

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



O PUZZLE DA INAÇÃO

Temos algumas fases e momentos da nossa vida em que queremos avançar e sentimos um bloqueio que nos faz projetar, de uma forma muito inconsciente, vários cenários negativos daquilo que pode acontecer.

É como um vício, como uma forma de pensar, que apesar de saber que nos mantém paralisados, é muito confortável. É como não gostar do terreno em que piso, mas ao menos sei com o que conto.

Sempre tive grande curiosidade de perceber a mente das pessoas que criam produtos que mudam a forma como vivemos (Steve Jobs; Larry Page; Elon Musk; Bill Gates, Richard Branson; Jeff Bezos).

São pessoas bastante disruptivas face ao “status quo” atual. Pessoas que apesar de todos lhes dizerem que não vai dar certo, têm uma convicção profunda que os guia e os faz continuar a agir perante a adversidade e as probabilidades.

Não são pessoas melhores nem piores do que nós. Não têm obrigatoriamente de ser mais inteligentes do que a maioria. Aliás, alguns deles eram alunos medianos, outros até maus alunos.

Gosto particularmente de duas frases:

Elon Musk – *“Quem olha para aquilo que estamos a construir na Tesla e na Space-X como forma de ganharmos mais dinheiro, não está a ver o quadro todo. Está apenas a ver uma ínfima parte. A parte mais limitada da equação. Já entrei em bancarrota duas vezes.”*

Richard Branson – *“Quando me perguntam qual a causa do meu sucesso, eu sou honesto no que digo, e acho que qualquer pessoa bem-sucedida diria o mesmo que eu se fosse honesta. A causa do meu sucesso foram os meus fracassos e falhanços”.*

Perante estas adversidades que todas estas pessoas passaram, o que é que as fez continuar? O que é que as fez não desistir apesar dos constantes fracassos? O que é que estas pessoas têm, que a maioria não tem?

O **propósito** de estarem a criar algo maior do que eles e o **compromisso** para continuarem!

Vamos supor que em criança tinhas os mesmos receios que tens hoje, que te importavas demais com a opinião e julgamento dos outros. Será que tinhas aprendido a caminhar de uma forma tão rápida? O que é nos fez dar os primeiros passos, cair, levantar de novo, voltar a cair e não desistir?

E hoje, ainda tens a mesma abordagem face a novos desafios?

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



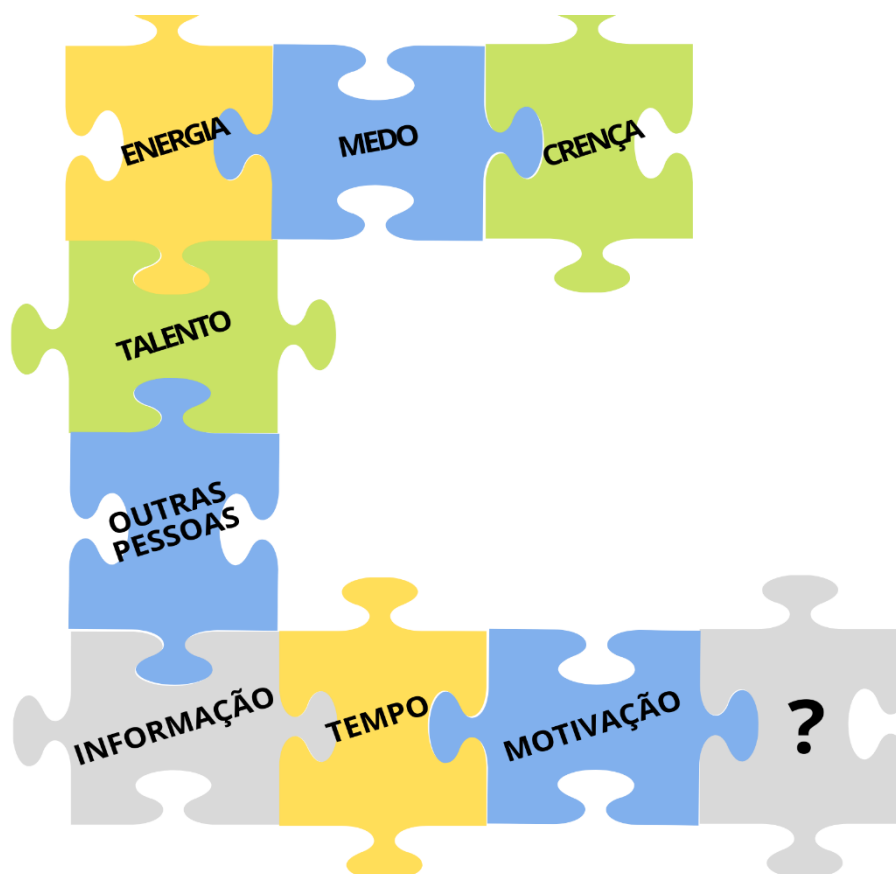
Aqui, surge o primeiro grande impasse. O que é que nos leva a não agir e a afastar-nos do nosso sucesso pessoal?

