhos para desenvolvermos a capacidade de concentração. Por outro lado, dois são os fatores principais para uma concentração perfeita: **ambição e desejo**. Desejo forte é a chave diferenciadora da concentração: com ele se atinge a realização.

A reter: Tudo o que criamos segue o esquema: *imaginação > desejo > concentração > realidade*.

Uma forma bem simples de ir corrigindo, gradualmente, a *dispersão mental* é começarmos a colocar a nossa atenção nas pequenas coisas que fazemos diariamente. Se somos ou estamos muito dispersos, é importante que nos concentremos nas pequenas coisas. Pentearmo-nos pensando só nisso, andar sentindo os músculos envolvidos no processo, lavar o carro, varrer o quarto, observar o pôr do sol, etc., colocando nestes atos toda a nossa atenção, produzem-se ótimos resultados, e exercitamos a capacidade de

foco. **Primeiro**, porque, enquanto estamos concentrados naquela tarefa, ficamos menos sujeitos a pensar noutras coisas e, quem sabe, nas coisas pouco agradáveis em que vínhamos pensando. **Segundo**, porque o que estamos executando sairá melhor feito. **Terceiro**, porque corremos menos riscos de cometer erros ou interferências de pensamento. **Quarto**, porque estamos treinando a nossa **força de vontade** para ficar mais tempo onde precisamos que ela fique. **Quinto**, porque, com a prática, afastamos a nossa mente de problemas ou factos desagradáveis para aquilo que desejamos fazer.

AUTO-INSTRUÇÃO UMA FORMA DE GERIR AS EMOÇÕES

As auto-instruções, estão ligadas à indução de estados internos que desejamos sentir ou que pretendemos acionar. No treino da auto-instrução, os pensamentos (assunto anteriormente abordado) traduzidos em verbalizações silenciosas, induzem as sugestões de sensações e imagens corporais. Como o nome indica, a metodologia de auto-instrução implica que a pessoa fale consigo própria para se convencer a agir e, depois para guiar a sua ação, geralmente dirigida a um objetivo, como confrontar um sintoma como por exemplo quando **sofre de ansiedade**, resolver um problema ou alterar um estado de humor. A auto-instrução motiva a ação e informa sobre o que fazer, especialmente em situações tensas e confusas. Nesta perspetiva os métodos de auto-instrução são igualmente de auto-sugestão. A auto-instrução é considerada uma aptidão de confronto. Permite-nos mobilizar-nos ativamente contra os sintomas incapacitantes e problemas de tensão emocional. Ou seja, a auto-instrução é dirigida para fins diretos e quase sempre concretos, que requerem controlo cognitivo, emocional e/ou comportamental.

SUGESTÃO

Em situações de ações impulsivas, agressivas ou fora do nosso controlo deliberado, para reverter e/ou inibir este processo, dever-se-á controlar os comportamentos inadaptados, que consiste essencialmente num processo de modelagem de ações apropriadas, auto-instruídas explicitamente pela própria

pessoa. Por exemplo, no **treino para pensar antes de agir**, enquanto executa a tarefa ou se expõe à situação problemática, deverá verbalizar em voz alta para si próprio as auto-instruções de aprendizagem e controlo seguindo uma ordem preestabelecida:

TÉCNICAS A PRATICAR

- **Definição do problema ou preparação para a situação** (“que tenho de fazer?”; “qual deve ser a minha atitude?”)
- **Orientação e reforço da atenção** (“tenho de me lembrar...”; “tenho de pensar com cuidado e estar atento...”; “não me posso distrair...”; “devo prosseguir devagar e tentar estar relaxado...”; “se visualizar o que pretendo, será mais fácil de conseguir...”)
- **Auto-reforço ou incentivo** (“bom, até aqui tudo bem...”; “Sou mesmo capaz de me controlar...”; “Sou capaz de dirigir a atenção para os pensamentos que imagino serem-me úteis...”)
- **Auto-avaliação e auto-correção** (“estarei a fazer bem?”; “se errar posso sempre tentar de novo...”; vou falando aquilo que acho e vejo como me sinto...”)

Neste treino de auto-instrução, as auto-verbalizações têm conteúdos operacionais, para controlo de pensamentos, emoções e ações durante a situação problemática, semelhantes aos das auto-verbalizações induzidas nos processos de auto-hipnose. Falo aqui da auto-hipnose, pois pela experiência da utilidade desta técnica na aplicação de auto-sugestões a atletas para melhor orientarem os seu objetivos e estados internos favoráveis ao máximo rendimento, tal como apresentei no artigo: [As vantagens da auto-hipnose nos esportes](#).

PENSAMENTO POSITIVO AJUDA NA EFICÁCIA DO AUTO-CONTROLO

É difícil iniciar um procedimento de auto-instrução para fins de gestão emocional que não recorra a uma qualquer forma de **pensamento positivo**. O auto-reforço, que termina a sequência das técnicas de auto-instrução anteriormente referidas, é nitidamente uma auto-sugestão de positividade.

Para aplicação de algumas técnicas e exercícios baseados na **psicologia positiva**, pondere ler os 3 artigos anteriormente publicados:

- 3 passos para ultrapassar as dificuldades pensando positivo
- 5 passos para conseguir uma atitude positiva na vida
- 15 razões para ser positivo em situações difíceis

MECANISMOS DE AUTO-REGULAÇÃO SUPORTAM O AUTO-CONTROLO

A auto-regulação refere-se aos processos internos e/ou transacionais que nos permitem conduzir intencionalmente os objetivos ao longo do tempo e durante a mudança das circunstâncias (contexto). A Regulação implica a modulação dos pensamentos, emoções, comportamentos ou atenção de forma deliberada e automática de mecanismos específicos que suportam as meta-habilidades (técnicas anteriormente descritas). O processo de auto-regulação é iniciado quando as atividades rotineiras são impedidas ou quando os objetivos direcionados não surtem efeito, (a oportunidade ou confronto com um desafio, o fracasso dos padrões habituais, etc).

Todas as técnicas anteriormente descritas, fazem parte dos mecanismos de auto-regulação cognitiva, estes por sua vez suportam a regulação da intensidade e assertividade das nossas emoções. Com um bom conhecimento daquilo que acontece no nosso corpo e na nossa mente, aquando de situações exigentes que provocam tensão e exigem um resposta rápida da nossa parte, através da aplicação das técnicas de auto-regulação não só conseguimos antecipar as consequências desagradáveis, como de forma antecipada iremos construir cursos de ação sobre a autoridade controlada do nosso pensamento.

As hipóteses apresentadas fazem parte dos modelos terapêuticos da abordagem cognitivo-comportamental, em que o sistema cognitivo das pessoas que se encontram emocionalmente afetadas pode ser alterado através de manipulações conscientes, verbais e comportamentais, de forma a alcançar a readaptação emocional.

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO SEU SUCESSO

O ótimo funcionamento humano, está relacionado com a capacidade que cada um de nós tem para nos colocarmos no nosso melhor estado de recursos. É como que uma ligação direta à aplicação automática das potencialidades do nosso corpo e mente. É no entanto a mente e a forma como a utilizamos que influencia todos os nossos desempenhos e consequentes resultados. **Irei descortinar as vicissitudes da *ansiedade* e da sua relação e influência que tem para sermos bem sucedidos, ou pelo contrário vivermos a experiência angustiante da frustração e auto-sabotagem.**

A ANSIEDADE É UMA EXPERIÊNCIA INTERNA

Se já foi a um parque de diversões, imagine o seguinte: você está na fila para a sua primeira viagem na montanha russa, à medida que vai chegando a sua vez, o seu coração começa a disparar, as palmas das mãos começam a suar à medida que se foca nos carrinhos em andamento. Será você capaz de enfrentar algum do seu receio e entrar na montanha russa? Ou você irá sair da fila e perder toda a emoção? Muitas pessoas dariam a volta e perderiam a oportunidade de viver esta grande experiência. Afortunadamente, esta experiência pouco ou nada condicionaria a nossa vida ou impediria de alcançarmos algo. No entanto, a sintomatologia sentida, assim como a incapacidade de gerir a *ansiedade* e/ou *medo* aparece em todas as facetas da vida, desde o emprego até aos relacionamentos. Você tem uma escolha: vencer a sua *ansiedade*, ou ela vence-lo-à.

Uma das experiências mais comuns na vida de todos nós é sentirmo-nos desconfortáveis com determinada situação e, a reação mais comum é o *sentimento de ansiedade* que nos conduz ao *evitamento*. Este *evitamento* é auto-sabotagem. **Pense nisso, você já se afastou de um objetivo importante, porque era muito difícil de enfrentar os seus receios ou dúvidas acerca da sua percepção de capacidade?** Provavelmente todos nós em algumas áreas da nossa vida experimentamos esta sensação. Mas,

se isso acontece repetidamente e para a grande maioria das situações, você está com um problema entre mãos. A sua performance é afetada, e com isto os seus resultados e objetivos. Colocando dúvidas e questões constantes acerca de si mesmo, da sua **auto-estima**, valor, habilidades, coragem, profissionalismo, confiança, uma lista interminável de **sentimentos incapacitantes** e auto-destrutivos. E tudo isto, porque não consegue gerir da melhor forma a sua **ansiedade** face aos desafios e/ou exigências inerentes à vida.

ANSIEDADE, ALIADA OU INIMIGO?

Tal como um atleta para se tornar campeão, tem inevitavelmente de aprender a gerir a sua **ansiedade** de forma a que se transforme em algo que potencie ainda mais as suas habilidades e esforço em treino, também nós na nossa vida para sermos bem sucedidos temos de conseguir aproveitar a energia incrível que é gerada pela **ansiedade**. **Sim, a ansiedade não tem de ser necessariamente uma coisa má.** Só o é (os sintomas físicos sentidos), se a percepcionarmos como tal. Como algo assustador e do qual não conseguimos ter controlo. Na verdade isto é falso, ou melhor, é uma ilusão. A ansiedade não é boa ou má, a ansiedade é apenas uma interpretação de sintomas face à situação com que nos deparamos ou que antecipamos acontecer. A forma como interpretamos os sinais (sintomas físicos e pensamentos ansiogénicos), permite-nos ou não **controlar a ansiedade**.

Apesar da ansiedade positiva ou negativa, ser uma interpretação, importa compreender as causas para superá-la. O aspecto mais importante é perceber como é que você reage aos seus medos. **De facto, as formas como respondemos ao medo podem por vezes alimentar esse mesmo medo e torná-lo ainda pior.** Pode tornar-se na pior batalha da sua vida. Aprendendo como responder à sua ansiedade, assim como trabalhar na mudança dessas respostas, você pode vencer a ansiedade e realizar grande parte dos seus objetivos/sonhos mais exigentes. Para um maior esclarecimento acerca do assunto, pondere ler o nosso artigo: **Sofre de ansiedade? Perceba porquê!**

COMPREENDER O REFORÇO NEGATIVO

Há um conceito na literatura de **psicologia** que eu gostaria que você retivesse sobre o medo e a evasão, é o conceito de reforço negativo. Compreender o reforço negativo irá ajudá-lo a **combater o medo** na sua vida diária. **O reforço negativo refere-se a um comportamento que é recompensado, porque esse mesmo comportamento remove um estímulo ou sentimento indesejável/desagradável.** Por exemplo, quando eu entro no meu carro e se me esquecer de colocar o cinto de segurança, o meu carro começa a apitar. Esse sinal sonoro é bastante irritante e desagradável. Assim, para que o apito termine eu tenho de colocar o cinto de segurança. Terminado o barulho incomodativo a paz é retomada no interior do meu carro. Nesta situação, o meu carro está a reforçar-me negativamente para colocar o cinto de segurança. Sou recompensado através da remoção do ruído irritante, e a próxima vez que eu entrar no carro, muito provavelmente, irei colocar imediatamente o cinto de segurança para evitar o ruído.

O reforço negativo no caso da ansiedade pode ser pensado como, “*evitamento*”. Cada vez que você tenta alcançar um objetivo, mas deixa que o seu medo/desconforto/dor, assuma o controlo, você tem tendência a acionar o *evitamento*, o que o conduz a reforçar-se negativamente. Este tipo de comportamento pode verificar-se benéfico em algumas situações específicas, tais como: quando retiramos a mão de uma superfície quente para evitar uma queimadura, ou quando temos de pagar os impostos para evitar problemas com as finanças. O *evitamento* está emparelhado ao alívio de qualquer coisa que possa ser um incómodo para nós, e neste sentido é “positivo”, como o próprio nome indica, é um *reforço* (algo benéfico) *negativo* (evitar algo desagradável).

O LADO NEGRO DO REFORÇO NEGATIVO

Mas, o reforço negativo não nos faz prosperar, não permite superar-nos. Na grande maioria das vezes conduz-nos à **auto-sabotagem** dos objetivos, e isto acontece, porque não queremos experienciar de novo o

medo/desconforto/dor. A incapacidade de conseguir lidar com a ansiedade, por sua vez gerada pela interpretação que fazemos de algo que é aborrecido, que nos gera medo, desconforto, incerteza, perda, esforço, entre outros, deixa-nos à mercê das circunstâncias, faz com que o nosso problema vá crescendo e a situação vá piorando cada vez mais. Por exemplo, se você tem dificuldades a matemática, não gosta de fazer os exercícios em casa, porque sempre que se propõe a estudar sente ansiedade e mal-estar, o mais provável é que adie o estudo. Evita estudar, este *evitamento* reduz-lhe a ansiedade e você volta a sentir-se confortável, só que o seu problema com a matemática vai aumentando, quanto mais evita, menos estuda, e o problema vai crescendo. Vai crescendo igualmente a sua ansiedade, sempre que tenta estudar não consegue gerir a ansiedade de forma nenhuma, esta tornou-se intolerável, você desiste de estudar. O resultado você já sabe, insucesso garantido!

A saber: Quanto mais você evitar situações de ansiedade, o mais provável é evitar futuras situações indutoras de ansiedade. Ao ponto de tornar-se incapacitante.

Então como é que podemos superar o evitamento e a ansiedade para **podermos realizar os nossos objetivos**? Parte da chave para a compreensão do seu comportamento de fuga, é entender em que medida é influenciado pelo reforço negativo. Você tem que "apanhar-se" a si mesmo no momento em que está prestes a evitar uma situação de ansiedade, e reconhecer que, evitar enfrentar a situação irá reforçá-lo negativamente. Sendo que este reforço negativo, apesar de diminuir os **sintomas da ansiedade**, tem igualmente um efeito adverso, que é na maioria das vezes comprovar a sua incapacidade para resolver a situação. Como vai reforçando os seus **medos**, incapacidades, dificuldades, dúvidas, nunca se propõe à desconfirmação, nunca tenta comportar-se de forma diferente, de forma a encontrar uma solução construtiva para o problema.

Se for o seu caso, experimente o seguinte: sempre que você perceber que está evitando a ansiedade e, portanto, fazendo **auto-sabotagem**, o próximo passo é forçar-se a enfrentar esse **medo** e ver o resultado. Lembre-se,

mesmo que a situação não funcione do jeito que você esperava, não é o fim do mundo e os erros podem realmente oferecer uma valiosa experiência de aprendizagem. Basta recordar todas as vezes em que pensou que algo ia ser o “fim do mundo”, e tudo se dissipou no final, não é? **O fracasso é uma opção, mas o medo não.**

Frase sábia: É como Franklin D. Roosevelt disse, “A única coisa que temos a temer é o próprio medo!”

