

MANIFESTO PARA A RESILIÊNCIA

7

ABORDAGENS PARA UMA
MENTALIDADE MAIS CONFIANTE

FÁBIO COSTA

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante

CONTEÚDOS

I

Introdução

1

Requisitos ou Consequências - A Confiança

2

Do Pinheiro para o Bambu - A Flexibilidade

3

Subtrair para dar mais – Propósito e
Prioridades

4

Saber degustar um banquete - Dividir as
tarefas em pequenas metas

5

Dar mais do que aquilo que temos -
Respeita os teus limites

6

O Vilão Amigável - A falha e o erro como
mentores

7

A Maçã de Newton – O que te puxa e o
que te eleva

C

Conclusão

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante



Introdução

Quando a vida nos coloca perante certas adversidades, uma das coisas que normalmente perdemos é a esperança. A esperança é uma das nossas maiores qualidades, acreditar num futuro melhor quando o momento atual é particularmente difícil. A esperança é o resultado do discernimento e da clareza, que nos permite encarar o futuro com maior confiança.

Acredito que todos temos momentos em que questionamos o rumo que demos à nossa vida e o que teria sido se tivéssemos feito escolhas diferentes.

Em muitos casos arrependemo-nos dos erros e das falhas que cometemos, de não termos tomado melhores decisões. No entanto, foram esses momentos que serviram para o nosso crescimento, que trouxeram aprendizagem, sabedoria e alguma mestria.

A sabedora não nasce da experiência em si, mas da nossa reflexão acerca daquilo que vivemos.

O que seria de nós sem os nossos erros e as nossas falhas?

A resiliência é o resultado da aprendizagem que tivemos ao longo da vida, que nos permite manter a fé e o foco em momentos de maior dificuldade. É a capacidade que temos para responder mais rapidamente e de uma forma mais eficaz perante a adversidade.

Neste livro "Manifesto para a Resiliência – 7 abordagens para uma mentalidade mais confiante", vamos mudar a perspetiva sobre o tema da resiliência, e o que fazer para nos tornarmos mais resilientes em momentos de adversidade.



Até 2017 o meu percurso profissional foi dedicado à gestão de hotéis, aos resultados e à optimização dos recursos na busca de uma melhor performance profissional.

No final desse ano, o meu percurso chegou a um limite natural. Já não me sentia motivado e estimulado por aquela vida. Decidi mudar o meu propósito de vida e mergulhei no mundo do desenvolvimento pessoal.

A azáfama da vida de gestor hoteleiro levou-me a um ponto em que a minha saúde mental e física ficou debilitada. A falta de liberdade de tempo, de um propósito de vida bem claro, levou a que tivesse necessidade de procurar ajuda.

Encontrei o eneagrama e a programação neurolinguística, e desde aí têm sido as principais ferramentas que uso e com que trabalho na transformação de centenas de clientes com os mesmos desafios que enfrentei, desde essa altura.

Sou formador do Turismo de Portugal na área comportamental e levo os meus conhecimentos a milhares de pessoas todos os anos, presencialmente e online.

Hoje, vivo alinhado com aquilo que verdadeiramente amo fazer, ajudar as pessoas a encontrar outros caminhos e outras perspectivas, a viverem mais alinhadas com o seu interior e a encontrarem o seu propósito no meio do caos e das dificuldades que atravessam.

Espero que o meu percurso, a minha história e a minha mensagem inspirem outras pessoas a seguirem as suas paixões e a viverem em harmonia consigo e com o que as rodeia.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante

1

Requisitos ou Consequências A Confiança

O que normalmente dizemos:

"Acho que não sou suficientemente bom porque não me sinto confiante."

Reflexão:

"É necessário estarmos sempre confiantes antes de avançarmos?"

A REPETIÇÃO COMO FATOR DE CONFIANÇA

Em determinados momentos da nossa jornada, queremos ter a confiança para fazer grandes mudanças na nossa vida.

Queremos mudar de emprego, começar uma nova carreira a fazer algo que gostamos - mesmo que ainda não saibamos o quê - mudar o rumo das nossas relações íntimas, ter aquela conversa que andamos a adiar com receio das consequências.

Mas a verdade, é que, na maioria das vezes, como não nos sentimos confiantes, achamos que não vamos estar á altura da situação. Perdemos oportunidades e criticamo-nos constantemente. A consequência dessa critica constante é que perdemos ainda mais confiança.

Segundo os últimos estudos relativamente à confiança, diz-se que para alguém se tornar mestre numa determinada tarefa, tem de praticar, normalmente, dez mil horas.