Sem nos apercebermos, caímos em inverdades confortáveis. Vamos abordar cada uma dessas inverdades!

A inação é como um puzzle. Quando iniciamos um puzzle vamos construindo as suas laterais. É mais fácil e previsível para nós começarmos por as laterais. No entanto, á medida que vamos construindo as laterais, fica um espaço no meio.

Se olhar os para a nossa vida desta forma, percebemos que vamos construindo muros que nos prendem numa área muito reduzida. Esses muros dão previsão, conforto e segurança. Sabemos, porém, que existe mais para além daqueles muros em que nos encarcerámos.

Todas essas peças são ilusões e percepções erradas que fazemos. No entanto, por mais erradas que sejam, dão-nos segurança e matem-nos numa zona segura, muitas vezes tão segura, que mal agimos.





PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Informação

“Ainda não tenho informação suficiente. Quando tiver, começo!”

Achar que não temos informação suficiente para avançar impede-nos, caricatamente, de avançarmos para procurar mais informação. A informação é algo que vamos adquirindo ao longo do percurso que vamos fazendo. Inicialmente, excesso de informação pode até ser paralisante.

Ela vai chegando à medida que eu vou necessitando dela. Por vezes, estamos com o copo tão cheio de informação que não temos mais espaço para receber mais e nova informação. E como é que esvaziamos o copo? Entrando em ação, testando e eliminando aquilo que já não nos serve ou está desatualizado. Parte do princípio que não tens de saber tudo, e que há informação que provavelmente estás à procura, para aumentares os teus níveis de confiança e motivação, que não faz qualquer sentido nesta fase.

As informações mais importantes, que levam ao conhecimento, têm de ser testadas. Só assim se tornam em experiência.

Olha para uma área em que achas que a falta de conhecimento te está a paralisar e faz esta questão:

- Se me visse confrontada(o) com uma situação limite/sobrevivência na minha vida e precisasse de agir, estaria preocupada(o) em intelectualizar a minha falta de conhecimento?

As informações necessárias vão surgindo à medida que vais necessitando delas, durante a tua jornada. Só tens de começar.

Talento

“Não tenho o talento suficiente!”

Assim como a informação, o talento é o resultado da informação que recebo, do conhecimento que obtenho da informação que recebo e da forma como transformo esse conhecimento em aprendizagem através daquilo que faço.

Se estamos á espera de ter o talento suficiente para começar alguma coisa, é como querer correr uma maratona sem aprendermos a andar primeiro.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



O talento surge da repetição e do compromisso para repetir as vezes que forem necessárias até o obter. Nunca pode ser uma intelectualização.

O talento pode ser dividido em duas áreas. O talento generalista, ou o talento especializado. Quando a nossa intenção é tornarmo-nos extremamente bons em algo, é normal dedicar tempo exponencial a essa área de conhecimento. Os nossos talentos podem ser inatos ou trabalhados.

Há aspetos, comportamentos, tarefas que temos uma facilidade natural em desempenhar. Fazemos sem grande esforço e até com algum prazer. Essas são as nossas capacidades inatas. Mesmo essas capacidades podem ser melhoradas para um nível de excelência.

Os outros, aqueles que não estão na nossa esfera de competência, requerem esforço e atenção consciente. É necessário encontrarmos motivação para os realizar e aperfeiçoar. É nesses que normalmente está o nosso verdadeiro crescimento.

Muitas vezes queremos ser mestres sem passar por aprendizes.

- Quais são os meus talentos inatos?
- Que 5 talentos é que necessito desenvolver para alcançar o que quero?
- O que necessito fazer, com ações práticas, para desenvolver esses 5 talentos?
- Quem são as pessoas que conheço que têm esses talentos? Olhando para essas pessoas, como é que eu vejo nas suas ações, refletidos esses talentos?
- Como é que eu sei que adquiri esses talentos?

A grande lacuna da nossa vida está entre aquilo que sabemos e aquilo que fazemos.

Não precisamos de ter metade do talento que achamos que precisamos para começar. Afinal, começar é o início. O talento vem com a necessidade e a repetição.

