

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



## UM PASSO UMA VITÓRIA

Já ouviste falar do efeito dominó?

Uma peça de dominó é capaz de derrubar outro dominó 50% maior. Se a primeira peça tiver 5 centímetros.

A 19ª peça é maior do que a torre de Pisa.

A 23ª é um pouco maior do que a torre Eiffel.

A 58ª peça é substancialmente maior do que a distância entre a Terra e a Lua.

E tudo começou com uma peça de 5 centímetros.

A chave está no tempo. O sucesso é construído sequencialmente, uma coisa de cada vez. O segredo para chegar em primeiro é começar.

A sensação de que tentamos de mais e conseguimos de menos assombra-nos dia após dia. O que é que leva a que os nossos esforços não levem aos resultados que pretendemos obter? A resposta mais fácil seria a estratégia que estamos a adotar não é a mais correta.

No entanto, existe algo mais importante e que devemos questionar, muito antes disso. A nossa intenção!

As nossas intenções determinam as nossas prioridades, e as nossas prioridades determinam a produtividade das nossas ações.

Vamos a um exemplo prático: supondo que eu quero almoçar para satisfazer uma necessidade básica de alimento que me nutre e porque gosto de comer, quais são os passos lógicos? Vou começar por fazer um inventário daquilo que tenho à minha disposição. De seguida, reúno todos os alimentos e começo o processo de confeção.

O processo de confeção tem uma ordem específica. Seguindo essa ordem vou modificando a natureza da matéria prima. Essa transformação vai dar lugar aquilo a que chamo refeição. Tudo numa ordem certa.

Quanto mais delicado for o resultado, mais importante serão as quantidades, ordem e temperaturas dos alimentos. Eu sei que para confeccionar uma bela sobremesa necessito não apenas dos alimentos, mas de uma quantidade e sequência específica.

E se olhássemos para a nossa vida como uma receita, passo-a-passo, sabendo que essa receita vai sendo alterada consoante o contexto em que estamos no momento? Será que essa abordagem facilitaria a nossa vida?

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Alguns passos aproximam-nos mais facilmente da nossa felicidade, do equilíbrio interior, dos nossos objectivos. Outros, fazem-nos dar um passo atrás. Dar um passo atrás é, em alguns casos, a melhor aprendizagem que pode ter.

Quando damos um passo atrás podemos encarar de duas formas: “Eu falhei” ou “Isto não era o que queria que acontecesse, mas para evitar que isto aconteça novamente, que lição e aprendizagem tenho de tirar aqui?”

Olha para uma situação específica da tua vida que te viste forçada(o) a recuar.

- De que forma é que essa situação te ajudou a enfrentar no futuro outras semelhantes com mais clareza e sabedoria?
- Se hoje estivesse numa situação semelhante, o que farias? Qua ações específicas tomarias?

Quando nos vemos encostados à parede, numa situação extremamente desafiante e desconfortável, aquilo que anteriormente parecia impossível, torna-se possível e alcançável.

Um passo, uma vitória. Um passo atrás, duas vitórias!

Reflete um pouco no teu processo de aprendizagem ao longo da vida. Aquilo que aprendeste não será o reflexo de todos os pequenos passos que deste ao longo do processo?

O que é que nos leva a perder essa clareza do passo-a-passo? Dependência emocional do objetivo? Necessidade do resultado?

Quando a dependência é excessiva perdemos o foco no processo e com isso, perdemos também grande parte da aprendizagem possível. Dar um passo atrás, na maioria dos casos, é o que nos permite caminhar mais rápido no futuro.

Ao longo da nossa vida vamos perceber que os terrenos em que caminhamos são bastante diferentes. Uns são mais planos (mais fácil de alcançarmos os nossos objetivos, mais prazer e menos esforço no que fazemos) e que não aprendemos grandes coisas. Outros são mais íngremes e rochosos (perder um emprego, dificuldade de encontrar um novo rumo para a nossa vida), onde aprendemos mais.

Nestes caminhos mais íngremes devemos adotar a abordagem do passo-a-passo, com o objetivo de nos sentirmos motivados, ganhar mais clareza e impulso para o passo seguinte.

Lembra-te sempre da jornada o herói e de todos os passos que vamos dando, rumo a algo melhor, que muitas vezes não sabemos bem o quê. À medida que vamos caminhando, estamos também a desembrulhar o presente.

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



## Exercício:

Escolhe algo que gostarias de fazer nos próximos 30 dias (pode ser fazer exercício, aprender uma nova língua ou desenvolver uma nova capacidade, etc...)

- O que é que eu quero alcançar na minha vida nos próximos 30 dias?
- Que passos é que tenho de dar?
- Se eu pudesse escrever os passos seguintes como uma receita de uma sobremesa, como seria essa receita? Que passos teria de colocar e qual a ordem? – Coloca os passos por ordem de dificuldade, do mais fácil para o mais difícil.
- Olhando para essa receita, dividindo em semanas, quais aqueles que vou dar na primeira semana, segunda, terceira e quarta semana?
- Existe a necessidade de alargar o prazo? Se sim, quanto tempo? – Mantém a abordagem flexível, no entanto, jamais deixes de caminhar.

Neste exercício, de forma a torná-lo mais visual, escreve cada uma das tarefas em post-its e coloca-os por colunas – cada coluna uma semana. À medida que vais cumprindo uma tarefa, risca-a na diagonal, de forma a que o risco seja bem visível e coloca-o numa quinta coluna, a coluna do “Eu cumpri”.

Fazer isto aumenta o teu compromisso e lembra-te daquilo que precisas fazer.

Dizem que a melhor forma de comer um elefante é aos bocados.