No entanto, às vezes, **enfrentar os seus medos** é mais fácil de dizer do que fazer. Dar uma palestra, por exemplo, pode provocar tanta ansiedade ao ponto de ser doloroso para algumas pessoas. Mas, quando você se força a fazê-lo, mesmo sendo difícil, mesmo que cometa um erro, há uma boa possibilidade das coisas correrem muito bem para você. Mesmo que a experiência possa ser dolorosa, da próxima vez que enfrentar essa situação de angústia a dor será menos intensa. Eventualmente o medo pode desaparecer por completo. A este fenómeno em **psicologia** chama-se, exposição. Para maior esclarecimento, pondere ler o nosso artigo: **Medo, livre-se dessa sensação incapacitante.**

A reter: É importante lembrar, que superar os seus medos e comportamentos de evitamento requer prática. Quanto mais você enfrentar esses medos, mais fácil será quando lidar com os novos com que se deparar no seu caminho, conseguindo atingir melhor os seus objetivos.

ANSIEDADE E DESEMPENHO

O que causa realmente esses “nervos” e como superá-los? A **ansiedade do desempenho** é uma questão de fundo, é um problema que faz correr muita tinta, que impede muitas realizações, que é desculpa e causa para muitos infortúnios. A gestão da ansiedade é objecto de milhares de livros, workshops e programas que ensinam como lidar e diminuir os seus efeitos, como potenciá-la, ao invés de o esmagar. No entanto, aponto para o facto de existir uma mudança fundamental na forma como a **ansiedade de desempenho** é

percebida, permitindo-lhe superar-se, e eventualmente transcender-se. Aquilo que praticamente todos os atletas procuram e querem alcançar em competição. Como qualquer executante de topo, passando pelos esportistas, artistas, músicos, cientistas, entre outros, na sua realização têm de se expor, têm de exhibir a sua performance para os outros, ou na presença de outros.

A mudança fundamental que quero abordar como diferenciadora, começa por considerar como a maioria de nós sentimos o medo em público, na presença de outros: como uma barreira entre um artista e um público. Que a **ansiedade de desempenho** é uma barreira à boa execução, provavelmente não é novidade. **Mas o que pode ser surpresa é essa barreira só existir quando uma outra muito maior já está em vigor: a percepção do desempenho como uma execução, e não como uma comunhão, uma conversa e uma conexão consigo mesmo.** Para ilustrar o que para alguns pode parecer um conceito estranho, considere a emoção que você sente num casamento, ou quando assiste a um concerto, ou durante o nascimento de uma criança. A maioria de nós não chama esta sensação/sentimento de ansiedade, apesar do facto, das mesmas reações fisiológicas serem acionadas. Porquê? talvez porque, nesses casos, estamos participando e compartilhando o momento com aqueles que nos rodeiam e que são significativos. Não estamos focados em nós mesmos. Estamos sintonizados com o grupo, com o acontecimento em si.

Na compreensão atual de nossa cultura de desempenho, no entanto, o oposto é verdadeiro. Quando fazemos o nosso caminho para o palco da vida (sucesso, notoriedade, realização, superação, comprometimento, objetivos ambiciosos), o muro da separação aumenta, e a oportunidade de comunhão e conexão transforma-se instantaneamente num profundo senso de auto-isolamento absorvido. Sentindo-nos em posições opostas e separados, o medo sentido na nossa barriga aumenta à medida que nós queremos saber algumas coisas: “eles vão gostar de mim?” ou “estarei eu à altura” ou “serei eu capaz” ou ainda “e se eu não conseguir?” Isto é-lhe familiar?

SENTIMENTO DE ENVOLVIMENTO

Para romper com esta resposta condicionada e de facto, superar a dupla barreira formada pelo desempenho e a ansiedade, nós devemos tentar aproximarmo-nos daqueles ou daquilo que receamos. Seremos nós assim tão diferentes dos outros? Quem são as pessoas que já obtiveram bons desempenhos antes de você, não apenas coletivamente, mas individualmente? O que elas querem e precisam? O que elas estão procurando nas suas vidas? Imagine que elas vinham a sua casa para compartilhar uma refeição, discutir as suas **preocupações**, suas ideias, seus sonhos. Como é que você chegava a elas? Como é que você as ajudaria? As suas **preocupações**, provavelmente são as preocupações dos outros. **A diferença no resultado depende daquilo em que focar a sua atenção.**

Aqueles que partilham a sua experiência no palco da vida, não são diferentes. Umas vezes receiam, outras vezes são receados. Você pode pensar que é o único a expor-se ou a sentir-se vulnerável e/ou ansioso, mas a questão não é sobre você. Quando começar a perceber que o desempenho/performance, é na verdade um convite para a participação consigo mesmo e com os outros, ao invés de uma oferenda de si mesmo, o aperto de ansiedade começa a desfazer-se e a desaparecer. Porquê? **Porque quando você está envolvido profundamente nas coisas que faz ou que vê, escuta ou assiste, é quase impossível preocupar-se com a forma como você é, e/ou executa.**

No desporto os atletas quando executam grandes performances relatam estar num estado de fluxo, este termo foi apelidado pelo autor, Mihaly Csikszentmihalyi, referindo-se ao estado mental de operação em que uma pessoa está totalmente imersa numa atividade, é um sentimento de foco energizado, a plena participação e sucesso no próprio processo da atividade.

Dica: Para dissipar a ansiedade na execução de algo, não se foque no desempenho/performance, ao invés, sinta-se imerso no ato. Como no slogan da Nike – Just Do It.

UM ELEVADO DESEMPENHO HUMANO DEPENDE DA SUA ATITUDE

Quem assistiu à corrida de 100 metros do fantástico Usain Bolt nos Campeonatos do Mundo de Berlim, foi testemunha de uma super performance humana. A duração da sua corrida foi de 9,58 segundos, deixando o medalha de prata, Tyson Gay a 0.13 segundos atrás de si. Alguns podem dizer que Usain Bolt tinha uma grande vantagem por ser tão alto, afinal de contas passadas mais largas significa menor número de passos no final da meta. No entanto, você tem de concordar com o facto de podermos questionar a razão porque outros velocistas igualmente altos nunca conseguiram tamanho feito? Bem, porque provavelmente o tamanho não pode ser a causa exclusiva da sua velocidade relâmpago. **Atletas como Usain Bolt que expressam tão elevados desempenhos, deve-se certamente a fatores diferenciadores, como a inspiração e atitude.**

Olhando para trás ao longo dos anos, o efeito de uma atitude mental tenaz pode ser expresso claramente em feitos históricos. Quando Roger Bannister, a 6 de Maio de 1954 correu pela primeira vez a milha abaixo dos quatro minutos, ele surpreendeu muita gente. Baixar a mítica casa dos quatro minutos, era algo que se julgava impossível de realizar, uma impossibilidade absoluta. O pensamento na altura apontava para o facto de que o corpo humano, de alguma forma entraria em combustão espontânea ao esforçar-se para correr a essa velocidade. Mas depois de ele conseguir essa marca estratosférica, outros rapidamente conseguiram o mesmo feito, simplesmente porque as suas mentes ficaram abertas a essa possibilidade. Tinha sido ultrapassada uma barreira psicológica, daí para cá mais de 25000 atletas, mesmo atletas bastante novos conseguiram correr a milha em menos de quatro minutos.

Fábula: Dois irmãos um de 11 e outro de 5 anos foram patinar no gelo de um lago no Canadá. O gelo rachou e o irmão mais velho caiu na água e foi para baixo da placa de gelo mais grossa. O irmão mais novo começou a chamar por socorro, mas percebeu que se não fizesse alguma coisa rápido, perderia o seu irmão. Imediatamente ele tirou um dos patins e com a lâmina de aço

começou a bater no gelo, para o quebrar, e tirar o irmão. O socorro chegou e liderou as operações finais. Um dos bombeiros que foi ver o local de retirada do garoto percebeu a espessura do gelo e comentou: “É impossível uma criança de 5 anos ter conseguido quebrar um gelo desta espessura”. Um senhor morador à beira do lago que observou tudo à distância, disse: **“Ele não sabia que era impossível, por isso conseguiu!”**

Sabe-se que o desempenho esportivo não depende exclusivamente da forma ou tamanho, ou até mesmo dos níveis de aptidão. Sim, claro que estes elementos têm um grande impacto, mas a única coisa que separa os vencedores no momento de competir a alto nível é a forma como eles usam as suas mentes. **Um elevado desempenho humano não depende apenas do domínio de capacidades físicas tremendamente superiores.** No esporte isso é agora reconhecido prontamente, por isso o número de psicólogos esportivos e hipnoterapeutas já são uma realidade nos esportes, no que toca a potenciar o rendimento esportivo. O controlo da mente é essencial quando se quer conseguir grandes feitos.

Dica: Acreditar, é possivelmente o antepassado dos grandes feitos.

A MENTE É A SUA VARIÁVEL DIFERENCIADORA

Este fenómeno não se restringe ao desempenho esportivo. **A sua mente é que faz a diferença em tudo na vida.** É realmente incrível o que você pode fazer quando a sua mente está a funcionar a seu favor. Um dos exemplos mais extremos que me recordo é de uma senhora de pequeno porte que conseguiu levantar um carro para puxar o seu filho, depois do guincho se ter quebrado e o carro estar na iminência de cair em cima dele. Ela evitou que o seu filho fosse esmagado e naquele momento nem sequer estava ciente que tinha quebrado as costas no esforço heróico. Apesar de ser um exemplo clássico, não deixa de ser representativo do poder da mente.

Tudo o que você coloca na sua mente pode conseguir realizar, desde que persiga o seu objetivo com enorme paixão. Quando mais sentir o seu desejo,

maior será certamente a probabilidade de o conseguir alcançar. Para alcançar uma elevada performance humana, um esforço humano extraordinário será necessário. Você tem que aprender a concentrar-se de forma clara, ver realmente o seu objetivo na sua mente (visão) e imaginar o que sentirá quando o alcançar. O objetivo último de qualquer feito ou resultado é sempre sentir uma emoção. Esta é a recompensa extrema que qualquer humano obterá pela realização do seu propósito, uma explosão emocional. Podemos chamar-lhe de reforço positivo. Na base de todos os esforços e dedicação está a ideia do reforço positivo. A ideia de obtermos um determinado sentimento.

EMOÇÃO, O SEU MELHOR MOTIVADOR

Não perseguimos o dinheiro, não perseguimos o estatuto ou os bens materiais, aquilo que perseguimos é a sensação que iremos sentir, quando conseguirmos alcançar o que desejamos. A recompensa é sempre traduzida num sentimento que percorre o nosso corpo e fica registado na nossa memória.

Uma chave poderosa para o sucesso, assim como para o combate à ansiedade, é a ideia que se tem acerca daquilo que vamos conseguir realizar e/ou sentir. Se nos visualizarmos a ser bem sucedidos, e isto inclui também a estratégia que suporta o processo que nos permite desempenhar bem a tarefa, assim como ter bem presente o significado (emoção) que terá na obtenção do objetivo desejado, temos a ementa necessária para degustarmos um excelente desempenho humano. **O seu ótimo desempenho.**

FORÇA DE VONTADE E AUTO-DISCIPLINA

Ter força de vontade significa sermos capazes de fazer o que devemos de forma intencional, vencendo as dificuldades e/ou os estados de ânimo. A força de vontade estabelece uma relação muito forte com a **motivação**. Motivação, é ter um motivo para a acção, esta acção terá tanto mais ímpeto quanto mais disciplina você tiver. **Juntando os conceitos:** a força de vontade, utiliza a motivação que temos para a acção, a acção é tanto mais orientada quanto mais disciplina for colocada na persecução do objectivo a alcançar.

Não é preciso grande força de vontade para fazer coisas prazerosas como divertir-se ou ficar deitado sem fazer nada. Pois à nascença todo o ser humano trás já no seu reportório uma tendência natural para a adaptação hedónica (adaptação natural a acontecimentos considerados positivos e prazerosos). Por isso a força de vontade pode ser considerada uma virtude preponderante na nossa vida, esta virtude destaca-se porque permite-nos realizar aquilo que naturalmente não é fácil, mas que necessita de grande esforço, dedicação e trabalho da nossa parte. De uma forma geral, quem na sua vida tem um elevado grau de força de vontade, destaca-se dos outros, é apreciado e admirado pela capacidade de orientar e governar a sua vida.

REFORÇAR A FORÇA DE VONTADE

No reforço e prática da força de vontade valem todos os pequenos esforços: Por exemplo quando se trata de terminar a obrigação apesar do cansaço, de estudar a matéria que nos custa, recolher o que está fora do lugar, vestir-se apropriadamente, levantar da cama apesar da falta de vontade, tudo isto pode ser um excelente exercício de força de vontade na vida quotidiana. Encaminhamo-nos passo a passo a grandes conquistas pessoais, pela força do hábito de nos forçar-mos a criar rotinas que dependem da nossa disciplina mental (controlo do que queremos pela acção da vontade própria). Aos

poucos vamos forjando pela força de vontade um carácter que actua de forma coerente com aquilo com o qual nos propomos.

NÃO PARE NO FRACASSO

Quando fracassamos não devemos parar no fracasso. Podemos ter fracassado porque não nos empenhamos bastante, ou porque criamos uma expectativa irreal sobre um determinado curso de acção, lugar, coisa ou pessoa. E quando essas pessoas ou circunstâncias nos desapontam pensamos que fracassamos de alguma maneira. Mas os fracassos ou desencantos devem ser vistos como uma ótima oportunidade para aprendermos sem nunca nos determos neles mais que o necessário para perspectivarmos novas formas de obter o que desejamos.

O fracasso que na grande maioria das vezes temos enfrentar e aceitar, é o que nos impede de nos realizarmos como pessoa, de realizar o nosso projecto de vida. Persistir, recomeçar ou empenhar-nos mais da próxima vez, essa deve ser sempre a nossa lição nos pequenos fracassos, porque nunca deixamos de olhar o objectivo maior, por ficarmos com o olhar preso no obstáculo que caiu mais atrás, nunca deixamos de nos focar intencionalmente na recta da meta. **Adoptando uma perspectiva otimista, não interessa as vezes que caímos, mas sim aquelas que estamos dispostos a levantarmo-nos. Às vezes os fracassos despertam novas potencialidades, possibilidades e oportunidades, e até por vezes algumas das nossas forças escondidas.**

Com relativa facilidade, podemos deixar-nos levar pelo estado de ânimo do momento, deixando de fazer as coisas que deveríamos (aquelas que achamos ser boas para nós e desejamos alcançar), porque é grande o impulso para nos dedicarmos às coisas das quais obtemos prazer de forma

fácil, rápida e sem necessidade de termos qualquer habilidades ou competência.

MUNDO DE POSSIBILIDADES

Vivemos numa época em que a competitividade se tornou feroz, em que a mudança é certa, somos forçados diariamente a constantes adaptações. Por tudo isto reconheço que querer concretizar determinados objetivos, pode tornar-se num calvário repleto de obstáculos, dificuldades e desilusões. Em contrapartida, nunca vivemos numa época em que existisse tantas possibilidades. O mundo está repleto de possibilidades para todos, a informação e a educação está cada vez mais acessível no mundo global. Talvez escolher entre tantas oportunidades e possibilidades se torne só por si uma tarefa de Hércules. É aqui que a força de vontade e disciplina mental se tornam fundamentais. Desenvolver e trabalhar estas áreas é um caminho para nos munirmos de “armas” para combater as dificuldades que inevitavelmente se nos deparam na vida.