Outras pessoas

“O que é que as outras pessoas poderão dizer de mim?!”

Um dos efeitos da gravidade – aquilo que nos puxa para trás – poderá estar na excessiva necessidade que temos de aprovação das outras pessoas. O que dizem e pensam sobre nós, nem sempre é tão irrelevante assim.

Somos pessoas sociais que se inserem numa comunidade em pequenos grupos. Daí, a importância que damos a sermos aceites pelos membros desse grupo. Essa comunidade tem regras, escolhas e comportamentos pré-definidos, o que lhes permite



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



ganhar alguma previsibilidade e segurança acerca do comportamento dos outros, e com isso facilitar a sua interação.

Quando os nossos comportamentos não vão de encontro aos comportamentos tipificados do grupo, começamos a ser vistos de uma forma diferente, e em muitos casos, deixados um pouco de lado.

E quando essa opinião vai para além da importância, entrando no campo da necessidade, começamos a viver uma vida ao contrário, em que eu me torno naquilo que os outros pensam que eu sou e que querem que eu seja.

Nesse sentido, existe um sentimento que devemos explorar, a vulnerabilidade.

Quando não me aceito totalmente como sou, vou procurar nos outros, no grupo, essa aceitação. E sempre que não me aceito fico dependente. Assim como, quando o meu estado depende da forma como os outros me tratam, torno-me um refém dentro de mim mesmo.

Se te permitires sentires-te, a fraquejar, a falhar, a errar, a pedir ajuda quando não tens as respostas que precisas e a sentires-te triste, aceitas a vulnerabilidade como um estado normal.

Eu como ser humano sinto-me vulnerável muitas vezes.

- Qual seria a maior crítica que te podiam fazer?
- Revê-te nessa crítica?

As críticas são inócuas em si, não têm valor intrínseco, a não ser que comparadas com a forma como gostavam que me tratassem naquela situação.

A importância que eu dou a uma crítica é o resultado daquilo que eu “importo” para o meu interior. Quando importo algo para o meu interior, vai condicionar a forma como lido comigo.

- Essas pessoas que te criticam, apontam o dedo ou julgam, de que forma é que elas vivem a sua vida?

Tenta perceber quais os valores com que essas pessoas vivem, e o que é importante para elas.

- Será que esses valores são semelhantes aos teus?
- O que é que te vai custar deixares de fazer o que queres fazer, de seguir aquilo que te faz feliz, à custa da opinião que queres que os outros tenham de ti?
- Se alguém tivesse numa situação semelhante, o que lhe dirias?



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



A opinião dos outros pode ser uma condicionante, mas nunca um fator determinante nas tuas escolhas.

Tempo

“Não tenho tempo suficiente!”

Bill Gates disse uma vez que a única coisa que não consigo comprar é tempo. O dia tem as mesmas horas para todos, independentemente da nacionalidade, raça, estatuto. Enquanto algumas pessoas conseguem, outras nem tanto. Qual será a grande diferença entre essas pessoas? Talento? Inteligência? Capacidade financeira?

Não! A diferença está no compromisso e nas prioridades que criam mediante os seus compromissos.

Se há algo tão importante para ti e tu não tens tempo, normalmente há três justificações para isso!

1. Ainda não questionaste a verdadeira importância disso.
2. Não existe disponibilidade para dedicares tempo e recursos mentais ao processo de condicionamento necessário para isso.
3. Se conscientemente decidires avançar e dedicar o teu esforço a isso, e no fim não conseguires, existe uma grande dificuldade de lidar com o falhanço.

Olha para essa tarefa ou objetivo que queres e faz-te a seguinte questão:

- Se a vida de alguém de quem eu goste muito, dependesse do meu esforço rumo a este objetivo, eu continuaria a dizer que não tenho tempo?
- A que conclusão chegaste ao responder a esta questão?

Lê bem as três justificações que normalmente estão por trás da desculpa “não tenho tempo”.

- Qual das três faz mais sentido para ti após responderes à última questão?

O tempo é apenas uma medida, que está relacionada com a gestão que fazes dela mediante as tuas prioridades.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Energia

“Sinto que não tenho a energia suficiente para isso”

Uma das coisas maravilhosas que aprendi com o eneagrama foi a de que a forma como lidamos com os nossos sentimentos, vai determinar em grande escala, a energia que nos resta.

Gerir a energia é fundamental. Para otimizar esse processo, temos de ouvir o nosso corpo, de estarmos atentos às situações que fazem disparar certos estados emocionais.

Existem duas formas de recuperares energia. O tempo que passas contigo – introversão. O tempo que passas com os outros – extroversão. É muito importante respeitares isso!