Aquilo que hoje fazemos relativamente bem, não é a consequência de uma ou duas tentativas, mas sim de milhares de repetições.

Repetimos tantas vezes a mesma coisa, que começamos a fazê-la de uma forma automática, podendo, na maioria das vezes, estar a fazer uma determinada tarefa e a pensar num problema que tenhamos para resolver.

Estudos relativamente recentes demonstraram que o nosso cérebro tem a capacidade de reorganizar as redes neuronais ao longo do tempo em função das necessidades e dos estímulos do ambiente que nos rodeia. A isto chamamos plasticidade cerebral.

É esta plasticidade cerebral que nos permite uma maior capacidade de aprendizagens, adaptação e de autonomia. Se tiveres um pequeno acidente e partires dois dedos da mão com que fazes a maioria das tarefas, é normal que para voltares a ter alguma autonomia, comeces a aprender a fazer essas tarefas com a outra mão.

Inicialmente este processo é desconfortável. Temos de prestar atenção ao que estamos a fazer, os movimentos são desajeitados e dessincronizados. Porquê?

Porque o cérebro está a criar novas ligações neuronais que nos permitam fazer aquilo de uma forma automática. Se praticares repetidas vezes, vais perceber que esses movimentos, que antes eram desajeitados, são cada vez mais sincronizados. Fazes melhor e mais rápido.

Se fizeres uma reflexão acerca das tarefas que tens de realizar no teu trabalho ou noutro contexto, chegas à conclusão que, o nível de confiança que tens hoje é muito maior do que aquele que tinhas na primeira semana.

Necessitamos de um determinado nível de confiança para avançarmos em tarefas mais complexas ou para tomarmos decisões importantes.

A confiança que nos diga que, apesar de ainda não termos toda a informação que necessitamos, vamo-nos ajustando, aprendendo e superando os obstáculos que nos aparecem no caminho. Tal como temos vindo a fazer ao longo da vida. Certo?

A vida não nos castiga pelos nossos erros, ela ensina-nos o que não resulta e diz-nos que precisamos de mudar. Ensina-nos que se fizermos sempre a mesma coisa e esperarmos resultados diferentes, não estamos a ser realistas, mas inflexíveis.

Mas nem sempre nos sentimos confiantes. Há fases na nossa vida que sentimos pouca ou nenhuma confiança. Faz parte.

Uma relação que correu mal e acabou ainda pior, um emprego ao qual nos dedicámos e que deixou de existir, uma pessoa próxima que desapareceu, uma doença, uma decepção. Tudo isto nos retira energia, e quando não temos energia, a nossa confiança é abalada.

Questões que podes fazer:

- 1 - O que é não sabia fazer há cinco anos atrás e hoje faço bem?
 - 2 - No que agora faço bem, tenho o mesmo nível de confiança que tinha antes? O que é que mudou?
 - 3 - De que forma é que posso pegar nesse exemplo e tê-lo como referência para outras coisas que gostaria de começar, mas não me sinto confiante?
 - 4 - A confiança é um sentimento que surge do resultado do caminho que faço, dos erros que cometo e da forma como os corrijo, ou um pré-requisito para avançar?
-

MOTIVAÇÃO E NECESSIDADE

A confiança pode ajudar, no entanto, nem sempre é um fator determinante para avançarmos. Quando temos confiança, podemos agir mais determinados e aceitamos correr mais riscos.

Em determinados momentos, a vida coloca-nos em situações extremamente desafiantes e difíceis. Momentos em que não sentimos confiança nas nossas capacidades, conhecimentos, habilidades e competências.

Tal como eu, no meu primeiro dia de trabalho senti-me extremamente inseguro e ansioso, com receio de errar e de não corresponder às expectativas de quem apostou em mim.

Já te aconteceu o mesmo? Isso será assim tão mau?

Quando não temos confiança, ficamos mais atentos ao que estamos a fazer, antecipamos as nossas ações e tarefas com mais frequência. Mantemo-nos num estado de alerta para compensar a falta de confiança nas nossas capacidades.

Apesar de não me sentir confiante, sentia-me motivado a aprender e a evoluir. É a aprendizagem através da prática que nos traz a confiança que tanto procuramos.

As nossas motivações podem ser intrínsecas e extrínsecas.

A motivação intrínseca tem mais que ver com o processo do que com o resultado. A outra, a extrínseca, centra-se no resultado e não no processo. Nesta última precisamos encontrar, na maioria dos casos, motivação para a fazer. Na intrínseca, sentimo-nos bem e estamos motivados quando as realizamos, mesmo que não sejamos bons a fazê-las.