SABER AQUILO QUE GOSTAMOS E QUEREMOS

É preciso estarmos atentos ao que nos rodeia, e tentar perceber onde é que as nossas paixões se podem encaixar, onde é que as nossas melhores habilidades e competências podem surtir melhores resultados. Aliado a tudo isto, e mais importante que qualquer coisa, é necessário conhecer e reconhecer aquilo que gostamos, e que queremos estabelecer como objectivo. Aquilo que nos faz sentir bem, no qual nos possamos sentir como peixe na água. Este caminho de descoberta, pode ser o nosso maior aliado tornando-se num facilitador de vida. Saber o que gostamos, conhecer as nossas forças e virtudes, as nossas capacidades e como as colocar em acção, é meio caminho para sermos bem sucedido nos objectivos que traçamos.

TRAVAR OS IMPULSOS

Para melhorarmos a nossa força de vontade, devemos munir-nos da sua melhor aliada a auto-disciplina. A auto-disciplina é o companheiro da força de vontade, dotando-a com a resistência para persistir em qualquer coisa que você faça. Ela confere a capacidade de suportar privações e dificuldades, seja física, emocional ou mental. Ela concede a possibilidade de rejeitar a satisfação imediata, a fim de obter algo melhor, mas que exige esforço e tempo. Esta capacidade está descrita no mundo da **psicologia** como uma componente primordial na inteligência emocional, que é a capacidade para adiar a recompensa. Todos nós temos no nosso mundo interior, impulsos inconscientes, ou parcialmente conscientes, que pontualmente nos levam a dizer ou fazer coisas que lamentamos mais tarde. Em muitas ocasiões, nós seres humanos não pensamos devidamente antes de falar ou agir. Ao desenvolver estes dois poderes, a força de vontade e auto-disciplina tornamo-nos conscientes da nossa vida interior, dos nossos impulsos subconscientes, ganhando assim a capacidade de os rejeitar quando não são bons para nós ou para os objectivos que queremos alcançar.

Às vezes, você deseja ir dar um passeio, sabendo o quanto é bom para a sua saúde e como se sentirá muito bem com isso, no entanto, por vezes sente preguiça, e prefere ver TV. Você pode estar ciente do facto de que precisa mudar os hábitos alimentares ou parar de fumar, no entanto, não tem a força interior e persistência para mudar esses hábitos. **Será que isto lhe é familiar?**

Quantas vezes você já disse: “Eu gostaria de ter força de vontade e auto-disciplina”? Quantas vezes você iniciou alguma coisa, para depois passado pouco tempo desistir? Certamente todos nós já tivemos experiências como estas. Todos nós possuímos alguns vícios ou hábitos que desejaríamos

superar, como o tabagismo, ingestão excessiva de comida e álcool, a preguiça, a procrastinação ou falta de assertividade. Para superar esses seus hábitos ou vícios, é preciso ter força de vontade e auto-disciplina. Estas virtudes fazem uma grande diferença na vida de todos, promovendo a força interior, auto-domínio e determinação. Estes dois poderes ou virtudes, como quiser considerar, ajudam-nos a escolher o nosso comportamento e reacções, em vez de sermos governados por elas. A implementação deles no nosso carácter não irá permitir que a vida se torne monótona ou aborrecida. Pelo contrário, você vai sentir-se mais poderoso, responsável por si mesmo, feliz e satisfeito. **Quantas vezes você se sentiu muito fraco, preguiçoso ou com vergonha de fazer algo que você queria fazer?** Você pode ganhar força interior, promover a iniciativa e a capacidade de tomar decisões e segui-las. Acredite em mim, não é difícil desenvolver estas duas potências. Se você for sincero consigo mesmo e estiver disposto a tornar-se mais forte, certamente vai ter sucesso.

DESENVOLVER FORÇA DE VONTADE E AUTO-DISCIPLINA

Um método eficaz para o desenvolvimento e melhoria destas forças é executar determinadas ações ou atividades. Lembre-se que reforçando uma destas capacidades, automaticamente fortalece a outra.

Apresento alguns exercícios:

- 1 – Se você estiver em algum local que esteja sentado, no autocarro, no metro, no comboio ou sala de espera, se algum idoso ou grávida não tiver onde se sentar, levante-se e ofereça-lhe o seu lugar, mesmo que preferisse ficar sentado para sua conveniência. Não só porque é um ato educado, mas porque você está fazendo algo com dificuldade e incómodo. Desta forma, treinará a capacidade de superar a resistência do seu corpo, da mente e dos seus sentimentos.
- 2 – Existem pratos no lava loiça por lavar, e você decide adiar e lava-los mais tarde. Levante-se e lave-os na hora. Não deixe que a sua preguiça o vença. Quando você sabe que deste modo está a desenvolver a sua força

de vontade, e tem consciência da importância da força de vontade na sua vida, será mais fácil para você fazer o que tem de ser feito.

- 3 – Você chega a casa cansado do trabalho e senta-se na frente da TV porque está cansado e com preguiça de ir tomar banho. Não deve obedecer à vontade de se sentar, e ir logo tomar um bom banho relaxante.
- 4 – Você pode reconhecer que o seu corpo necessita de algum exercício físico, mas vai continuar sentado sem fazer nada ou a ver um filme. Levante-se e vá caminhar, correr ou fazer algum outro **exercício físico**.
- 5 – Você gosta do seu café com açúcar? Então, durante uma semana inteira decida beber reduzindo o açúcar para metade. Você gosta de beber três cafés ou mais por dia? Durante 2 semanas reduza para metade.
- 6 – Às vezes, quando você tem impulso para dizer algo que não é importante ou que vai magoar alguém. decida não dizê-lo.
- 7 – Todos temos tendência para ler notícias sensacionalistas e revistas cor de rosa. Não leia algumas dessas coisas sem importância durante uma ou duas semanas, mesmo que você queira.
- 8 – Você tem um desejo de comer algo não muito saudável. Recuse-se e decida não ceder ao desejo.
- 9 – Se você se encontra a pensar coisas sem importância, desnecessárias, negativas, tente não lhes dar atenção, pensando sobre a sua inutilidade.
- 10 – Superar a sua preguiça. Convencer-se da importância do que está a ser feito. Convencer a sua mente que você ganha força interior quando você decide fazer as coisas, apesar da preguiça, da relutância ou da resistência interna sem sentido.

Nunca se convença a si mesmo que não pode realizar os exercícios acima descritos, porque lhe parecem demasiado banais ou simples. Certamente pode conseguir realizá-los. Seja persistente, motive-se pensando sobre a importância da realização dos exercícios, e o poder e força interior que você vai ganhar.

A proposta destes exercícios tem fundamento. Você deverá começar com algo simples, que sejam relativamente fáceis de executar para evitar a desilusão. Depois gradualmente poderá aumentar o número e a dificuldade

dos exercícios. Com a prática você irá melhorar, aumentando a sua capacidade de auto-disciplina e decisão, transformando-se numa enorme satisfação.

Se você praticar musculação, correr ou fizer ginástica aeróbica, irá fortalecer os músculos, de modo que quando precisar mover ou transportar algo pesado, terá força para o fazer. Ao estudar todos os dias um pouco de francês, você será capaz de falar francês quando viajar para a França. Acontece o mesmo com a força de vontade e auto-disciplina, por fortalecê-las, elas tornam-se disponíveis para o seu uso sempre que precisar.

COMO CONSEGUIR ATINGIR OBJETIVOS NA SUA VIDA

Descobrir a direção da sua **motivação**, desejos, objetivos ou sonhos é um fator fundamental para construir de forma eficaz a estratégia que lhe permite manter-se alinhado com as suas ações. Esta direção pode ser no caminho daquilo que queremos ou pelo contrário, no caminho daquilo que não queremos. A direção motivacional é um programa mental que afeta toda a nossa vida. A um nível biológico ou físico, todos nós desenvolvemos ambos: **a motivação para nos afastarmos ou nos dirigirmos para algo**. Afastamo-nos da dor, desconforto, e stress, e dirigimo-nos para o prazer, conforto, e relaxamento. Em determinadas alturas da nossa vida e em diferentes situações estas duas formas motivacionais podem servir-nos. Todos nós usamos ambas em determinado grau. **Irei apresentar as razões pelas quais a motivação que surge quando nos dirigimos para o nosso objetivo é mais apelativa do que a de nos afastarmos daquilo que não desejamos.**

CONSTRUIR O PROCESSO DE REALIZAÇÃO DO OBJETIVO

Saber o que você quer é um processo fundamental para ter sucesso na sua vida. Igualmente importante é ter a certeza se aquilo que pretende alcançar vale realmente a pena, de tal forma que ficará satisfeito quando o alcançar. Você achará isto útil quando elaborar a série de perguntas que lhe permitirão desenvolver os seus objetivos, de forma que valham a pena e estejam alinhadas com a pessoa em que pretende transformar-se.

SELECCIONE UM OBJETIVO ESPECÍFICO

Primeiro, o que é que você quer? Independentemente do que você pretenda obter, alcançar ou desenvolver, de que forma você pensa acerca do seu objetivo? Você pensa no seu objetivo como sendo fácil de alcançar ou de uma forma que seja quase impossível de alcançar? O que proponho a seguir irá permitir-lhe ter a certeza que pensa o seu objetivo de tal forma que irá achar que o alcançará de forma fácil.

DECLARE O OBJETIVO DE FORMA POSITIVA

Verifique se o seu objetivo é indicado em termos do que você quer, e não aquilo que você não quer. Por exemplo, se o seu objetivo é “Eu quero que os meus colegas de trabalho parem de se lamentar, ” ou ” Eu quero parar de me sentir mal quando as minhas propostas não são aceites,” ou “Eu não quero falar tão rápido durante as minhas apresentações,” você está pensando naquilo que não quer que aconteça. Você deverá transformar essas declarações naquilo que você quer. Deverá dizer: “Eu quero que os meus colegas de trabalho se responsabilizem pelas suas tarefas.” “Eu quero aceitar o feedback como uma oportunidade de melhorar as minhas propostas e formas de comunicação.” “Eu quero estar ciente da minha voz enquanto falo e ser flexível o suficiente para fazer ajustes sempre que necessite”.

Sempre que pensamos sobre aquilo que não queremos, ou aquilo que queremos evitar, na grande maioria das vezes criamos exatamente isso mesmo nas nossas vidas, dado que é nisso que a nossa mente se foca. Pare de se orientar por aquilo que não deseja que lhe aconteça. O nosso organismo, a nossa mente necessita de indicações diretas e precisas para realizar uma tarefa ou focar-se em algo, por este motivo, aquilo que pensamos ou dizemos deverá estar sempre alinhado com a obtenção positiva do resultado. Deverá ser declarado o mais específico possível, para que nos possamos certificar que é exatamente esse resultado que estamos a criar.

Dica: Alterar as suas declarações internas e/ou pensamentos daquilo que não quer fazer ou que não quer que lhe aconteça, para aquilo que quer ou pretende que lhe aconteça, é uma mudança simples que fará uma enorme diferença na obtenção dos resultados.

O OBJETIVO DEVERÁ DEPENDER DE SI PRÓPRIO

Certifique-se que declara o seu objetivo de uma forma em que a obtenção do mesmo dependa de si próprio. Se o seu objetivo depender de outras pessoas, irá necessitar igualmente que essas pessoas mudem. Você ficará numa situação muito mais vulnerável. Não quero com isto dizer que não existam situações em que dependemos de alguma forma do trabalho de

outros, no entanto sempre que lhe seja possível é importante que formule os seus objetivos de forma a que seja capaz de os alcançar, independentemente do que as outras pessoas fizerem. Isto pode parecer demasiada pretensão ou auto-centramento, por isso vamos tentar perceber melhor esta ideia através de alguns exemplos:

Vamos partir do princípio que o seu objetivo é: “Eu quero que o meu chefe pare de me criticar.” Dado que isto depende de uma mudança no comportamento do seu chefe, é algo que está fora do seu controlo. Este objetivo deixa-o numa posição vulnerável, depende da mudança do seu chefe. Se você reformular, ficará assim: “O que é que eu posso fazer, que irá permitir manter-me capacitado, independentemente daquilo que o meu chefe pensar?” Isto irá colocá-lo no comando do seu objetivo. Isto irá transmitir-lhe um sentimento acerca do seu próprio valor e capacidade para agir, mesmo quando o seu chefe o criticar.

COMO SABER SE ALCANÇOU O SEU OBJETIVO?

Como é que você saberá se alcançou o seu objetivo? Algumas pessoas têm dificuldade em saber se alcançaram o seu objetivo ou não. Isto acontece porque não têm uma forma de medir se o seu comportamento no dia-a-dia está a fazer com que se aproximem ou se afastem do seu objetivo. No mundo esportivo a avaliação da performance ou do resultado é uma preocupação e de igual forma um meio muito utilizado pelos treinadores e atletas para se certificarem se os seus objetivos caminham em direção daquilo a que se propuseram. Medir ou analisar as nossas ações face ao resultado é um fator preponderante para a obtenção bem sucedida dos nossos objetivos.

Todos nós necessitamos de ter a certeza que estamos no caminho do nosso objetivo, em que ponto nos encontramos e o que é que ainda é necessário fazer para continuar a trabalhar. É igualmente importante, sabermos se já chegámos onde queríamos. Saber se alcançámos aquilo que pretendíamos é importante, dado que necessitamos de sentir a satisfação de alcançar o resultado desejado. Por exemplo, um dos seus objetivos talvez seja ter mais sucesso. Se você não tem evidências sensíveis específicas, o que é que irá

ver, ouvir ou sentir acerca do que ser “bem sucedido” significa para você? Você pode trabalhar toda a sua vida para ser bem sucedido e até alcançar ótimos resultados, sem nunca sentir o “sucesso”. Você pode definir sucesso, como obter o sorriso de alguém, obter um determinado emprego, alcançar um determinado salário, ou qualquer outra coisa mais específica, mas se você não o definir, não o obterá.

SELECCIONE ONDE, QUANDO E COM QUEM QUER ALCANÇAR O SEU OBJETIVO

É muito importante pensar acerca de quando é que você quer ou não quer o seu objetivo. Por exemplo, se o seu objetivo é sentir **confiança**, você quer sentir-se confiante sempre? Você quer sentir confiança para pilotar um avião, mesmo não tendo qualquer tipo de treino? Por vezes cometemos o erro de querermos sentir uma determinada sensação a maioria do tempo, quando nem sequer acreditamos conseguir tê-la. Sentir-se confiante quando você tem o treino e capacidades adequadas, torna essa confiança sólida e apropriada. Com isto garantido, poderá explorar toda a panóplia de outras possibilidades de sentimentos na sua vida, incluindo: curiosidade, desejo, competitividade, compaixão, tenacidade, amor, e muitos outros.

À semelhança de um atleta que treina canoagem, e sente-se confiante para enfrentar alguns rápidos num rio agitado, por certo não sentirá a mesma confiança se necessitar de fazer escalada. É muito mais fácil para cada um de nós alcançar um objetivo quando temos cuidado sobre onde, quando, e como será mais apropriado.

CERTIFIQUE-SE QUE O SEU OBJETIVO É ECOLÓGICO

Por vezes com a pressa de atingir o nosso objetivo, podemos perder o controlo do resto da nossa vida. Isto pode verificar-se de forma muito vincada nas expressões, “faço o que for preciso” ou “a qualquer custo”. Por certo as pessoas que enveredaram por este tipo de pensamento, terão uma história muito diferente para contar. Por vezes o seu passado é um calvário de relacionamentos mal sucedidos, amizades perdidas, desencontros com a vida. Quando finalmente são bafejados com o sucesso, sentem-se incapazes

de o gozar porque as suas vidas foram singularmente dedicadas a essa tarefa, e com o sacrifício de muitas das coisas que tornam a vida significativa.