Por vezes a vida coloca-nos em situações desafiantes em termos de saúde, onde a nossa energia é diminuta. Aí, nesses casos, aceita isso, porque provavelmente é temporário.

- Como é que recuperas a tua energia?
- Tens algum hábito que te permita ganhar mais energia quando sentes que ela está a desaparecer?

Fazer muitas tarefas ao mesmo tempo, causa uma sobrecarga do nosso espaço de atenção, a nossa mente consciente.

Isto é especialmente verdade quando o que estamos a fazer não é totalmente automático e requer intervenção mental frequente.

O número de tarefas, que são habituais, a que podemos dar atenção, é muito maior do que o número de tarefas exigentes.

Assim, dividimos estas tarefas em termos de energia em dois campos:

1. Tarefas automáticas
2. Tarefas que requerem atenção consciente.

Tarefas que não podemos realizar por hábito consomem mais atenção, porque para as fazermos bem exige que conscientemente manipulemos informações em tempo real.

Isto vai desgastando a nossa energia.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



- A maioria das tarefas que realizas durante o dia, são tarefas que exijam a tua atenção consciente constante?

Nas tarefas que requerem atenção consciente “deep work” começa a ter atenção ao teu foco.

- Ao fim de quanto tempo comesças a perder a atenção?

Normalmente, quando as tarefas que temos de desempenhar exigem a nossa atenção consciente o ideal é fazermos uma pausa a cada 75 minutos. Em cada 5 unidades de tempo, uma unidade de descanso, sem telemóveis ou outros aparelhos eletrónicos.

Desta forma, ouvindo o teu corpo e estando com atenção à tua mente, comesças a compreender as suas limitações e a arranjar estratégias para recuperar a energia.

O processo de auto-conhecimento é isto mesmo, uma constante evolução que te permite olhar de uma forma diferente para onde nunca tinhas olhado.

Motivação

“Sinto-me motivada(o), mas rapidamente perco a motivação”

Vamos olhar para a motivação como um mecanismo extremamente delicado, como algo que necessita da nossa constante atenção e carinho.

Muitas vezes dizemos que não nos sentimos motivados para avançar, quando na realidade, o que estamos verdadeiramente a dizer é que não estou a olhar para a motivação como algo que posso trabalhar e desenvolver. Que não estou a ir à causa, mas sim à consequência.

Há duas coisas que nos retiram a motivação. As tarefas que são extremamente fáceis e repetitivas e as tarefas que estão acima das nossas capacidades.

Motivação significa um motivo para agir. Motivação é um processo interior que nos move em direção a uma meta concreta. Quando nos sentimos desmotivados, a causa mais provável é o objetivo que escolhemos não estar emocionalmente alinhado connosco.

Olhando para o processo de motivação, existem essencialmente dois tipos de recompensa:

Motivação Exterior – Direciona a nossa atenção para a recompensa externa, para o final do processo. Está muito dependente do resultado e é extremamente inflexível, ou atinjo e sinto-me motivado, ou não alcanço e desmotivado.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Motivação Intrínseca – Direciona a atenção para o processo, para a evolução, para o crescimento e para as nossas necessidades, independentemente do resultado exterior. Sou mais flexível, tendo várias abordagens para vários resultados possíveis. Esses resultados nem sempre são previsíveis no início do processo.

Quando perdes a tua motivação quando estás a tentar alcançar um determinado objetivo, questiona-te?

- Este objetivo está muito acima das minhas capacidades atuais ou é extremamente fácil para mim?

Se estivermos atentos ao nosso processo de motivação, podemos começar a ter consciência do momento em que começamos a ficar desmotivados.

- Como é que sentes que estás a desmotivar? Quais são os sinais?
- Nessa altura, em que é que eu penso? No que estou a fazer ou na distância para o resultado?

É fundamental respeitares o teu ritmo, o teu estilo de vida. Quando o que está a fazer implica uma renúncia ao teu estilo de vida, normalmente o teu motivo para a ação sobre um abalo.

- Quando estou a fazer uma tarefa que exija esforço mental contínuo, de quanto em quanto tempo faço uma pausa?
- O que é que eu procuro na minha vida neste momento: Segurança, previsibilidade, significado, amor e conexão, crescimento pessoal, contribuição?
- Aquilo que eu estou a tentar alcançar leva em conta essas necessidades?

Todos os nossos comportamentos têm um ganho, muitas vezes, esse ganho, não está consciente.

Traça pequenas metas diárias, tarefas e integra-as em blocos de tempo. À medida que as vais realizando, risca-as.