A motivação extrínseca está, em muitos casos, ligada às nossas necessidades. É importante sentirmo-nos confiantes para as realizar.

Necessitamos de nos sentirmos seguros, de ter previsibilidade. Para isso, trabalhamos, ganhamos um salário ao final do mês que garanta o nosso conforto e segurança.

Necessitamos de diversidade, de aventura. Para isso, aprendemos coisas novas, lançamos novos desafios e saímos da rotina.

Necessitamos de significado, de sermos apreciados. Para isso, procuramos ter sucesso, de comprar certas coisas, de fazer valer a nossa opinião, de procurar certas relações.

A motivação intrínseca depende apenas do interior e não está condicionada por fatores externos.

A necessidade de crescimento pessoal depende da nossa evolução, de nos compararmos com o que fomos há algum tempo atrás. Perceber que já deixámos certos comportamentos e formas de pensar, que nos sentimos mais autónomos e que estamos mais aptos a encarar certos desafios.

Quais foram as situações na tua vida, em que certas necessidades te tornaram mais confiante?

SÍNDROME DO IMPOSTOR

Imagina a seguinte situação:

Alguém que estimas bastante, pergunta-te, qual a maior aprendizagem que tiveste na vida até hoje. Após pensares um pouco, vem-te à memória a superação de um momento difícil, que resultou numa grande aprendizagem. Essa aprendizagem fez-te mudar a abordagem que tinhas perante certas situações.

Agora, essa pessoa, depois de ouvir aquilo que disseste, pedia que transmitisses essa aprendizagem a uma plateia de cerca de trezentas pessoas. Como te sentirias perante esta situação?

Nem sempre, o nosso nível de confiança acompanha o nosso nível de habilidades/competências. Em certos momentos não conseguimos ter consciência do nosso verdadeiro potencial, das coisas que fazem bem e darmos-nos valor por isso.

Síndrome do impostor é o resultado da conjugação entre dois fatores: Habilidades e Confiança.

A dificuldade de confiar em nós mesmos, de aceitarmos um elogio, de darmos a nossa opinião e de discordarmos de um ponto de vista diferente do nosso, pode ser extremamente limitador.

Temos uma imagem negativa e inferior acerca de nós mesmos.

Tentamos não dar a nossa opinião com receio que seja desajustada, tornamo-nos espectadores, evitando assim que descubram que não somos tão bons assim ou que possamos ser uma fraude.

A avaliação que fazemos acerca de nós mesmos é quase sempre subjetiva e enviesada.

A nossa vida é constituída por um pano de fundo. Esse pano de fundo define o cenário em que atuamos, e o papel que vamos representar consoante o cenário que está por trás.

Ao assistirmos a uma peça de teatro, reparamos que o cenário está em concordância com o que se vai passar na peça.

Não faria sentido um cenário de uma praia paradisíaca, com sol, águas cristalinas e bonitas palmeiras, em que o ator em palco está vestido de esquimó.

Qual o cenário em que atuas?

Cenário confiante, de determinação, entusiasmo, curiosidade. Ou num cenário de medo, desconfiança, ceticismo, dúvida e procrastinação?

No entanto, o cenário não é estático. Podemos mudar o cenário e com isso mudar a atuação no palco da vida. As perguntas que estão a seguir, vão ajudar-te a perceber o cenário em que atuas.



Requisitos ou Consequências

A Confiança

E se te dessem crédito pelas coisas que já conseguiste?

E se tentasses novas formas de fazer as coisas apenas pelo prazer de tentar e não pelo resultado?

E se chegasses à conclusão que não tens de saber tudo ou ter as repostas todas?

E se aquilo que tu já sabes e dominas, pudesse ajudar alguém?

O que é que farias se fizesses uma reflexão e chegasses à conclusão que já foram mais as coisas que conseguistes do que aquelas em que falhaste?

Qualquer avaliação que fazemos parte de uma comparação.

Estás a comparar-te com o quê ou com quem?

O que sabes, verdadeiramente, acerca daquilo ou da pessoa com o qual te estás a comparar?

São estas questões que nos ajudam a ir mudando o cenário, para que a nossa atuação seja mais apropriada.

Para que possamos perceber que vida não se trata de acertar ou falhar, de ser bom ou mau, mas sim, de aprender e continuar a crescer respeitando aquilo que é mais importante para nós.

Se os nossos comportamentos levarem em conta as nossas necessidades, alcançamos a confiança.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante

2

Do Pinheiro Para o Bambu A Flexibilidade

O que normalmente dizemos:

"Parece que por mais que faça, volto sempre ao mesmo sítio e ao mesmo estado emocional."