Leve em consideração as pessoas que reconhece como significativas para a sua vida. Como é que a obtenção dos seus objetivos afeta essas pessoas. Considere as questões positivas e negativas. Irá o seu objetivo inibir outras responsabilidades na sua vida? Irá mudar a forma como se relaciona com os seus colegas de trabalho, amigos ou família?

Dica: Descobrir as dificuldades, os prós e contras que irá encontrar na realização do seu sonho, não deverá dissuadi-lo, mas permitir-lhe, de forma antecipada, preparar-se para o alcançar.

CRIE UMA VISÃO FUTURA ENTUSIASTA

Defina o que deseja. Pense onde quer estar no futuro, crie uma imagem disso. Repare nos pormenores, nas cores, na forma, imagine com o máximo de detalhes, como se de um filme se tratasse.

Veja-se no futuro a desempenhar o papel escolhido. Esta imagem do futuro acontece onde, em que circunstâncias, que sensações lhe transmite? Coloque-se na situação e viva-a mentalmente por alguns minutos, vendo-se a atingir o seu objetivo. É como se o futuro estivesse mesmo ali, perto, brilhante e colorido. Observe e escute todos os detalhes como se estivesse envolvido de uma forma prazerosa.

Forme o seu objetivo de maneira funcional. À medida que se visualiza a desempenhar o papel escolhido de uma forma extraordinária, use a seguinte lista de seis condições imperativas para formar de maneira funcional o seu objetivo:

- O objetivo que você vê é positivo. É acerca do que você quer e não do que evitar.
- Você quer alcançar esse objetivo. É um “quero” e não um “tenho”.
- Você é aquele que o pode realizar, e não outra pessoa qualquer.
- Você consegue realizá-lo, não é impossível.

- O objetivo é específico, não é geral.
- O objetivo é ecológico: Você consegue antecipar o efeito do objetivo e certificar-se que é positivo para os outros afetados pela sua realização.

Crie uma imagem entusiasta. Agora use um conjunto de efeitos especiais visuais na sua visualização, como se visse a si mesmo a alcançar o objetivo no futuro. Centre-se no seu corpo e nas suas emoções e verifique que sentimentos está a experienciar. Você pode visualizar vários cenários para ver diferentes coisas a acontecerem em diferentes situações que estejam relacionadas com o objetivo. À medida que a imagem do objetivo vai ficando mais real na sua mente, é natural que sinta isso no seu corpo através das emoções. Leve o tempo que necessitar e goze a visualização da realização do seu objetivo. Perceba que é você que está a criar, dirigir e a tornar-se no seu objetivo.

Observe a plataforma. Preste atenção naquilo que alcançou e quão atrativo é construí-lo. Perceba que existe uma plataforma que liga o **momento presente** a esse futuro particular. É como que uma plataforma através do tempo. Em **psicologia** podemos chamar de **perspectiva temporal de futuro**. Uma visão ligada por um conjunto de percepções e sensações que o orientam na caminhada do seu objetivo. É necessário conseguir ver para onde caminha, e se o futuro não existe na realidade/no presente, é necessário orientarmo-nos de forma imaginada.

Não deixe de criar a sua visão futura por lhe parecer um exercício fora da realidade. Na verdade é isso mesmo que se pretende, que crie imagens mentais daquilo que quer atingir ou que lhe aconteça no futuro. Por certo, não é o facto de imaginar o seu futuro que ele se materializa, no entanto aquilo que mais fez avançar a humanidade foi a capacidade do Homem conseguir pensar o mundo que o rodeia na sua mente, antecipando resultados, acontecimentos e situações. Toda e qualquer realização nasce de uma ideia que foi pensada, imaginada e projetada no futuro. Depois para que ela se materialize é necessário passar à ação.

Dica: A ação é energizada pela ideia que se tem acerca daquilo que pretendemos alcançar, e igualmente da forma como vamos alcançar.

PORQUE RAZÃO DESISTIMOS DOS NOSSOS OBJETIVOS?

Desistir ou não desistir, eis a questão! Todos nós em alguma altura da nossa vida enfrentamos este dilema. A possibilidade de desistência assombra-nos como uma manhã nebulosa. Colocamos a nossa capacidade em questão, ou simplesmente não queremos passar pelo sacrifício do esforço que temos de despendar para concretizarmos ou levarmos até ao fim o que queremos ou nos propusemos. Apresento algumas das razões mais prementes que nos levam à desistência, sugiro ainda formas de podermos ser mais resilientes no sentido de conseguirmos treinar a mente para resistir ao incómodo que nos impele a desistir.

A MINHA EXPERIÊNCIA DE RESISTÊNCIA À DESISTÊNCIA

Quando ainda era um jovem atleta, iniciei-me nas corridas de corta-mato e estrada. Mas, revelo que não tinha qualquer talento para as corridas de fundo e meio-fundo, o que mais tarde se viria a comprovar com a minha paixão no salto em altura e no qual consegui atingir alguns bons resultados a nível nacional. Voltemos então às corridas de meio fundo, onde eu sempre que entrava em competição passava por um calvário mental, uma luta entre a dor, angústia e o orgulho de não desistir. Era um desconforto enorme que eu sentia assim que se instalava o cansaço, as dores nas pernas e a respiração ofegante e dolorosa. Depois, sempre que eu entrava neste tipo de competição, acontecia algo de curioso, a minha mente era pródiga em lembrar-me o quanto eu tinha sofrido na corrida anterior e rapidamente se projetava uns quilómetros mais para a frente, para a meta. E assim, abruptamente só pensava em parar.

Só pensava em chegar ao fim, só pensava no momento em que eu iria parar assim que terminasse, que terminasse a corrida e as minhas dores horríveis. A ideia que a minha dor poderia terminar era tão incisiva que a minha capacidade para lhe resistir caía drasticamente. Naturalmente, a quantidade de dor que eu estava sentindo naquele momento não era pior do que a

quantidade que eu sentia no momento anterior. O que tinha mudado era a minha capacidade para lidar com a dor. Porquê? Porque quando a minha mente começou a visualizar o fim da corrida, deixou de conseguir gerir a dor que o meu corpo estava a sentir, desviei o foco da minha atenção para onde não devia. Focando-me na meta, a minha capacidade de resistência à dor reduziu drasticamente. **Ainda assim, nunca desisti por 3 razões:**

- Não me via como alguém que fosse capaz de desistir
- Gostava sempre de atingir aquilo a que me propunha
- O orgulho era maior do que a dor que sentia

FOQUE-SE NAS SUAS MOTIVAÇÕES PODEROSAS

Penso que este tipo de situações e pensamentos por vezes também ocorrem noutras áreas da nossa vida. A partir do momento em que nos propomos a um objetivo exigente, a um desafio empolgante ou a mudar algo, inúmeras razões poderão surgir que nos empurram para a dúvida e incerteza (por exemplo, o medo do fracasso, medo do sucesso, a preguiça, falta de acreditar em nós mesmos, etc). Uma maneira de pensar sobre o porquê de não desistirmos é que outras motivações mais poderosas atraem a nossa atenção (por exemplo, o desejo de melhorar o nosso nível de aptidão, reduzir o nosso nível de gordura, ter prestígio, **ganhar dinheiro**). A ideia de desistir só permanece na nossa mente enquanto existirem razões para desistirmos, mas as probabilidades de desistirmos só aumentam quando nos focamos na desistência.

Nós não acabamos por desistir de algo porque enfrentamos muitos obstáculos ou por esses obstáculos serem muito difíceis. Nós acabamos por desistir porque em determinadas situações somos demasiado fracos. Na grande maioria da vezes não porque na realidade o somos, mas principalmente por pensarmos que somos fracos. Acredito firmemente, que o ponto de inflexão no qual não podemos mais evitar prestar atenção na ideia de desistir, é o ponto em que as nossas forças nos abandonam, e isto pode ser alterado. Nós podemos tornar-nos mais fortes em algumas áreas da nossa vida ou perante determinadas situações se desafiarmos a nossa

fraqueza, mesmo que no início não sejamos bem sucedidos. Aumentar a resiliência, física e mental, é um processo árduo não linear. Ou seja, é um processo preenchido por avanços e recuos, períodos de progresso e períodos de regressão. O que importa é não desistir. A não ser que se comprove que a desistência é a melhor opção. Mas, isto será sempre a exceção.

OS CONTRATEMPOS SÃO PARTE DA MUDANÇA DE MENTALIDADE

Todos nós, mais tarde ou mais cedo somos confrontados com contratempos na nossa vida. Existem razões para alguns de nós ficarmos paralisados nestas situações levando-nos à desistência. Apresento, três dos maiores obstáculos que promovem a desistência:

- Você não antecipa as razões que o podem levar a falhar
- Você não antecipa formas de lidar com os contratempos
- Você não acredita que consegue mudar

Assim que você se proponha a mudar e comece a fazer alguns progressos, é provável que se depare com alguns contratempos. Os contratempos fazem parte do processo para nos tornarmos mais resilientes na vida. As mudanças não são acontecimentos lineares, ocorrendo por vezes em três passos para a frente e dois para trás. Os resultados bem sucedidos são originados pelo foco contínuo nos passos que damos em frente. Ao invés de usar os contratempos como desculpas para desistir, use-os como oportunidades para aprender acerca do que não funciona na sua vida e o que necessita de ser mudado. **O fracasso é uma opção, mas o medo não.**

Se você olhar para os contratempos como experiências de aprendizagem, facilitará certamente a preparação de um novo plano para evitar as dificuldades e seguir em frente. Se olhar para os recuos e obstáculos como falhas, coloca-se no caminho da desistência. A melhor estratégia é tentar perceber o que funciona. O que não funciona? Continue a fazer as coisas que funcionam e analise novas abordagens naquelas em que não teve sucesso. Faça alguma coisa que não tenha feito antes. Não desista

do seu objetivo, tente uma abordagem com uma perspectiva diferente. Em treino, aos atletas, quando eles enfrentam algumas dificuldades na realização de exercícios exigentes, e repetidamente falham, digo-lhes para experimentarem fazerem o que lhes está a ser pedido de forma diferente, para experimentarem novas formas, novos movimentos.

Existe uma diferença entre um lapso/recuso e uma recaída. Um lapso pode ser definido por um breve retorno a um comportamento ou atitude indesejável e uma recaída como um completo retorno para velhos hábitos/attitudes, e/ou pensamentos. Se você fumar um cigarro, você não deixou tudo a perder na sua intenção de deixar de fumar, mas se você voltar a fumar um maço inteiro por dia, então sim, podemos dizer que interrompeu o processo de mudança e desistiu do seu projeto de desabitação tabágica. Se você recuar um pouco e por lapso tiver comportamentos indesejados, desde que breves, pode usar isso para obter informação acerca das situações que são mais tentadoras e/ou incapacitantes e formular novas formas de lidar com os problemas em futuros cenários.

TENTE, TENTE SEMPRE QUE LHE SEJA POSSÍVEL

O risco de tornar-se enraizado em pensamentos auto-destrutivos, quando você é derrotado por si mesmo (ou seja, optar por desistir), devemos perceber, que é muito maior do que quando é derrotado por acontecimentos exteriores ou que não estão sobre o seu controlo. Pode muito bem ser psicologicamente mais benéfico se você se propuser a tentar novamente, esta atitude é bastante mais adequada, do que entrar numa atitude de raciocínio desfavorável, enveredando numa narrativa que o define como desistente e, portanto, merecedor de insucesso.

Mas a auto-sabotagem é uma falsa narrativa. Mesmo que falhe porque decidiu desistir, você pode tentar novamente. Deverá lembrar-se constantemente que o facto de tentar, aumenta as suas hipóteses de ignorar as vozes que ecoam na sua cabeça, dizendo-lhe para desistir. Relembre-se sempre, que a chave para a vitória é a sua força interior, e a chave para

desenvolver essa força é tentar de novo, não se agarrando aos fatores desculpabilizantes. **Pense positivo, insista no pensamento positivo.**

Algumas das razões pelas quais a desistência na grande maioria das vezes tem um valor negativo e desadequado foram apresentadas. Proponho-lhe que faça uma lista acerca de novas formas de como lidar com os obstáculos e contratempos no futuro. A seguir, apresento uma lista construída com base em respostas de pacientes em consulta clínica. Use-a para que o possa ajudar a identificar as mudanças que quer fazer, e escreva alguma das razões que o fazem pensar não conseguir vir a ser bem sucedido.

Coisas que possam fazer com que eu desista	Como é que eu lido com elas quando ocorrerem
Baixa auto-estima	Irei usar afirmações. Irei procurar alguém em que me possa inspirar e perceber que se eles conseguiram, eu também tenho essa possibilidade.
Problemas familiares	Irei estabelecer limites com a minha família. Eu sei que me tornarei mais capaz de cuidar deles, se conseguir responsabilizar-me primeiro por mim e pelas minhas acções.
Problemas financeiros	Irei reavaliar a minha condição financeira. Irei gastar dinheiro com cautela. Irei estabelecer um plano. Irei poupar mais.
Ficar doente	Irei cuidar mais do meu corpo fornecendo-lhe uma melhor nutrição, sono suficiente, e exercício regular. Irei usar afirmações positivas e visualizações para imaginar-me saudável.
Sabotagem por parte dos outros	As outras pessoas só têm o poder que lhes damos. Irei prestar atenção à minha voz interna. Não irei dar atenção à crítica destrutiva e depreciativa dos outros.
Pensamento negativo	Irei usar afirmações positivas para guiar as minhas acções e combater o pensamento negativo e pessimista.
Dúvidas pessoais	Irei fazer uma lista das coisas que quero realizar e lê-las todos os dias. O meu passado pessoal irá servir-me para saber como ser bem sucedido.
Problemas de relacionamento	Irei tomar responsabilidade do meu contributo para os problemas na minha relação com o meu parceiro (a). Irei fazer as acções necessárias antes de desistir, ou procurar ajuda de um profissional caso seja preciso.
Falta de confiança	Irei tentar fazer algumas coisas que promovam a minha confiança. Irei trabalhar nas minhas capacidades para realizar o que quero.
Falta de motivação	Irei começar com algo fácil e acessível e trabalhar na forma de ver significado nas coisas. Eu posso fazer uma coisa de cada vez que permitirá aproximar-me dos objetivos.
Medo	Irei lembrar-me que a única forma de diminuir o meu medo, é defrontando-o. Irei fazer algumas coisas que receio e perceber que sou capaz.

Apresento ainda uma “fórmula” para usar na resolução de problemas. Pode usar estes passos para descobrir soluções alternativas que não tenham sido apresentadas nos exemplos anteriores:

- Escreva os detalhes dos problemas ou contratempos mais significativos na sua vida. Passe a usar um registo que descreva detalhadamente as razões que encontra para o facto de não ter conseguido alcançar os resultados que desejava.
- Soluções de brainstorming. Trabalhe com outras pessoas, medite, leia, mantenha uma mente aberta, escreva todas as alternativas que lhe passem na cabeça sobre como pode lidar com a situação.
- Escolha várias soluções. Reveja as soluções, e foque-se naquela que lhe parece ser a melhor.
- Implemente as soluções. Idealize um plano para a ação. Seja paciente e persistente até que obtenha os resultados que deseja.
- Use a sua **força de vontade** para manter a sua atenção na finalização do resultado que deseja. Insista, persista, a persistência torna-se num hábito.