Assim crescer a motivação, passo a passo, tijolo a tijolo, conquista a conquista.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Crença

“Sou assim, sempre fui assim”

Nós não somos da forma que achamos que somos, nós estamos da forma que estamos porque assim acreditamos, e quando acreditamos em algo, vamos ser coerente com isso.

Se eu acredito que está escrito nas estrelas ou gravado numa pedra que a minha forma de ser, de me comportar ou de agir é fixa e imutável, então é isso mesmo que eu vou ter na minha vida, o que está escrito e que não se pode apagar.

Já pensaste porque é que duas pessoas educadas e criadas no mesmo ambiente podem ter destinos completamente diferentes? Porque tudo depende daquilo em que acreditam.

Uma crença dá-nos certeza e segurança. Mas uma crença é apenas algo em que acredito, o que muitas vezes não é verdade, é apenas uma percepção.

Se eu acredito em algo, significa que posso também acreditar no seu contrário.

A repetição dá-nos uma sensação de certeza. Quanto mais repetirmos um comportamento, mais acreditamos nele como fazendo parte de nós. Se formos a fundo nesta questão, faço-te a seguinte pergunta:

- Eu sou da forma que acho que sou, ou estou da forma que acho que sou?

Eu sou? Eu estou? É uma abordagem que deves explorar quando acreditas que há características tuas que são imutáveis. Nós estamos, num determinado momento, à imagem dos nossos pensamentos, circunstâncias, contextos e sentimentos.

Como diz António Machado: “Por trás de tudo o que pensamos, vive tudo aquilo em que acreditamos.”

Uma das crenças globais mais importantes que podemos assumir é a de que precisamos, para termos sucesso e sermos felizes, de melhorar constantemente a qualidade das nossas vidas, de crescer e de nos expandirmos sempre.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Medo

“Tenho medo de não conseguir!”

Quando as crianças são pequenas, por norma, têm medo das sombras na parede do quarto. Elas são de facto muito grande, por vezes ocupam a parede inteira. Para a criança, é estranho que não haja um objeto tão grande no quarto que ela perceba, mas que vê na parede. Monstros, fantasmas, dragões?

Ela tem dificuldade em adormecer, com receio que essas figuras tão grandes a levem quando estiverem a dormir. Levem-na para um sítio desconhecido e as magoem. Um sítio onde não há ninguém para as proteger.

Por mais que os adultos digam que está tudo bem, a criança não consegue sentir-se segura. Afinal, ela ainda não consegue perceber, dado os seus escassos recursos emocionais, de que aquilo não é verdadeiro.

O mesmo se passa connosco. Por mais que nos digam que vai ficar tudo bem, por vezes a sensação interna do contrário é tão grande, que perdemos a nossa capacidade lógica, de análise e crítica e paralisamos.

Assim, o importante é saber o que está por trás do medo, para assim suavizar a sua intensidade. Medo iremos sempre ter, ele faz parte de nós. No entanto é importante termos a noção que há o medo que nos paralisa e o medo que nos prepara.

Voltando à história da criança, quando ela percebe o princípio da luz, dos objetos e da sua sombra, a criança deixa de ter receio.

Ela sabe que a imagem continua lá, mas deixa de ser ameaçadora, deixando até de reparar nela. Da mesma forma, quando começamos a explorar os nossos medos paralisantes, vamos perceber que têm muito pouco de objetivo.

Muitos dos nossos medos são vagos e a única coisa da qual nos querem proteger não é propriamente de algo físico, mas de uma sensação.

- Qual é a sensação que queres evitar se não conseguires?
- Como é que sabes que falhaste? Quais são as evidências?
- Qual é a diferença entre falhar e ainda não teres conseguido?
- Quantas vezes tens de tentar para dizeres “desisto”?
- Quantas vezes já tentaste?
- Se a tua vida ou de alguém que gostes dependesse disso, deixarias de tentar?
- A que conclusão chegaste depois desta última questão?



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



Quando dizemos que temos medo de falhar, o que verdadeiramente estamos a dizer é:
“Não tenho a disponibilidade para o processo de condicionamento que é necessário para atingir esse resultado.”

O medo que prepara surge quando comesas a questionar o porquê dessa sensação. Em muitos casos, essa sensação do medo tenta evitar outros sentimentos que podem surgir de uma experiência desconfortável.

Se aceites a coisas como são, não julgues, criticares e olhares para ti como um processo continuo em evolução, não como algo acabado que tem de ter as respostas todos e acertar à primeira, permites-te falhar, e quando te permites falhar, o medo é substituído pela curiosidade.