Reflexão:

"Numa tempestade, quem é que tem mais probabilidade de sobreviver, quem se ajusta, ou quem vai contra o vento?"

O MÍSSIL EM DIREÇÃO AO ALVO

A orientação de mísseis refere-se a uma variedade de métodos para guiar um míssil ou uma bomba guiada até ao alvo pretendido.

A precisão do alvo de um míssil é um fator crítico para a sua eficácia. Os sistemas de orientação melhoram a precisão do míssil, melhorando a sua probabilidade de orientação.

Um míssil, quando é lançado tenta encontrar o caminho mais curto e rápido até ao alvo. No entanto, ao longo do caminho, o míssil vai fazendo ligeiros ajustes. É necessário fazer correções na rota ao longo do percurso. Se isto não acontecesse o míssil iria cair a centenas de quilómetros do alvo.

Mesmo com o alvo definido, o míssil tem de ser flexível na rota.

E se adotássemos a mesma abordagem do míssil?

A nossa vida é uma estrada com vários cruzamentos e bifurcações. Por vezes encontramos terrenos planos, outras vezes, íngremes.

Quando escolhemos uma determinada forma de viver, um objetivo, significa que era aquilo que nos servia melhor naquele momento.

Que consoante aquilo em que acreditávamos, com aquelas escolhas, vamos ser bem-sucedidos.

Nem sempre aquilo que escolhemos há algum tempo atrás nos serve neste momento.

Muitas coisas se alteraram. Nós mudámos, o contexto e o tempo em que vivemos mudou, as pessoas que estão á nossa volta também mudaram e a forma como fazíamos as coisas deixou de fazer sentido neste momento particular da nossa vida.

E quando percebemos isso fazemos ajustes na nossa rota.

Será que as escolhas, os objetivos que traçaste há uns anos atrás ainda fazem sentido? Se as escolhas e os objetivos ainda fizerem sentido, a forma como os estás a tentar alcançar leva em conta aquilo que é importante para ti neste momento?

Há dois tipos abordagem quando percebes que a rota já não é essa:

Ajuste imediato: Centenas de ajustes de 0,005° - Quando temos consciência daquilo que é importante para nós e percebemos que a forma como estamos a fazer as coisas não leva em conta aquilo que mais valorizamos. Fazemos essa correção rapidamente. Quanto mais rápido fizermos essas alterações, menor o esforço e maior o impacto.

Ajuste tardio: Um ajuste de 90° - Demoramos a perceber que a forma como estamos a fazer as coisas não levam em conta os nossos valores. Resistimos à mudança e estamos constantemente em esforço.

Num determinado momento sentimo-nos tão frustrados que somos obrigados a fazer um ajuste. Esse ajuste é brusco, requer muito esforço e em muitos casos o seu impacto é difícil para nós e para os outros.

Tenta perceber que quando achamos que somos um martelo, todos os problemas se parecem com um prego.

AS CRENÇAS - AQUILO EM QUE ACREDITAMOS

Durante a nossa vida vamos assumindo muitas verdades. verdades que nos são passadas pelos nossos pais, pelas pessoas que nos estão mais próximas e pela sociedade.

As nossas “verdades” delimitam o espaço em que vivemos, determinam o que estamos dispostos a fazer e aquilo que alcançamos na nossa vida. Elas direcionam o nosso foco e a nossa energia.

Durante a nossa infância ouvíamos as pessoas que nos estavam mais próximas a dizer coisas como: “O mundo é um lugar perigoso”; “As pessoas não são confiáveis”; “Nunca serás nada na vida”; “Não fazes nada bem”.

Apesar de, em muitos casos, terem boas intenções, podem ter tido um grande impacto negativo na forma como avaliamos o mundo e a nós mesmos.

Uma das maiores necessidades do ser-humano é a necessidade de certeza e de previsibilidade. Gostamos de saber com o que contamos para nos sentirmos seguros.

Como temos várias experiências ao longo da nossa vida, e como não podemos analisar todas elas de uma forma objetiva, seria esgotante, usamos generalizações para facilitar o nosso entendimento daquilo que nos acontece.

Quando tentamos alcançar uma meta e falhamos, podemos dizer: “Nunca conseguirei alcançar isto!”. Isto é uma generalização.

As crenças nascem de generalizações. De interpretações simplificadas da nossa experiência.

Se acreditamos que não somos capazes, não seremos. Se acreditarmos que não somos suficientemente bons, não iremos tentar. Se acharmos que não somos interessantes, vamo-nos afastar das outras pessoas.