SEJA O SEU MAIOR FÃ!

Animar-se e motivar-se a si mesmo não será certamente a única coisa que necessita para ser bem sucedido, mas é uma parte muito importante, tal como tomar as devidas ações no momento certo. Tal como aprender as habilidades necessárias para obter sucesso, são. Assim como movimentarmos-nos no mundo em direção aos nossos objetivos. Pense no sucesso como uma mala de viagem que você carrega. Você irá precisar de um passaporte, roupas, dinheiro, etc. O ânimo é uma dessas coisas importantes que coloca na mala na sua viagem para o sucesso. O ânimo é algo que necessita para se apoiar a si mesmo e transformar-se no seu maior fã.

CONSTRUA UMA ATITUDE ANIMADORA

Em seguida, apresento algumas descrições sobre o que faz alguém ser “animado”, assim como algumas frases, ações e comportamentos motivacionais que aumentam a probabilidade de você ter sucesso. Relembre-se, o objetivo é que você crie a sua própria *atitude animadora* que irá permitir conduzi-lo ao seu sucesso específico desejado. Para todo o sonho que vive no seu coração, existe uma atitude animadora que lhe precede. Vamos chamar a esta *atitude animadora* de “**Slogan Motivacional**”. Os próximos *slogans motivacionais* irão ajudá-lo a entender a sua força e mais valia. Construa os seus próprios *slogans motivacionais* que o animem e encorajem, e transforme-se no seu maior fã.

A qualidade de um bom slogan motivacional:

- Motiva
- Aumenta a auto-estima
- Descreve a ação necessária para vencer
- Centra-se no objetivo
- Programa as crenças que escolheu para a sua vida

Existem slogans motivacionais que são universais, mas nem por isso deixam de ser poderosos e/ou úteis a todos nós.

EU CONSIGO FAZER ISSO

Talvez o slogan motivacional mais poderoso e conhecido seja: “Eu consigo fazer isso (I can do it)” Este é um slogan que deve adicionar ao seu sistema de crenças, caso você queira ter ou conseguir alcançar alguma coisa na sua vida. Se você não acreditar, quem acreditará? Ser-se fã, é alguém que expressa a sua admiração por outra pessoa, grupo, ideia, esporte ou objeto (como por exemplo um carro). Ser-se fã, agrega em si o facto de acreditar e admirar determinadas qualidades, habilidades e capacidades.

Eu sou fã do **Cristiano Ronaldo** porque acredito que ele é o melhor jogador do mundo e aprecio as suas qualidades e habilidades técnicas, por esse motivo sempre que ele joga confio nele, ou seja tenho uma elevada crença que conseguirá fazer aquilo que melhor sabe: marcar golos! Então se você quer ser bem sucedido tem que ser o seu maior fã, tem de dizer: “eu consigo fazer isso”, porque se esta crença estiver bem enraizada na sua mente, você não terá tendência para verbalizar a crença oposta, a qual acredito ser o slogan que cria grande fraqueza e desânimo, “Eu não consigo _____” (preencher com o verbo da sua escolha). **Deixe de dizer: desculpe, eu não sei, eu não consigo.**

Citação: *A verdade é que todos nós falamos para nós mesmos. Só temos de melhorar esse aspecto. – Thom Rutledge*

José Mourinho o treinador de futebol que foi considerado o melhor treinador do mundo em 2010, imortalizou a frase: “*Eu acho que sou especial*”, em Inglaterra passou a ser o *Special One*, e em Itália, *Il Speciale*. Não seremos todos nós especiais? Eu penso que sim. Então, porque razão nem todos somos bem sucedidos naquilo a que nos propomos? Arrisco a dizer, porque provavelmente não nos consideramos especiais, não acreditamos em nós, julgamos não conseguir fazer algumas coisas que são muito significativas para nós, e como tal, ficamos à sombra das nossas capacidades. Repito, se

todos temos potencial para sermos bem sucedidos porque razão, muitos de nós não conseguimos?

Muitas pessoas, ouvem outras bem sucedidas dizer-lhes, “Você consegue fazer isso!”, e eles pensam, “Sim, você consegue, mas eu não”. A **psicologia positiva**, as pessoas de sucesso, e todos os que ultrapassaram os maus momentos da vida, mostram-nos que você também consegue. Se você acreditar que consegue, você fará. Adicione os próximos slogans motivacionais ao seu repertório verbal agora mesmo, e repita-os muitas vezes:

- Eu consigo fazer isso
- Você consegue fazer isso
- Nós conseguimos fazer isso

Puxe por você através de diálogos positivos como os *slogans motivacionais* apresentados. Mantenha-se focado e aprecie a experiência. Repita para si, “Eu consigo fazer isso.” Você necessita estar em grande forma mental e física para se projetar nos seus objetivos eficazmente. A base do seu sucesso são as suas crenças, e estas são orientadas pelas suas verbalizações que aumentam a sua confiança, alavancando a probabilidade dos seus comportamentos e ações cumprirem os seus objetivos.

ANIME-SE 30 SEGUNDOS ANTES DA AÇÃO

Trinta segundos antes de um evento verbalize afirmações de ação e ânimo para si próprio e para o resultado que deseja alcançar. Grande parte dos comerciais televisivos duram aproximadamente trinta segundos e usam mensagens poderosas que encorajam muitas pessoas a comprarem ou a aderirem aos produtos. Antes de você fazer algumas das coisas que considera importantes, faça uma pausa e anime-se. Como num comercial, construa o seu *slogan motivacional* para o sucesso que quer obter e aumente a probabilidade de atingir de forma eficaz os seus resultados desejados.

Por exemplo: se você necessitar de fazer um telefonema importante e tiver nervoso antes da chamada, anime-se durante trinta segundos (com o seu

slogan motivacional) para obter a motivação que precisa para o resultado que quer. Você pode dizer, “Eu estou tão confiante, que quem está do outro lado irá sentir isso na minha voz e no discurso que uso.” “Irá gostar de me ouvir.” Faça isso durante trinta segundos, sinta isso.

No meu caso, quando tenho de fazer alguma apresentação em público, para além de toda a preparação e conhecimento técnico em que tenho de trabalhar, digo para mim, “Eu percebo do assunto, e irei explicá-lo e apresentá-lo melhor que ninguém.” Não tem de forma nenhuma a ver com pretensão ou vaidade, tem a ver com a necessidade de me colocar no meu melhor estado de recursos para a ação. Tal como explico nos programas de preparação mental que aplico a atletas, “*o corpo está à escuta da mente*”, se me sentir como sendo “especial” o meu organismo irá responder da forma em que eu acredito que alguém especial desempenharia (de acordo com o meu modelo).

Dica: pratique o slogan motivacional durante 30 segundos, e você irá alavancar os seus resultados desejados.

ADICIONE UM MOVIMENTO MOTOR AO SEU SLOGAN MOTIVACIONAL

Adicionar movimento adiciona energia. Faz “mexer” as coisas. E é útil se essa coisa que se “mexe” é você. Ao criar movimento, coloca as coisas em ação. O movimento incrementa impacto nos seus *slogans motivacionais* e nas suas afirmações intencionais. Por exemplo: o movimento de fechar o punho e ao mesmo tempo verbalizar o seu *slogan motivacional*, funcionará como condicionamento positivo, funcionará como um âncora que associa duas vertentes poderosas para o sucesso, as verbalizações de capacidade e o movimento enérgico.

USE A REPETIÇÃO COM EFICÁCIA

Os *slogans motivacionais* são altamente eficazes se os repetir, uma e outra vez. Importa no entanto referir que deverá certificar-se que está a fazer o slogan “correto” para o conduzir ao seu resultado desejado. Repetir uma

afirmação oca ou não acreditar a 100% nela não é produtivo, irá soar-lhe a falso e o seu corpo não irá corresponder ao seu objetivo. As afirmações têm de ser coerentes com a crença e com as ações e esforços que fazemos, para construírem uma convicção.

Não existe nada mais forte que uma convicção, esta é forjada através da fusão entre as crenças, os valores e os objetivos. Se eu valorizo o dinheiro, então um dos meus valores é o dinheiro, se acreditar que o consigo obter, esta é a minha crença, se eu me comprometer a trabalhar 10 horas por dia, este é o meu objetivo para alcançar o resultado. Se eu repetir este processo com a ajuda dos meus *slogans motivacionais*, criarei uma convicção muito poderosa que me dará a energia e motivação necessária para alcançar o que desejo.

Dica: Relembre-se dos seus melhores momentos, como se sentiu, o que fez e o que causou esses resultados fabulosos. Acrescente-lhe “bons” slogans motivacionais, e repita-os, repita-os...

PERANTE O DESÂNIMO, DIGA O SLOGAN OPOSTO

Se você se está a sentir angustiado, confuso, e o medo começa a tomar conta de si, questione-se acerca do que é que tem medo. Tente perceber que tipo de diálogo interno está a passar-lhe na mente, que Slogan de incapacidade está a atormentar-lhe a ação? Em seguida, faça o oposto. Se você é um vendedor e na sua mente está a passar a frase, “Eles não me irão comprar nada.” O medo está a apoderar-se de si, e emergem os slogans destrutivos. Diga o oposto, “Eles irão gostar daquilo que tenho para lhes oferecer”. Este tipo de afirmação poderosa irá mudar o fluxo energético de medo para ânimo. Este tipo de mudança de **atitude positiva** é um ponto fulcral no caminho para o seu sucesso. Fazer o oposto daquilo que não funcionou para si, na grande maioria das vezes transforma-se em excelentes resultados.

Dica: Faça uma afirmação que inclua um slogan motivacional que seja o oposto do seu medo.



JOGUE O JOGO DA SUA VIDA

Divirta-se, **é importante colocar alegria na sua vida** especialmente quando você se relembra que é um jogo que escolheu jogar. Jogue bem. Jogue o seu melhor e divirta-se. Quando um ator sobe ao palco, ele cria o papel que representa. O guião contém o texto que tem de ser lido, mas o ator coloca em palco a sua emoção e o caráter que dá forma ao personagem. Ele cria, expressa-se e sente gozo com isso. É exatamente assim que a vida é.

Todos nós temos guiões que nos orientam a nossa vida, mas a grande maioria deles são inconscientes. Afortunadamente, podemos escrever o guião que mais gostamos e representar o papel que mais gozo nos dá e melhor nos serve. Se até ao momento se sente afastado daquilo que gostaria de ser, daquilo que gostaria de desempenhar na sua vida, represente. Represente, simule, imagine, cole-se ao papel que pretende expressar na sua vida. Tal como um ator que repete o texto do seu guião até o decorar, assim deverá fazer você. Simule aquilo que pretende ser as vezes que forem necessárias até que se sinta apto. Não exagere, não seja demasiado exigente, não queira agir apenas quando julgar que está na perfeição. Não

faça isso, isso pode ser catastrófico. Treine o seu guião, tal qual o ator, tal qual um atleta, até estar bom o suficiente (não é necessário estar perfeito) para o representar na sua vida.

Em seguida, jogue o jogo da sua vida. Coloque-se em campo tal qual o ator ou um atleta, expresse o seu potencial com a emoção de quem quer fazer o jogo da sua vida. Dê tudo por tudo e desfrute do seu desempenho. Alegre-se enquanto executa a sua performance que o conduzirá ao seu resultado pretendido. Seja bem sucedido!

Potencie o seu jogo com as afirmações atrás referidas:

- Eu consigo fazer isso
- Anime-se 30 segundos antes da ação
- Adicione um movimento motor ao seu slogan motivacional
- Use a repetição com eficácia
- Perante o desânimo, diga o slogan oposto
- Jogue o jogo da sua vida

Estes são os slogans motivacionais primários, são a fundação e a base para a construção de outros mais específicos. Se você começar a implementar estas afirmações de capacidade, eles irão adicionar um grande impulso na sua vida. Se você conseguir solidificar uma atitude de, “Eu consigo fazer isso”, será o primeiro passo que irá fazer com que seja bem sucedido no jogo da sua vida. Mais ainda, ao acreditar em você abre-se o mundo das possibilidades.

Citação: *As pessoas bem sucedidas muito dificilmente lhe dirão, “Você não consegue fazer isso.” Apenas pessoas fracassadas lhe dirão isso. – Robert Allen.*

COLOQUE TODAS AS SUAS HABILIDADES EM JOGO

No seu jogo da vida e para atingir os melhores resultados possíveis todas as suas habilidades, capacidades, valores, prática e entendimento devem ser colocadas em campo. Principalmente quando você está sobre pressão, a trabalhar conjuntamente com outros ou no caminho para a conquista dos seus objetivos. É aquela altura em que você necessita de estar em piloto automático, onde não há tempo para pensar, mas você tem de se certificar que o piloto sabe como pilotar o avião. Mesmo que se sinta preparado, ainda assim, existem elementos a relembrar durante o processo para a concretização do seu objetivo. **Certifique-se que se coloca em campo (em ação face aos objetivos) e começa o jogo com um grande pontapé de saída. Quanto maior for o pontapé, mais perto ficará do seu objetivo. Por isso, não se poupe a esforços.** O que é que você pode fazer para assegurar o maior pontapé possível quando começa algo?

POSICIONE-SE NA VIDA PARA VENCER

Numa perspectiva virada para o sucesso, podemos afirmar que a vida é sobre a capacidade que cada um de nós tem em posicionar-se para vencer. **Descrevo em seguida algumas das formas que podem constituir o processo para a ação. Ao aplicar algumas dessas estratégias ficará mais capacitado para se orientar no terreno, debelar as dificuldades e antever a melhor tática e técnica a aplicar.** Ao orientar-se por um processo estruturado, irá ficar numa situação de vantagem competitiva, sentido-se mais seguro para explorar as alternativas que melhor lhe sirvam.

ENERGIZE-SE O MÁXIMO QUE VOCÊ CONSEGUIR

Relembre-se esta é a sua vida, são os seus objetivos, a sua performance, a sua apresentação, o seu sonho que quer ver realizado. O seu sonho desenrola-se no maior estádio do mundo, o próprio mundo. Anime-se, energize-se o máximo que conseguir, aplique o seu slogan motivacional, **seja o seu maior fã** e faça-se ouvir para que todo o seu ser ouça também. Você

não tem de usar um megafone, mas tem de conseguir fazer passar a mensagem. Se você coloca bastante energia nas suas ações, ela irá voltar até si. Você irá necessitar de muita energia para ser bem sucedido.

Qualquer atleta de elevado nível sabe que o seu sucesso depende da sua quantidade de energia. Para isso, ele leva em consideração aquilo que come, quando come, a quantidade de sono que necessita e a qualidade do exercício que pratica. Um atleta não irá ter um bom desempenho sem muita energia e sem saber como cuidar de si mesmo. A energia que você coloca no seu sonho/objetivo é um tipo muito especial de energia, ela depende da vontade e das suas expectativas. Se colocar toda a sua força em movimento ela manifestar-se-á em proporção igual ao seu ímpeto. Irá tocar nas pessoas e nas coisas ao seu redor para depois voltar até si. Irá mudar o mundo e irá mudá-lo a si também.

Citação: *Nada de grandioso alguma vez foi alcançado sem entusiasmo. – Ralph Waldo Emerson.*

O verdadeiro entusiasmo não é algo que você tenha num dia e no outro não. Pelo contrário, é algo que você deverá ter sempre. Seja sincero, use a paixão. Seja um ponto de exclamação na sua própria vida e/ou na dos outros!!!

