



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

GRUPO DE INFLUÊNCIA E GRAVIDADE

A gravidade é a força que atrai dois corpos, um em direção ao outro; é a força que faz os frutos caírem das árvores em direção ao solo; é também o que mantém os planetas em órbita, ao redor do Sol.

A força da gravidade é o que faz com que os objetos tenham peso. Na teoria da gravidade, os objetos mais pesados caem mais depressa.

Quantas mais pedras eu carrego do meu passado, através de histórias e construções mentais que faço do que aconteceu, mais pesado eu me torno, criando mais resistência e caindo mais rapidamente.

Quando tentamos fazer transformações profundas na nossa vida, começamos a notar que existem vários acontecimentos que nos desviam do nosso caminho, que nos retiram a confiança, a motivação e em muitos casos, sem darmos por isso, estamos novamente onde não queiramos estar.

Um dos fatores que mais gravidade exerce sobre a nossa vida é o contexto onde nos inserimos. Quando as estruturas (família, amigos, emprego, colegas, pensamento coletivo) que compõem esse contexto exercem muita força sobre nós, tornamo-nos cada vez mais inertes rumo ao que queremos mudar.

Ou seja, a gravidade puxa-nos para baixo quando queremos ir para cima.

Exemplos mais comuns de gravidade:

- Opiniões da família mais próxima.
- Contexto onde me encontro.
- Experiências do meu passado.
- Histórias que conto a mim próprio.
- Achar que não sou suficiente.
- Achar que não sou merecedor.
- Medo de falhar.
- Crenças.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

Quando perdemos a nossa confiança e motivação, normalmente, temos entre dois ou três pensamentos recorrentes e que nos impedem de continuar a voar.

Que pensamentos tens normalmente nessas alturas?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

No entanto, há sempre um momento de gravidade zero na nossa vida. Aquele momento em a gravidade não atua.

São momentos de extrema determinação e confiança, em que tudo o que nos puxa para baixo, parece que desaparece. Sentimo-nos leves e livres, capaz de qualquer coisa.

Olha para um momento na tua vida em que te sentiste extremamente confiante, onde só existia o presente. Não havia pensamentos passados nem preocupações futuras. O que é que aconteceu? Como é que te sentiste?

Um dos fatores mais determinantes de gravidade é o **nosso grupo de influência**. A nossa vida depende da expectativa do nosso grupo de influência.

A intenção de construir um grupo de influência forte é conseguir ter à nossa volta pessoas que nos apoiam, ou seja, que nos incentivam e ajudam a alcançar grandes objetivos, pessoas que estão lá para nos dar força mesmo quando tudo parece confuso ou quando temos vontade de desistir.

Chamamos grupo de influência ao grupo das pessoas com quem mais falamos e interagimos no nosso dia a dia, e que nos passam mais informação. Não tem de se limitar aos nossos amigos – embora também possam fazer parte dele – nem às pessoas que nos rodeiam.

No entanto, muitas vezes, o grupo de influência de alguns de nós está minado de pessoas que, embora sendo bem-intencionadas, têm uma energia muito negativa e pessimista.

Faz uma lista com o nome das 5 a 10 pessoas com quem mais falas quando sabes que tens de tomar uma decisão. Depois de fazeres essa listagem, coloca à frente de cada pessoa um sinal de (+) ou de (-).



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

O sinal de (+) é para as pessoas que mais falam do presente e futuro, dos objetivos delas e dos nossos, e de coisas que potenciam algo.

O sinal de (-) é para as pessoas que mais falam do passado, que se queixam constantemente e que são negativas.

(+) Falam do presente e futuro e dos objetivos delas e dos vossos	(-) Falam do passado, queixando-se constantemente e que são negativas

Agora que tens um pouco mais de clareza sobre o teu grupo de influência, percebe que há momentos, principalmente quando estamos a começar algo novo na nossa vida, em que necessitamos de nos rodear de pessoas positivas e afastarmo-nos das negativas.

Respeita esse momento e afasta-te temporariamente das pessoas em que colocaste um (-), ou simplesmente não partilhes um determinado plano.

Não há pessoas neutras nas nossas vidas. Há as que nos ajudam e as que nos criam obstáculos.

A nossa vida é feita de vários ciclos. Em cada um desses ciclos há pessoas que se mantém, outras que se afastam e outras que entram. É importante definir o tipo de pessoas que queres próximo de ti num determinado ciclo.

Há quatro tipos de pessoas.

Aquelas que se aproximam e das quais me quero manter afastado.

Aquelas que se aproximam e me acrescentam.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

Aquelas que estão longe e das quais eu me aproximo.

Aquelas com as quais eu nunca tive contacto, mas que gostaria de ter por perto.

Sabendo da importância que o teu grupo de influência tem nos teus resultados, pedia que olhasses para os teus objetivos e de que forma, se tivesses certas pessoas próximas de ti, se tornaria tudo mais fácil. Faz a seguinte reflexão:

Sobre o meu grupo de influência:

Pertence e deve manter

Pertence e deve sair

Não pertence, mas devia

Devia estar mais próximo