Se acharmos que as outras pessoas não são confiáveis, iremos estar sempre céticos e desconfiados.

As crenças são profecias que se realizam.

Tudo aquilo em que acreditamos tem uma grande probabilidade de ser seguido por nós. Quando possuímos muitas certezas deixamos pouco espaço para a dúvida, e sem dúvida, não há aprendizagem.

Por vezes assumimos verdades que nos limitam, que nos tiram a coragem, a confiança e a determinação para escolher um percurso diferente para a nossa vida.

Achamos que não vamos conseguir começar uma nova carreira, um novo relacionamento, ter aquela conversa. Não acreditamos em nós.

O que ouvias as pessoas que estavam mais próximas de ti dizerem sobre a tua pessoa? Sobre o dinheiro? Sobre o mundo? Sobre o trabalho?

Levantamos os muros e passamos a viver dentro de um espaço demasiado pequeno para nós.

O que é que as tuas crenças te estão a impedir de alcançar?

Pedia-te que identificasses uma crença que te limita e que completasses as seguintes frases:

Eu acredito que sou uma pessoa _____. Por acreditar nisso eu_____.

Isto que acabei de escrever acerca daquilo que acredito sobre mim, é um facto (pode ser provado por todas as pessoas) ou avaliação?

Se eu não acreditasse nisto, eu poderia _____.

Devemos ter sempre presente que as nossas avaliações são muito enviesadas e em muitos casos estão longe da realidade.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante

3

Subtrair Para Dar Mais Propósito e Prioridades

O que normalmente dizemos:

"Gostava de fazer algo que me inspirasse e fazer disso a minha atividade, mas tenho medo que não resulte."

Reflexão:

"Será que tudo tem o mesmo nível de importância na nossa vida? O teu esforço está a levar isso em conta?"

INSPIRAÇÃO E VOCAÇÃO

Em determinadas fases da nossa vida damos mais importância à velocidade com que fazemos as coisas do que questionar a direção que escolhemos. Queremos ser bons, ter resultados na nossa parte profissional o mais rapidamente possível. Queremos o sucesso e as consequências desse sucesso.

Imagina entrar numa montanha-russa. Ela é feita de subidas e descidas a grande velocidade, de loops e de viragens repentinas. Se reparares, por maior que seja a velocidade, a viagem acaba no mesmo sítio onde começou.

É isto que fazemos na nossa vida. Imprimimos velocidade, mas sem escolhermos conscientemente a direção. Aumentar a velocidade numa direção errada só nos vai fazer chegar mais depressa ao sítio errado.

A decisão sobre aquilo que escolhermos para nossa vida, seja ao nível profissional, de relações, de estilo de vida, é mais importante do que o tempo que demoramos a alcançar.

Então, o que é que procuramos? Inspiração para encontrar a nossa vocação.

Com muita frequência, estabelecemos uma distinção entre vida profissional e vida pessoal, sendo que só nesta última encontramos prazer e realização. O trabalho é geralmente visto como um meio para ganharmos dinheiro, que nos permite aproveitar a vida fora dele.

Passamos uma parte substancial das horas que estamos acordados no trabalho, o que em muitos casos pode ser um desperdício da nossa curta existência.

No mundo moderno em que vivemos, o que mais falta na nossa vida é a noção de um propósito mais amplo.

A inspiração é uma força interior “soprar dentro”. A vocação está ligada à técnica, ao que fazo em si “chamar ou ser chamado”.

O desejável é vermos o trabalho como algo mais inspirador, como parte da nossa vocação.

A vocação surge da nossa individualidade. Indica quais são as atividades mais compatíveis com os nossos interesses e a certa altura, chama-nos para um tipo especial de trabalho ou carreira.

Quando isso acontece, o nosso trabalho passa a ser algo profundamente ligado ao nosso ser e não um compartimento isolado. É assim que se desenvolve a noção de vocação.

AS PRINCIPAIS BARREIRAS

A nossa decisão sobre escolher a forma de vida que achamos que nos vai trazer mais felicidade e equilíbrio não é propriamente fácil.

Normalmente, em tudo o que é importante para nós, e que desafia o formato normal da sociedade, existem certas barreiras que nos impedem de avançar.

1 - Influência por pressão externa

Gostamos de aprovação e de estar inseridos num grupo. Quando queremos fazer mudanças profundas, existirão vozes, ainda que bem-intencionadas, que nos tentam puxar para trás, tentando influenciar-nos para seguir um caminho que para eles resulta.