- Sinta-se vivo
- Sinta-se forte
- Anime-se e anime
- Alegre e impulse a sua vida

A lição a reter é: *Expresse o seu ponto de vista com entusiasmo!*

SINTONIZE-SE CONSIGO E COM OS SEUS OBJETIVOS

Se você trabalhar em equipa, irá aumentar as suas hipóteses de sucesso. Se você trabalhar em conjunto com as suas habilidades capacidades e pontos

fortes, irá fazer com que consiga colocar-se no seu melhor estado de recursos. As suas habilidades e capacidades são o seu melhor aliado, não as esqueça, trabalhe nelas, aperfeiçoe-as e alinhe-as com os seus objetivos. Verifique se necessita de aumentar e/ou melhorar alguns dos seus recursos, prepare-se para o jogo da melhor maneira possível: *treinando e testando as suas habilidades*.

Quando você tem de executar um determinado desempenho e consegue estar em uníssono, quando conhece até onde pode e consegue ir, algo de poderoso acontece. A energia que você desenvolveu e colocou em jogo tem de estar coordenada e orientada para o seu sonho e para as várias partes do seu ser. A energia tem de estar alinhada com o seu eu empreendedor, com o seu eu apaixonado, com o seu eu criativo, com o seu eu entusiasta. Quando o seu eu interior está em uníssono e em harmonia, você é uma força em si mesmo. Quando você percebe que habilidades e forças deve acionar e aplicar face aquilo que pretende, promove a sua confiança e aumenta as probabilidades de efetivar os resultados pretendidos.

- Coloque-se em sincronia
- Reforce as interligações entre as suas capacidades
- Chame a si todo o seu ser

A lição a reter é: *Relembre-se, tudo tem a ver com o desempenho, e não com o ser-se enérgico. A energia é apenas uma via.*

USE ATALHOS MOTIVACIONAIS QUANDO O JOGO ESTÁ A DESENROLAR-SE RAPIDAMENTE

Por vezes as coisas mudam bruscamente, e os nossos objetivos parecem afastar-se de nós. Quando o necessário é ação, você não pode estar agarrado aos detalhes, não pode estar sempre a ponderar se vai conseguir alcançar o que deseja, principalmente quando o jogo mudou de rumo. Quando o jogo se desenrola rapidamente, é necessário acionar alguns atalhos, é necessário injetar alguma energia extra rapidamente: “Corre, corre mais, pressiona a bola, cai em cima.” Esta não é uma altura para fazer

mudanças no jogo, não há tempo, temos de ir diretos ao assunto que importa. Temos de nos fazer sentir, arriscar e marcar posição.

Transmita a mensagem que ainda está em jogo. E esta mensagem na maior parte das vezes deve ser dirigida a si mesmo: “força, não pares” “agora é o tudo ou nada”. Se as coisas estão a acontecer muito depressa, as decisões têm de ser rápidas. Por vezes não há tempo para dedicarmos a um determinado problema, não podemos ficar parados a ponderar, o jogo tem de continuar ou perde-se vantagem. Na vida, por vezes seguir em frente é a coisa mais acertada que podemos fazer. Continuar, continuar a tentar com todas as nossas forças.

Se você procura ser bem sucedido, não se deixe ficar paralisado pela velocidade a que o jogo se desenrola. Ganhe o hábito de seguir em frente. Quando o sucesso lhe bater à porta irá sentir que fez por isso. Mas, ainda assim é necessário continuar, o próximo jogo está perto, e provavelmente será tão ou mais exigente que o que fez anteriormente. Os objetivos sucedem-se, estamos sempre a caminhar para algo, estamos sempre focados em sermos consecutivamente bem sucedidos.

- Quando as coisas acelerarem, coloque mais energia nas ações.
- Use atalhos e esforce-se
- Aproveite o balanço e siga em frente

A lição a reter é: No calor das decisões, seja breve e puxe mais um pouco por si.

SAIBA POR ONDE CAMINHA E DE QUE LADO ESTÁ

Foque-se nas suas melhores qualidades, concentre-se nos ganhos e despenda-se das perdas e recuos. Não faça sabotagem a si mesmo, mantenha-se fiel aos seus objetivos, não desvie o olhar, enfrente os seus receios. Lidere o seu caminho para o sucesso. Tente perceber que sucessos são esses, e cole-se a eles. Tente saber como é que esses sucessos se parecem. Conheça a essência daquilo que quer. **As suas metas e objetivos**

foram estabelecidas com clareza e objetividade de tal forma que você reconhecerá o sucesso, quando este lhe bater à porta? Se você estiver preparado para ser bem sucedido, o sucesso irá certamente aparecer. Será que irá ser um telefonema que lhe abrirá uma porta importante? Entre nela. Será que vai aproveitar a oportunidade para dizer, sim. Perceba de que lado está. Do lado da vitimização ou do lado da possibilidade?

Reconheça em si se está aberto ao máximo de possibilidades possíveis.

Arranje uma **forma de conseguir ou construir boa sorte**. Diga sim às oportunidades mesmo que não se sinta totalmente preparado. Você acha que está demasiado ocupado, ou que lhe faltam algumas capacidades e informação para dizer sim às oportunidades que a vida lhe apresenta? Relembro-me, já faz mais de uma década quando a minha oportunidade me bateu à porta. Eu tinha 24 anos, e por força do acaso vim a treinar um atleta que viria a tornar-se um ano mais tarde num atleta de elite mundial. Nessa altura eu era um jovem treinador inexperiente, as probabilidades jogavam contra mim, e eu arisquei. Pouco a pouco fui-me desafiando, fui-me preparando pelo caminho e acabei por ser bem sucedido. Propus-me a fazer o melhor que sabia e que conseguia com a pouca experiência que tinha. Fundamentei-me na minha motivação, confiança e ambição e tentei a minha “sorte.”

Uma coisa você tem de saber. De que lado você está? Do lado da oportunidade ou do lado da dúvida, da indecisão, da incerteza? Até atingirmos o sucesso, nunca saberemos se seremos bem sucedidos, mas uma coisa você pode saber: Durante quanto tempo está proposto a caminhar na direção dos seus objetivos e sonhos? Construa o seu caminho sabendo para onde quer caminhar.

- Conheça o seu jogo
- Caminhe em direção ao que pretende atingir
- Certifique-se de que lado do campo você está.

A lição a reter é: O mundo está repleto de oportunidades, aproveite a sua quando ela lhe bater à porta.

Colocar todas as suas habilidades ao serviço daquilo que pretende atingir é sem dúvida uma mais-valia, que se confirma como uma excelente estratégia no caminho para ser bem sucedido nas mais variadas áreas da sua vida. Não se menospreze, olhe bem para si, para aquilo que consegue fazer e use-se de forma a potenciar-se ao máximo. A **psicologia positiva**, fala-nos do ótimo funcionamento do ser humano, para olharmos para as nossas forças e virtudes, para olharmos para as coisas boas que temos, e utilizá-las de forma funcional na nossa vida. **Una-se a si mesmo, capacite-se, procure em si que encontrará aquilo que necessita para atingir aquilo que pretende.**

ACCIONE TODOS OS SEUS BOTÕES

Já alguma vez entrou dentro de um cockpit de um avião? se sim, ótimo. Se não, peço que imagine um enorme tablier cheio de botões, alavancas e luzes de várias cores. Já imaginou se ouvisse o piloto a dizer para o co-piloto: "António, lembre-me o que é que este conjunto de botões faz?" Certamente, nesse exato momento perderia toda a vontade de viajar, e provavelmente ficaria aterrorizado. No entanto, grande parte de nós pilota as nossas próprias vidas dessa forma, sem conhecimento de alguns instrumentos que possuímos no nosso corpo. Não dedicamos tempo na aprendizagem de perceber onde é que os nossos botões estão, ou o que é que eles conseguem e/ou podem fazer.

O nosso organismo é uma máquina extraordinária, capaz de fazer as maiores proezas, desde cálculos matemáticos, pintura de uma obra de arte, uma voz de tenor, acrobacias capazes de desafiar a força da gravidade. A nível mais interno, está desenhado para nos manter vivos, sem que seja necessária a nossa atenção consciente. No entanto é este mesmo organismo que por força das circunstâncias nos permite experienciar as nossas maiores desilusões, medos, depressões, **ansiedades**, irritabilidade, descontrolo, tristeza, angustia, entre outros.

ESTEJA ATENTO ÀS COISAS À SUA VOLTA

De hoje em diante faça um compromisso pessoal, para observar tudo o que possa accionar os seus botões. Tome notas sobre tudo o que o motiva, que o inspira, que lhe transmite "aquela" energia extra. Esse será o seu painel de controlo. Esses botões irão operar todo o seu sistema pessoal de **motivação**, eficácia e boa performance. No fundo, tem de tentar perceber o que necessita de dizer, pensar, fazer, focar-se, imaginar, ouvir, olhar, para que possa atingir um ótimo estado de funcionamento que facilite tudo aquilo que deseja alcançar.

A **motivação** não tem de ser necessariamente uma coisa accidental. Por exemplo, você não precisa de esperar um par de horas até que a música que o inspira passe na rádio e eleve o seu espírito. Você pode controlar e decidir que música quer ouvir. Tal como neste exemplo, assim pode acontecer para muitas outras coisas na sua vida. Pode escolher focar-se naquilo que julga precisar recorrer para elevar o seu estado de espírito. Pode acionar sempre que quiser os seus botões para que assim consiga realizar o que pretende de uma forma que lhe sirva, e consequentemente ser bem sucedido.

Quantos filmes, frases, músicas, histórias ou acontecimentos já viu que o inspiraram? Provavelmente muitos. Que memórias tem disso? Em que situações usa essas memórias? Em que situações chama até si os sentimentos vividos e sentidos nessa altura. Que impacto teve isso na sua vida?

CONHEÇA O SEU MELHOR ESTADO

Todos nós recorremos a experiências passadas para organizarmos o nosso futuro. Se soubermos que botões carregar, se soubermos que coisas nos devemos recordar, que coisas devemos forçar-nos, para que sensações corporais devemos dirigir a nossa atenção. Que estado mental e físico nos devemos colocar quando temos de ter uma conversa importante? Que tipo de atitude temos de ter quando enfrentamos momentos difíceis na vida? O que nos leva a tomar boas decisões?

Nós temos muito mais controlo sobre o nosso meio ambiente, do que realmente pensamos. Você pode programar-se de forma consciente para ser mais focado, mais motivado e perceber como é que funciona de forma adequada em diferentes situações. Tente conhecer o seu painel de controlo e que botões usar para diferentes situações. Quanto mais conhecer acerca da forma como você funciona, mais fácil será motivar-se, organizar-se e tomar as decisões que vão ao encontro das suas necessidades, desejos e ambições.

Afinal que botões são esses?

Estes botões permitem-lhe compreender como deve "navegar" da melhor forma na sua vida, ajudando-o a estabelecer rotas e referências:

Medo: Para ser avisado do perigo, saber quando se retirar, e descobrir o que você está disposto a arriscar para construir um futuro melhor.

Irritabilidade/Raiva: Para proteger as suas fronteiras e os seus recursos, e para enfrentar possíveis ameaças.

Descontentamento: Para saber o que consegue tolerar, o que não lhe serve, e o que não quer para si de forma a que tenha uma vida virtuosa, com base nos seus valores.

Surpresa: Para reconhecer quando algo fora do comum se cruza no seu caminho, para que possa explorar alternativas e caminhos desconhecidos ou saber quando é hora de voltar para casa.

Tristeza: Para perceber o que perdeu, para saber porque razão sofre, o que o deixa desiludido, para saber aquilo que considera significativo na sua vida sempre que não consegue alcançar algo, fica aquém ou sai derrotado.

Felicidade: Para saber o que o faz sentir-se bem, o que lhe transmite alegria, o que o realiza e deixa contente.

Desejo: Para saber o que o motiva para alcançar o seu objetivo. Numa escala de 0-10 avalie o seu grau de **motivação** (10 altamente motivado). Se for inferior a 8, eu recomendo que primeiro trabalhe na sua motivação.

Auto-Sabotagem: Para saber que tipos de comportamento está tendo que o possam estar a prejudicar. O que você está fazendo, dizendo e pensando ajuda-o ou esta prejudicando o que pretende atingir?

Repetição: Para saber que hábitos estão impedindo que alcance os seus objetivos? Que novos hábitos quer ou tem de criar para alcançar os seus objetivos?

Auto-verbalizações: O que você está dizendo a si mesmo sobre a forma como quer alcançar os seus objetivos? O seu diálogo interno é negativo? Ou é positivo e energiza-o?

TORNE-SE NUM APRENDIZ EFICAZ E NÃO PARE DE APRENDER

Se você gosta de saber o que leva algumas pessoas a seguir em frente e a saírem-se bem perante novos desafios, tem de levar em consideração a sua habilidade superior para aprender. Estejamos apenas preocupados em ganhar a vida ou simplesmente em viver as nossas vidas, aprender é uma das principais chaves para o nosso sucesso e satisfação. Nós aprendemos durante toda a nossa vida. Alguns de nós aprendemos mais que outros e alguns de nós somos melhores aprendizes que outros. Mas uma coisa é certa, todos nós aprendemos. Tal como existe toda a espécie de coisas que podemos aprender, também existem igualmente inúmeras formas de aprendizagem. Talvez, muitas das maneiras nas quais as pessoas são diferentes, em parte possa ser explicado por aquilo que aprendemos e pelas formas pelas quais nós aprendemos aquilo que sabemos que devemos fazer.

PERCEBA O QUE NECESSITA DE APRENDER

Pense em todas as coisas que necessita executar para se certificar que consegue fazer um determinado trabalho da forma correta: como organizar cada atividade, como recolher informação para desempenhar bem a tarefa, como se coordenar como os outros. Existe um conjunto enorme de coisas que necessitamos para saber como fazer. Mas algumas aprendizagens não são fáceis de fazer. Na atualidade as coisas evoluem depressa, mudanças constantes acontecem, e conseqüentemente novas aprendizagens têm de ser consolidadas. Se não conseguirmos estar à altura, corremos alguns

riscos que podem transformar-se em barreiras aos nossos objetivos e eventualmente à nossa qualidade de vida. Se você pretende, um melhor cargo, ganhar mais dinheiro, lançar-se a novos desafios, você precisa de aprender.

Claramente, a aprendizagem necessita muito mais do que a mera memorização de factos e informação. Este processo envolve a imaginação e a **força de vontade**. Os seres humanos têm a capacidade de abordar conceitos abstratos, ideias e aplicar isso a uma circunstância particular que provavelmente nunca tenha sido imaginada antes. **O que é mais extraordinário na habilidade humana para aprender é a sua capacidade para aprender através das suas experiências e criar ideias que explicam os acontecimentos.** Por outras palavras, esta é a habilidade que cada um de nós tem para criar teorias de como o mundo funciona e para formar explicações das relações de causa-efeito.

Ideias, informação e experiência, são usadas por nós em vários graus, dependendo da natureza da nossa percepção. O que cada um de nós percebe tem a capacidade de nos afetar. A extensão em que cada um de nós é afetado irá ser determinado por um conjunto de coisas:

- Que outras ideias e informação você consegue relembrar-se.
- A natureza da sua imaginação.
- A **força de vontade** que você tem para pensar e aplicar esforço de uma forma criativa e útil.

Infelizmente, e provavelmente demasiadas vezes, alguns de nós desenvolvemos crenças auto-limitadoras, atitudes e padrões de hábito que impedem a continuação da aprendizagem conduzindo as nossas mentes para uma forma rígida, inflexível e estagnada de raciocínio.