2 - Competências limitadas

Tudo na vida é suscetível de ser aprendido. Muitas vezes, o síndrome do impostor entra em ação, dizendo que não vou ser capaz e que não tenho certas capacidades.

Olhando a questão de outra perspetiva:

Quero ter essas capacidades? Se sim, estou disposto a passar pelo processo de condicionamento necessário, que envolve erros, recuos e frustração, para lá chegar?

3 - Fixação no passado

Há duas formas de estar no passado: Ou vivemos nele, ou aprendemos com ele. O passado ensina-nos, mas também nos pode limitar. Se eu vivo nas falhas que tive no passado, o meu futuro vai ser limitado por um conjunto de escolhas extremamente seguras que não me levam para um sítio muito diferente de onde estou.

4 - Caminhos fáceis

Gostamos de previsibilidade, de conforto e de segurança. Qualquer mudança profunda na nossa vida envolve caos, incerteza e imprevisibilidade. Esse caminho torna-se, em alguns momentos, difícil e doloroso. Para evitar esse sentimento (stress, ansiedade) escolhemos aquilo que já conhecemos e é mais fácil.

Tudo o que é importante na nossa vida, leva tempo. Conquistar a confiança de alguém, leva tempo. Aprender uma nova língua, leva tempo. Uma árvore para crescer, leva tempo.

O problema é que, na maioria das vezes, não sabemos o tempo que as coisas vão levar até termos o resultado desejado.

Mas se olharmos para a nossa vida como uma linha de tempo bem mais comprida do que simplesmente o momento que estamos a viver, percebemos que o momento presente, as dificuldades que podemos estar a atravessar, são apenas parte de um processo que precisamos viver para evoluir.

Vivemos num mundo de polaridades. Não existe crescimento sem dor, abundância sem privação, felicidade sem tristeza, dia sem noite. Tudo faz parte. Quando aceitamos isso, começamos a viver a nossa atenção para aquilo que mais queremos trazer para a nossa vida.

Certas experiências condicionam a nossa felicidade e bem-estar. Mas só nós podemos escolher o que fazer com elas.

Devemos ter sempre presente que em qualquer situação da nossa vida temos sempre três escolhas: Podemos mudá-la, podemos aceitá-la, ou podemos deixá-la.

A LEI DOS 80/20

Pareto foi um cientista político, sociólogo e economista italiano que chegou a uma conclusão muito interessante. Oitenta por cento da riqueza de um país está dividida apenas por vinte por cento das pessoas. Esta conclusão ficou conhecida como a “Lei de Pareto”.

Esta lei é tão abrangente que pode ser aplicada á maioria das áreas na nossa vida. Basta estarmos atentos.

Gostava que fizesses uma pequena reflexão:

- 1 - Será que tudo tem o mesmo nível de importância para a tua felicidade?
- 2 - O que é que contribui mais para isso?
- 3 - O que é que contribui mais para o teu bom-desempenho?
- 4 - Se pudesses escolher apenas duas ações ou comportamentos que te trouxessem paz interior, o que seria? O que deixarias de fazer? O que é que passarias a fazer mais vezes?

Na nossa vida, existem escolhas que nos aproximam mais das metas que pretendemos, que contribuem mais do que outras para o nosso bem-estar, felicidade, sucesso, etc...

O Princípio de 80/20 afirma que o menor esforço leva aos maiores resultados. O investimento correto cria a maioria dos rendimentos e o esforço selecionado cria quase todas as recompensas.

Quando não temos consciência disso, vivemos sempre com a sensação de que fazemos muito, mas não saímos do mesmo sítio.

Parece que acordamos com um déficit de produtividade, que devemos algo e que não podemos relaxar porque há sempre alguma coisa a ser feita. Criamos uma confusão mental tão grande que nos tornamos desorganizados e procrastinamos constantemente, tornando-nos menos resilientes.

A Lei dos 80/20 diz que nem tudo tem o mesmo nível de importância. Que as coisas mais importantes, e que devem contribuir para a maioria dos nossos resultados (oitenta por cento), sejam profissionais ou pessoais, são muito poucas (vinte por cento).

Ross Graber disse: "Pode haver apenas uma única coisa mais importante. Muitas coisas podem ser importantes, mas apenas uma pode ser a mais importante."

Se há tarefas que contribuem mais para os teus resultados só tens de fazer duas coisas: Descobrir quais são essas tarefas e dedicar-lhe o mais tempo possível.

Deixo-te algumas questões que te podem ajudar a clarificar este processo e sair do ciclo de procrastinação e de confusão mental.

- 1 - Para onde quero ir?
- 2 - Qual é o meu objetivo?
- 3 - Qual é essa coisa mais importante na minha vida neste momento?
- 4 - Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e/ou desnecessário?

Aprender a dizer "não" para aquilo que não nos acrescenta e que não é importante para nós, que não está alinhado com as nossas escolhas é prioritário. Sempre que dizemos "sim" a alguma coisa, estamos a dizer "não" às restantes. Essa é a essência de um compromisso. Temos de assumir um compromisso interno.

Sempre que fazemos alterações na nossa forma de viver vamos ter de lidar com alguns momentos de caos. Algumas coisas vão ter de, inevitavelmente, ficar para trás, o que pode trazer alguma desordem. É uma questão de tempo e adaptação para a desordem voltar a ordenar de uma maneira mais eficaz e eficiente.

É importante gerir a energia de modo que possamos fazer o que precisa ser feito e alcançar os nossos objetivos e vivermos a vida que desejamos. Não devemos sacrificar a nossa energia a tentar fazer muita coisa.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante

4

Saber Degustar um Banquete

Divide as tarefas em pequenas metas

O que normalmente dizemos:

"Quando as coisas são demasiado complexas ou difíceis parece que fico imediatamente sem energia."

Reflexão:

"Numa viagem longa, o que é que te custa mais, fazeres tudo de seguida, ou fazeres pequenas paragens ao longo do trajeto?"

O EFEITO DOMINÓ

Parece que em certos momentos temos tanto para fazer que bloqueamos. Não conseguimos ter clareza e objetividade suficiente para definir o que é importante e o que é urgente. Quando esses momentos são prolongados, tornamo-nos mais reativos, menos pacientes e muito críticos de nós mesmos.

Já debes ter visto aqueles espetáculos em que são colocadas milhares de peças de dominó, umas a seguir às outras, em que elas começam a cair, criando um efeito visual fantástico.

Sabias que o efeito dominó vai muito para além desse simples efeito visual?

Existe o princípio, comprovado pela física, que se a peça de dominó a seguir for cinquenta por cento maior que a anterior, a peça anterior consegue derrubá-la.

Partindo deste princípio, se a primeira peça tiver cinco 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.

Todas as grandes mudanças que fazemos na nossa vida, começam como dominós em queda.

Ser resiliente não é o resultado da falta de medo, da ausência de dúvida ou da ausência de confiança. É simplesmente reduzir o tempo de resposta em momentos adversos.

Quando as coisas são demasiado complexas e exigem muito esforço da nossa parte, o melhor será sempre recorrer a esta questão:

Como é que eu como um banquete? Como tudo de uma vez?

Assim terá de ser na nossa vida para nos tornarmos mais resilientes. Dividir as tarefas maiores em pequenas tarefas, e essas pequenas tarefas em tarefas mais pequenas. Lembra-te que para a 58ª peça cair, primeiro tivemos de derrubar a de cinco centímetros.

GERIRES A TUA ENERGIA

Se imaginares que começas o teu dia como uma bateria de telemóvel em que mal a retiras do carregador ela começa a perder energia, vais perceber que existem aplicações que desgastam mais a bateria do que outras.

Ao longo do dia vamos perdendo parte da nossa energia e do nosso foco. Há situações e pessoas que nos desgastam mais energia do que outras. Para além disso, é importante perceber que todos temos um ciclo diário, o ciclo circadiano, que é uma espécie de relógio biológico.

Tal como uma orquestra, o corpo tem um ritmo e uma cadência. Só temos de estar atentos e perceber a forma como podemos gerir e recuperar a nossa energia.

Tens consciência quais são as tarefas, pessoas ou horas do dia que te desgastam mais energia?

Há tarefas e interações que são inevitáveis no nosso dia-a-dia. Por isso, é fundamental termos o nosso “powerbank” de carregamento rápido. Se não o fizermos sentimo-nos desgastados, reativos, cansados e perdemos o foco e a nossa capacidade de sermos objetivos.

Por vezes, um pequeno carregamento rápido de cinco ou dez minutos é o suficiente para encararmos as duas horas seguintes com mais ânimo e energia.

Mal acordamos, o nosso corpo começa a produzir adrenalina. A adrenalina mantém-nos atentos. Esta libertação de adrenalina acontece até cerca de noventa a cento e vinte minutos após acordarmos. A este período chamamos de período de vigilância.

A partir do final da manhã começamos a ter uma quebra, mais acentuada, entre a uma e as duas da tarde. Este período prolonga-se até por volta das três da tarde. Nesta altura do dia sentimo-nos mais cansados, dispersos e com pouca capacidade de foco. A este período chamamos de quebra.