CONTINUE A APRENDER E A PRATICAR NOVAS COISAS

Aprender é sempre bom para o nosso cérebro. **Aprender e praticar novas habilidades ajuda o cérebro a reter nova informação.** No mundo esportivo, os atletas sedimentam as suas aprendizagens e progressão desta forma.

Primeiro aprendem novos movimentos, técnicas e táticas e depois têm de as praticar até as aperfeiçoarem o mais possível com o objetivo de aumentarem a sua eficácia. E se querem continuar a progredir, têm de ir acrescentando novas formas de fazer as coisas e continuarem a praticar.

Dica: *Tenho a plena convicção, que uma forma muito concreta de nos tornarmos aprendizes mais eficazes é simplesmente continuarmos a aprender.*

A informação recentemente aprendida para se tornar eficaz e eficiente deve ser praticada. Tal como comprova a célebre frase dita no mundo esportivo: " *A prática faz a perfeição*", à qual eu prefiro acrescentar: " *A boa prática faz a perfeição.*" Assim sendo, se você aprende uma nova língua, é importante que continue a praticar no sentido de manter os ganhos que conseguiu alcançar. De acordo com outra célebre frase: " O que não se usa perde-se", ainda que nem para tudo tenhamos de a levar à letra, não deixa de ter uma certa lógica no que diz respeito às aprendizagens. É claro que apesar de não andar de bicicleta há algum tempo, não deixei de saber andar, mas certamente não conseguirei fazer as acrobacias que fazia quando era mais novo e andava todos os dias. Isto verifica-se porque acontece um fenómeno no nosso cérebro que podemos apelidar de "*Poda*". Algumas vias neuronais (conjunto de redes neuronais) do nosso cérebro são mantidas, enquanto outras são eliminadas, ou seja, perdem a sua força por falta de uso, e no seu lugar outras são instituídas.

Dica: *Se você quer manter fresca e utilizar a nova informação de forma altamente eficaz, tem de continuar a praticar, a usá-la e a testá-la.*

APRENDA DE VÁRIAS FORMAS

Foque-se em aprender de várias maneiras. Por exemplo, em vez de apenas ouvir um podcast, que envolve a aprendizagem auditiva, encontre uma maneira de ensaiar a informação de forma verbal e visual. Isso pode

envolver descrever o que você aprendeu com um amigo, tomar notas ou desenhar um mapa mental. Aprendendo de várias maneiras, você promove a sedimentação dos conhecimentos na sua mente. Segundo Judy Willis, “quanto mais regiões no cérebro forem responsáveis pelo armazenamento da informação sobre um assunto, mais interligações irão existir”. Esta redundância significa que os estudantes (todos aqueles que querem aprender) terão mais oportunidades para lembrar todos aqueles pedaços de dados relacionados às múltiplas áreas de armazenamento em resposta a uma única pista.

Dica: O cruzamento de dados significa que nós aprendemos realmente algo, ao invés de apenas memorizar.

ENSINE AQUILO QUE APRENDEU A OUTRA PESSOA

O facto de ensinar algo a alguém pode melhorar a sua aprendizagem. Os educadores têm vindo a notar que uma das melhores maneiras de aprender algo é ensiná-lo a alguém. Eu uso muito este método, é na verdade o meu preferido. Na verdade uso uma variante, que é abordar determinado assunto com alguém que sei que também está por dentro de uma determinada matéria e tento expor e expressar as minhas ideias, para testar se eu as sei transmitir, usar e manipular no sentido da outra pessoa entender. Vou testando o que sei na prática, para verificar se é exequível e se consigo ser eficaz com aquilo que aprendi e/ou acrescentei àquilo que sabia e vinha fazendo.

Dica: Você pode aplicar o mesmo princípio hoje, compartilhando as suas habilidades recém-adquiridas e os conhecimentos com os outros. Experimente fazer isso, vai ver que resulta!

Comece por traduzir as informações recém adquiridas na sua própria linguagem, nas suas próprias palavras. Esse processo por si só ajuda a solidificar os novos conhecimentos no seu cérebro. Em seguida, encontre alguma maneira de compartilhar o que aprendeu. Algumas ideias incluem escrever um post num Blog, a criação de um podcast, registar num livro de

apontamentos (esta é uma técnica que utilizo) ou participar de uma discussão em grupo ou simplesmente testar a sua utilidade no dia-a-dia.

UTILIZE AS APRENDIZAGENS ANTERIORES PARA PROMOVER AS NOVAS APRENDIZAGENS

Outra ótima maneira de se tornar num aprendiz mais eficaz é usando a **aprendizagem relacional**, que envolve relacionar novas informações com as coisas que você já sabe. Por exemplo, se você está aprendendo sobre Romeu e Julieta, você pode associar o que aprendeu sobre a peça com o conhecimento prévio que você tem sobre Shakespeare, o período histórico em que o autor viveu e outras informações relevantes. Se eu vou aprender a conduzir uma moto, certamente utilizarei a informação que adquiri ao andar de bicicleta. Esta é uma ligação óbvia, outras existirão que não verificamos com tanta facilidade uma interligação.

Dica: Esteja alerta, questione-se sempre sobre aquilo que já sabe e que o possa ajudar a aprender novas coisas. Tendo a vontade, as estratégias seguir-se-ão.

ADQUIRA EXPERIÊNCIA PRÁTICA

Para muitos de nós, a aprendizagem típica envolve a leitura de livros, assistir palestras ou fazer pesquisas na biblioteca ou na Internet. Ao ver as informações e depois escrevê-la é importante, no entanto, colocando os novos conhecimentos e habilidades em prática pode ser uma das melhores maneiras para melhorar a aprendizagem. **Se você está tentando adquirir uma nova habilidade ou competência, foque-se em ganhar experiência prática.** O jogo ganha-se jogando. Tal como um atleta, o que conta é a sua experiência, a capacidade que tem ou não para fazer as coisas, potenciando ou limitando o seu rendimento e eficácia. Por esse motivo, os melhores atletas treinam praticamente todos os dias com o intuito de ganharem experiência prática.

Dica: Por exemplo, se você está aprendendo um novo idioma, pratique falando com outra pessoa e certamente aprenderá com a experiência.

PROCURE A RESPOSTA EM VEZ DE TENTAR RECORDAR

É claro que a aprendizagem não é um processo perfeito. Às vezes, esquecemos os detalhes das coisas que já aprendemos. Se você está esforçando-se para recordar alguma informação, e tem extrema dificuldade na sua recuperação, pare de fazer isso. As investigações sugerem que é melhor você tentar construir a resposta de raiz. Quanto mais tempo você gasta tentando lembrar a resposta, o mais provável será esquecer-se novamente dela no futuro. Porquê? Porque essas tentativas de recordar informações anteriormente aprendidas na verdade resultam na aprendizagem do “estado de erro” em vez da resposta correta. Se não estamos a conseguir encontrar uma solução que julgávamos já possuir, não desespere tentando lembra-se dela.

Dica: Faça a si mesmo questões de capacidade: “Como é que posso resolver isto?” ou “O que é necessário eu fazer para chegar à solução?” Costuma dizer-se: “memória, procurá-la é perdê-la.”

PERCEBA COMO É QUE APRENDE MELHOR

Outra grande estratégia para melhorar sua eficiência de aprendizagem é reconhecer os seus hábitos e estilos de aprendizagem. Há uma série de teorias diferentes sobre estilos de aprendizagem, que podem ajudá-lo a obter uma melhor compreensão de como você aprende melhor. A teoria de Howard Gardner de **inteligências múltiplas** descreve sete tipos diferentes de inteligência que podem ajudar a revelar os seus pontos fortes individuais: lógico-matemática, linguística, espacial, musical, cinemática, intrapessoal e interpessoal. Mais recentemente, Gardner expandiu o seu conceito acrescentando à lista a inteligência naturalista e a inteligência existencial.

Olhando para as dimensões da aprendizagem de **Carl Jung**, o estilo também pode ajudá-lo a ver melhor quais as estratégias de aprendizagem que podem funcionar melhor para você. Para Carl Jung, cada pessoa terá um estilo único de aprendizagem, em cada pessoa as características que determinam a capacidade de aprendizagem e o modo de aprendizagem são integrados de uma forma particular e específica. Segundo esta teoria, para desenvolver um

estilo de ensino seria praticamente impossível, uma vez que tem como unidade de análise o indivíduo único.

Dica: Existem várias formas de aprender e de como aprender. Tente perceber, quais as que melhor se aplicam a si para obter aquilo que deseja.

APRENDA A PROGREDIR PASSO A PASSO

O progresso face aos seus objetivos nunca será sempre em linha recta. O mais provável é que alguns dos caminhos possam ser acidentados e irregulares. Você pode começar a subir, mas esteja preparado para descer também. Por vezes caminhamos num ritmo inconstante, do tipo dois passos para a frente e um para trás. Estes avanços e recuos fazem parte de quem se propõe a avançar. No entanto muitos de nós, face aos recuos ficamos desanimados até ao ponto de ficarmos desencorajados. Pensamos que estamos a falhar e consequentemente que não iremos conseguir. Mas todo este processo de possível desistência por vezes não passa de uma construção mental. Os recuos não têm necessariamente de levar á desistência, nem têm que ser impreterivelmente negativos.

É importante perceber que o caminho para o sucesso não tem um ritmo linear, e que é nos recuos que mais temos de investir a nossa energia. Se for fácil e tudo sempre correr bem, qualquer um de nós conseguirá cumprir com os objetivos propostos. Mas, quando as coisas correm menos bem e se tornam complicadas, poucos são os que conseguem persistir e manter-se motivados, poucos são os que se mantêm no caminho sinuoso do sucesso.

Assim que você perceba, que mais cedo ou mais tarde irão acontecer alguns retrocessos no seu progresso, você irá ser capaz de lidar com a situação e organizar-se no sentido de arranjar soluções sem colocar em causa o seu objetivo.

MANTENHA UMA ATITUDE OTIMISTA REALISTA

Numa situação de retrocesso mantenha uma atitude otimista. Uma atitude otimista, define-se por um conjunto de pensamentos positivos e comportamentos anímicos, suportados por uma crença em que o conjunto de ações que está disposto a fazer o levarão a superar as dificuldades encontradas, e que valerá a pena o esforço.

Ao adotar uma atitude otimista, irá ser capaz de perceber e aceitar os altos e baixos na sua vida. Irá ser capaz de aceitar a realidade das coisas e/ou acontecimentos como eles na verdade são, mas igualmente propor-se a minimizar os danos e a enfrentar e ter esperança no futuro. Ao movimentar-se na sua vida com uma *atitude metal para o êxito*, não irá ficar amedrontado e desiludido com os recuos naturais do dia-a-dia. Na verdade, ao ter uma estrutura mental preparada e resistente na presença da adversidade, irá certamente planejar os seus planos de ação antecipadamente, e arranjar formas criativas de lidar com as situações mais complicadas. Isto acontece, porque ao movimentar-se na vida com uma atitude otimista, coloca ao seu dispor a parte direita do seu cérebro responsável pela procura de soluções, acciona a parte criativa.

Dica otimista realista: Seja perseverante. Alguns obstáculos invariavelmente aparecem no seu caminho para o sucesso.

Enfrente os obstáculos. Prepare-se para encontrá-los e ser determinado para terminar o que começou. As vidas das pessoas de sucesso são cheias de histórias de fracasso antes de triunfar. Quando Abraham Lincoln concorreu pela primeira vez a um cargo político, ele terminou na oitava posição entre treze candidatos. Para ajudar a sua **motivação** na superação dos seus próprios obstáculos, observe a vida de outras pessoas que tenham realizado grandes feitos apesar dos contratempos.

Trabalhe no seu auto-controlo. Você, e somente você é responsável por suas ações. O hábito de cumprir com a sua dieta, ser rigoroso no seu treino físico, ou guardar parte de seu salário, mesmo quando você preferia gastá-lo, permite colocá-lo no caminho do sucesso. Muitos dos comportamentos que criam o sucesso não são imediatamente agradáveis, mas revertem para grandes resultados com o passar do tempo. A partir de hoje, cultive o hábito de fazer o que você sabe que deve fazer, mesmo quando você sentir que não lhe apetece.

Desenvolva um espírito tenaz. Resolva fazer o que é certo, independentemente de qualquer oposição que você possa encontrar. Se você for uma pessoa que tem uma **atitude positiva perante a vida**, as situações difíceis como recuos, fracassos e decepções, certamente não serão suficientes para sabotar os seus esforços. Mesmo Noé enfrentou o riso durante a construção da arca. Se você é um adolescente a tentar resistir à pressão dos colegas para fumar, proprietário de uma empresa que resiste à tentação de cortar custos, ou um inventor pensando em desistir dizendo "isto nunca vai funcionar", demonstre e ative a coragem diante da oposição e da dificuldade. Fazendo o que é certo, mesmo quando é difícil, irá conduzi-lo para o sucesso final.

Viva conscientemente. Quantas pessoas já observou a irem para o trabalho conduzindo com a sua consciência desligada? Talvez você tenha sido uma dessas pessoas. Uma **atitude sábia** enquanto seres humanos é ter em mente que nós temos o poder para escolher para onde dirigir a nossa atenção, ou para desligar a nossa mente e entrarmos em automático. Nós podemos conscientemente estar atentos ao que está à nossa volta ou a nós mesmos, ou simplesmente, encolhermos os ombros e ter uma atitude de "Eu não quero saber". Claro que a tarefa mais difícil é aquela que envolve manutenção do estado de alerta (atenção dirigida e intencional).

Mesmo que diferentes pessoas não sejam iguais na expressão da sua inteligência, alguns são mais dotados de capacidade de raciocínio que outros, praticamente todos nós temos a mesma possibilidade de estar consciente ao que nos rodeia. Estar consciente acerca do que se passa ao nosso redor não tem a ver com o grau de inteligência. Não é a inteligência que é necessária, mas sim a consciência. Provavelmente todos nós conhecemos pessoas que consideramos muito inteligentes que fizeram coisas muito parvas e descabidas. Certamente, acabam por admitir para elas mesmo que o seu problema emergiu porque o seu grau de consciência foi muito reduzido ou estava desligado naquela situação.

Viver conscientemente envolve estar ciente de grande parte das coisas que nos acontecem ou estão a acontecer à nossa volta. O que quer dizer que temos de estar alerta. Mas este alerta não se prende com o facto de termos de estar em sobressalto ou não podermos estar descansados na nossa vida. Pelo contrário, estar alerta quer dizer, que estamos num estado em que utilizamos as nossas habilidades mentais para processar a informação de forma consciente, ou seja com a nossa total atenção sobre o que está a acontecer e que decisão tomar de forma deliberada. Significa que conseguimos alterar o nosso comportamento de acordo com aquilo que vemos, ouvimos, sentimos e sabemos ser verdade.

Assuma alguns riscos que valham a pena. Enfrentar alguns riscos é uma parte essencial da nossa vida. Envolvermo-nos em comportamentos assustadores e desafiadores fora da nossa zona de conforto é uma das formas de garantirmos um aumento nas hipóteses de **mudanças positivas na vida**. Continuarmos eternamente a fazer as mesmas coisas de sempre, conduz-nos para a obtenção dos mesmo resultados, se estes forem negativos, certamente o melhor é arriscar fazer algo de diferente, e tentar a sorte.

Uma grande ilusão: acreditar que tomar a estrada mais segura nos irá levar a um território mais recompensador na vida. Podemos dizer que uma forma de insanidade, é fazer a mesma coisa uma e outra vez e esperar resultados diferentes. Será igualmente “insano” dizer, que você será capaz de realizar objetivos ambiciosos sem se sentir desconfortável. O problema é que sair da nossa zona de conforto e propor-nos à incerteza e ao desconhecido é difícil e assustador. É importante perceber que, ter medo da mudança, medo de dizer a verdade, medo de estar errado, medo de ser diferente, medo de pensar por si mesmo, medo de falhar, medo do desapontamento, medo da censura, medo de ser magoado, medo de ficar vulnerável, medo do novo, medo de lutar pelos seus valores, é aquilo que impede as pessoas de atingirem os seus objetivos com sucesso.

PORQUE É QUE ARRISCAR É IMPORTANTE?

O medo afasta-nos de caminharmos na direção daquilo que queremos. Conduz-nos à mediocridade. Inibe a criatividade, prepara o terreno para virmos a ser perdedores na vida. Todos nós em alguma altura da nossa vida acabamos por correr riscos. Mas o tipo de risco a que você se pode propor pode diferir dos riscos a que outra pessoa se possa propor. Quanto maiores os riscos, maiores podem ser os lucros, mas também pode dar-se o reverso da medalha e incorrer em grandes perdas. Você pode correr riscos na sua carreira, em questões pessoais, financeiras e assim por diante. Você costuma correr riscos?

Riscos comuns: Eu não me estou a referir aos riscos usuais que cada um de nós corre na vida. O risco faz parte da vida como respirar e comer. Nós precisamos assumir alguns riscos na nossa vida diária. Sair de casa, só por si é um risco maior do que ficar em casa. Mas é uma das coisas que fazemos todos os dias, não é? Corremos o risco de encontrar um acidente de viação ou de nos tornarmos vítimas de um crime. Bem, eu não vou falar sobre esses riscos comuns, menores que corremos na vida. Eu estou falando sobre os riscos maiores a que nos propomos para sermos bem sucedidos, quer sejam na nossa carreira, questões pessoais, financeiras e assim por diante. **Quanto maior o risco, maior o ganho:** É verdade que se você assumir maiores riscos poderá (aumentará a probabilidade) obter maiores ganhos. No entanto as perdas também serão maiores se você falhar. Se você observar a vida de algumas pessoas bem sucedidas, digamos, na política, nos negócios aquilo que você pode notar é que todas essas pessoas correm grandes riscos nas suas vidas. É por isso que conseguiram alcançar grandes resultados. Pessoas como, Barack Obama, Angelina Jolie, Sachin Tendulkar, Shakira, Cristiano Ronaldo, Roger Federer ou Bill Gates, certamente nas suas vidas correram uma série de riscos para serem tão bem sucedidos nas suas respectivas áreas.

Disposição e capacidade de assumir riscos: Primeiro você deve ter o desejo de ir para voos maiores numa determinada área. O desejo criará em si a **força de vontade** necessária para correr alguns riscos no sentido de

conseguir atingir os resultados desejados. No entanto, você deve verificar se tem a capacidade para assumir tais riscos. Por exemplo, se você quer ganhar dinheiro com o negócio de ações, você deve ter fundos de reserva. Você não deve pedir dinheiro à banca, pois há uma probabilidade considerada de perder todo o seu dinheiro, especialmente se você é um novato. No entanto, você pode correr este risco, se tiver um considerado montante de fundos de reserva. Por outras palavras, quando você se sente preparado e com competência, existe em si a capacidade de assumir riscos.

ESPERE O MELHORE E ALCANCE-O

As perdas e ganhos, vitórias e insucessos, facilidades e dificuldades, são tudo faces de uma mesma moeda. São tudo resultados separados por uma linha muito tênue. Na grande maioria das vezes esses resultados dependem de nós, das nossas ações, da nossa forma de pensar e agir, das nossas crenças e expectativas dos nossos sonhos e medos. Os nossos resultados estão intrinsecamente relacionados na “magia” de acreditar. Até que ponto você acredita nas suas capacidades para que estas o possam levar a esperar o melhor resultado possível e a iniciar um conjunto de ações no sentido de alcançar o que pretende? Acreditar, é uma construção tremendamente poderosa que está dependente das suas expectativas. Acreditar, depende do grau em que julga conseguir concretizar algo

COLOQUE-SE NUM ESTADO FAVORÁVEL

Não pretendo passar a ideia que para alcançar algo basta acreditar que conseguimos e logo isso acontecerá. Não é essa a mensagem que quero transmitir. O que irei apresentar gira em torno de uma estruturação do seu pensamento, da forma em como o pensamento se interliga com as nossas emoções, crenças e desejos. E que acreditar que conseguimos fazer algo, ou que algo nos faz bem, aumenta a probabilidade disso acontecer. Em **psicologia**, tem-se vindo a estudar o efeito placebo. O que é o efeito placebo? O efeito placebo é quando se associa um determinado benefício a algo inócuo. Por exemplo, quando um investigador dá um comprimido de açúcar (sem qualquer efeito curativo) a um paciente dizendo-lhe que é um **antidepressivo** para o tratamento da **depressão**, e este relata ter melhorado. O simples facto de pensar que estava a tomar um medicamento que lhe iria melhorar a sua **depressão**, o paciente melhora, não pelo efeito do comprimido, mas sim por acreditar que iria melhorar.

O que se terá passado? Aquilo que acontece é que todos nós temos a capacidade de nos colocarmos em determinados estados que facilitam o

nosso funcionamento, a nossa melhoria e progresso. Acreditar, aumenta a probabilidade de sermos bem sucedidos naquilo a que nos propomos, desde que isso seja uma possibilidade. Muitos de nós fazemos isso no nosso dia-a-dia, uns mais que outros, mas todos fazemos num determinado grau. Aquilo que dizemos a nós ou que acreditamos, aciona o mecanismo da sugestão. **Quando acionamos o mecanismo da sugestão, toda a nossa estrutura mental irá trabalhar de acordo com aquilo que lhe foi transmitido.** A sugestão, funciona como um mecanismo automático, que irá ativar alguns mecanismo do nosso organismo no sentido deste seguir as indicações sugeridas por nós mesmos. Seguem-se um conjunto de ações com o objetivo de concretizar o que desejamos. Grande parte destas ações acontecem sem termos consciência delas. Para o bom ou para o mau. A nosso favor ou contra nós, no fim irá acontecer um determinado resultado.

RECONHEÇA AS SUAS CRENÇAS

Para resolver os nossos problemas primeiro temos de os reconhecer, o reconhecimento é o primeiro passo para a solução. Tente reconhecer as suas crenças negativas. Cada vez que você sinta uma emoção forte, pode ser uma boa indicação de que acionou uma determinada crença. Ganhar consciência dos seus pensamentos e percebendo o tipo de diálogo interno, você vai notar certas palavras-chave ou frases que geralmente são típicas das crenças que nos governam. As declarações que incluem palavras como “sempre” ou “nunca” (absolutas e extremas), ou frases que implicam condições como “se ... então ...” e “a fim de ... eu devo ...” são bons exemplos. Às vezes, porém os nossos pensamentos não refletem diretamente as nossas convicções de forma tão óbvia. Uma boa maneira de descobrir as suas crenças, é ir mais fundo e analisar os pensamentos negativos que você está tendo.

Por exemplo, pergunte a si mesmo as seguintes questões:

- Se esse pensamento negativo fosse verdade, o que seria tão ruim nisso?
- O que significaria para mim / para outras pessoas / mundo / para o meu futuro?

- Qual é a pior coisa que poderia acontecer?

REFORMULE AS SUAS CRENÇAS

O problema com as crenças nucleares negativas é que elas tendem a ser exageradas, absolutas e muito rígidas. Uma crença, saudável, positiva e útil é aquela que está aberta a novas provas, o que significa que ela irá reformular-se segundo a nova informação que implementamos na nossa mente, até que contradiga a crença antiga. Mas uma crença inútil é aquela que é inflexível. Por exemplo, uma crença persistente de que “Eu sou um fracasso”, mesmo em face de muitos sucessos do passado, é negativa. A crença mais saudável seria algo como: “Eu falhei nessa tarefa, mas tenho conseguido fazer outras bem no passado”. “Eu sou apenas um ser humano, e como tal posso falhar”.

As nossas convicções, influenciam as regras pelas quais nos orientamos na nossa vida. **Juntas, as nossas crenças e regras formam um mapa mental para a vida, dizem-nos como chegar onde queremos ir, como nos comportar e como pensar.** Mas se as nossas regras são baseadas em crenças disfuncionais, desajustadas ou imprecisas, será lógico que as nossas crenças também possam funcionar contra nós. Muitas vezes, elas levam-nos a fazer escolhas ou tomar decisões que na realidade trabalham contra nós.

CRIE O HÁBITO DE PENSAR POSITIVO

Os resultados dependem então das nossas crenças, daquilo em que acreditamos, daquilo que sugerimos a nós mesmos. Se você criar o hábito de esperara o melhor, e não o pior, aumentará a probabilidade de ser bem sucedido. Certamente, que temos de fazer um conjunto de coisas que nos coloquem no caminho daquilo que pretendemos, mas este caminho será tanto mais fácil, quando melhor for o estado que nos colocarmos face ao nosso objetivo. **Quer acredite que consegue ou que não consegue fazer algo, tem sempre razão.** O ato de acreditar trás até si um mundo de possibilidades, desperta o que de melhor há em si, aciona as suas

capacidades, as suas forças, as suas virtudes, coloca-o no seu melhor estado possível. E se for possível, você alcança.

Tal como já referi, o simples facto de acreditar não lhe garante que irá conseguir algo que quer. Mas certamente, ativa em si os mecanismos possíveis, coloca-o no máximo das suas potencialidades, favorecendo-o. Quando você consegue alterar os seus padrões mentais e começa a **pensar positivo**, começa a estruturar pensamentos construtivos e de capacidade, a mente torna-se mais criativa. Se criar o hábito de **pensar positivo** a sua mente torna-se mestre em procurar soluções para o seu problema.

As redes neuronais do **pensamento positivo** são certamente diferentes das do pensamento destrutivo. Isto acontece porque as redes neuronais responsáveis pelas nossas emoções, pelos nossos desejos, interligam-se com as nossas memórias, com as nossas experiências passadas. **Se acionarmos as redes neuronais dos caminhos para a solução, iremos ativar um conjunto de memórias relacionadas com o sucesso, com a alegria e a satisfação, o que por sua vez irá fazer disparar todo um conjunto de mecanismos de “capacidade”.** Todo o organismo está focado na obtenção de um resultado, todo o organismo acionou as estruturas do seu estado de ótimo funcionamento.

TRABALHE NO SEU ESTADO DE CAPACIDADE

Na **psicologia esportiva** quando nos referimos ao máximo rendimento de um atleta, quando ele está num estado elevado de forma, dizemos que está a desempenhar na sua Zona Ótima de Funcionamento. Este estado está relacionado com um grau adequado de **ansiedade** para que o atleta possa beneficiar a sua performance e consequentemente os seus resultados. Elevados estados de **ansiedade**, percebidos como um receio, **medo** ou incapacidade aumentam a probabilidade de ficarmos num estado de incapacidade, num estado de **auto-sabotagem**. Este estado de auto-sabotagem acontece quando colocamos em questão as nossas habilidades e crenças acerca do nosso próprio desempenho. Elevados estados de **ansiedade**, se não forem canalizados de forma a poderem ajudar-nos na

tarefa que queremos realizar, colocam-nos em dificuldades, funcionam como uma barreira que nos impede de alcançarmos o que desejamos, tal como descrevi no artigo: [A influência da ansiedade no seu sucesso](#).

Os pontos chave para que possamos aprender a perceber em que estado funcionamos melhor, relacionam-se com o tipo de pensamentos que devemos treinar, como devemos estruturar o pensamento e que tipo de atitude deveremos adotar. Este conjunto de estratégias permitirá criar um padrão de hábitos facilitadores de um estado de crença positivo e construtivo. O estado de crença comporta em si uma estrutura mental para o êxito. O êxito das nossas ações, dos nossos hábitos e formas de agir fundamentam-se na criação de uma estrutura mental para o êxito.

Quer seja na sua vida em geral ou no seu trabalho, você será muito mais produtivo e terá melhores resultados se estiver num estado de humor positivo. O estado da sua energia mental vai determinar o seu padrão de pensamento. Um estado negativo gera tristeza, irritabilidade, culpa e um padrão de pensamento negativo, auto-crítico e pessimista. **Portanto, o seu nível de energia e o seu estado de humor afetam o seu julgamento e influenciará o modo como você se sente sobre a sua capacidade de conseguir as coisas que são importantes para você.** Também pode afetar como os outros se sentem sobre a sua capacidade de realizar os seus sonhos e ser um verdadeiro líder na sua vida ou na de outros. Ninguém duvida da influência de [Oprah Winfrey](#) sobre o público americano. Sua energia mental é forte, confiante e edificante.

Quando você está planejando um objetivo, verifique se está num estado positivo e confiante da sua mente. Se você planejar as suas metas, estando num estado de incapacidade, num estado de humor diminuído, com dúvidas e pensamentos negativos, irá minar a sua confiança e ter um fraco desempenho, ou pode sentir-se vazio, incapaz ou oprimido, você pode não acreditar na sua capacidade para vencer.

Para trabalhar na sua estrutura mental para o êxito, tente implementar um conjunto de estratégias, tais como:

- Aumentar a sua energia através de **atividade física**
- Auto-verbalizações de vitalidade energética através de afirmações positivas e slogans motivacionais (**seja o seu maior fã**)
- **Atitude positiva** no seu dia-a-dia
- Coloque-se num estado de **auto-confiança** (Pense nos seus pontos fortes, acione as suas capacidades, pense no que é importante para você)
- Seja determinado (foque-se nas suas metas e movimente-se com energia, faça coisas, **crie um desafio que lhe dê esperança**)
- Reestruturação do pensamento (**deixe de dizer: desculpe, eu não sei, eu não consigo**)
- Faça as coisas com ânimo, com **motivação** e dedicação (**é importante colocar alegria na sua vida**)

Tente implementar um conjunto de atividades na sua vida para quebrar o padrão negativo, ou mudança do seu estado. Trabalhe nas suas metas mais ambiciosas certificando-se que está num estado de espírito positivo. Manter os seus **pensamentos positivos**, seu estado de espírito elevado, e a sua energia alta, irá criar o ambiente interno que precisa para realmente acreditar em si mesmo. Quando estiver neste estado, os outros também vão acreditar em você. Provavelmente vai notar que mais pessoas irão sentir-se atraídas pelo seu humor positivo, pois a energia positiva faz-se sentir à sua volta, dando-lhe o impulso para criar, acreditar, e prosperar.

CONCLUSÃO

Antes de mais, se chegou ao final deste Livro, parabéns! Aproveitamos também a ocasião para lhe agradecer o facto de ter descarregado o nosso Livro e desejamos que todas as dicas e ensinamentos nele contidos, possam ajudá-lo a melhorar a sua vida de alguma forma, a curto, médio e longo prazo.

Ter sucesso na vida, ou ser um vencedor é um processo longo de dedicação e que exige certamente muita dedicação e empenho diários. Da mesma forma que milhares de pessoas conseguem pensar positivo, superar obstáculos e atingir metas, você também consegue!

Se por ventura tiver alguma dúvida presente, alguma ideia ou alguma sugestão que gostasse de efetuar, ou simplesmente alguma crítica (positiva ou negativa), nós gostaríamos imenso de o ouvir. Escreva-nos para geral@escolapsicologia.com ou visite o nosso blog em www.escolapsicologia.com.

FIM