Ao final da tarde, a nossa capacidade de foco e atenção começa a recuperar novamente. Nesta fase do dia podemos tornar-nos mais criativos e relaxados. A este período chamamos o período de recuperação.

Se tentarmos fazer algumas tarefas na altura errada do dia, provavelmente vamos gastar muito mais energia para a realizar, do que se fizéssemos noutra altura do dia.

Período de vigilância – Tarefas mais complexas e que envolvam o pensamento analítico. Escrever relatórios, definir estratégias, análise de mapas.

Período de quebra – Tarefas administrativas e mais repetitivas que não envolvam grande esforço mental.

Períodos de recuperação – Tarefas mais ligadas a criatividade e brainstorming

É importante perceber que nem todos funcionamos neste ritmo horário. Há pessoas que têm o ritmo completamente oposto. Só temos de perceber em que altura do dia é que estamos mais motivados para determinadas tarefas e colocá-las nesse período de tempo.

Se adotarmos certos rituais, por mais curtos que sejam, ao longo do dia, estamos a enviar uma mensagem muito clara para o cérebro e a programá-lo para nos devolver os recursos que mais precisamos num determinado momento.

Gostos de chamar a estes momentos, os momentos “Powerbank”.

Momentos powerbank:

- Ouvir uma determinada música;
- Beber um chá, café ou outra bebida;
- Sair da divisão onde estamos e voltar passado uns breves minutos;
- Ir á janela e olhar para a rua;
- Dar um pequeno passeio;
- Ligar a alguém de quem gostamos;

Tenta encontrar os teus momentos “powerbank” que te permitam recuperar energia e sentires que estás no controlo das tuas escolhas e do teu tempo. Ao fazeres isto, aumentas a tua energia e a tua resiliência

DO MAIS RÁPIDO PARA O MAIS DIFÍCIL

É habitual dizermos que um forno consome mais energia durante os minutos iniciais. Por isso é importante não estarmos constantemente a abrir o forno.

Quando temos um grande desafio pela frente, a nossa mente começa imediatamente a procurar aquilo que pode correr mal, não só como forma de antecipar, mas também como forma de não nos fazer avançar para nos proteger.

Vão existir sempre situações extremamente desafiantes na nossa vida, momentos em que sentimos que não estamos preparados para enfrentar, que não temos capacidades ou conhecimentos para os resolver.

Por um lado, ainda bem que não temos essas capacidades, pois é isso que nos faz melhorar, alterar a forma como abordamos as situações e o que vai determinar a maneira como passamos a encarar os problemas ou desafios.

Quando alguma coisa é verdadeiramente importante para nós, não há nada que não consigamos. Só temos de perceber aquilo que nos pode impedir.

Se queremos escrever um livro, tirar um curso, aprender uma nova habilidade ou capacidade, é importante perceber que a nossa mente irá criar alguma resistência, o que aumenta o grau de dificuldade.

Por isso, para facilitar, devemos começar pelas pequenas tarefas, aquelas que temos menos dificuldade e que terminamos mais rapidamente.

Se escrever um livro é uma tarefa demasiado complexa, vamos dividir as metas em pequenas tarefas, do mais rápido para o mais difícil.

- Qual é a mensagem geral do livro?
- Quais são os tópicos mais importantes?
- Como é que posso tornar esses tópicos em capítulos?
- Em cada capítulo, qual é a mensagem específica que quero passar?

Ao introduzir esta abordagem, de criarmos e alcançarmos pequenas metas, estamos a olhar para trás e perceber que já fizemos um caminho, que já derrubámos algumas peças do dominó, aumentando a nossa motivação, compromisso e determinação.

Pequenos passos somam grande vitórias.

O que é que gostarias de alcançar na tua vida nos próximos 180 dias?

Imagina crias um conjunto de problema quando tens dificuldade de dizer “não”. Isso deixa-te com grandes níveis de frustração, de culpa e raiva. Ao dizer “sim” quando queremos dizer “não”, perdemos a sensação de controlo sobre as nossas decisões.

Uma excelente forma de voltar a ter essa sensação de controlo é ires treinando o “não”. Se no final do teu dia saís do trabalho e vais imediatamente para casa, podes começar por tirares algum tempo para ti ao final do dia, nem que sejam cinco minutos para ires beber um café. É um pequeno passo, mas uma grande vitória.

Ao fazer isto comesças a perceber que dizer “sim” a alguma coisa, significa dizer “não” a outra, e muitas vezes estamos a dizer “não” a algo que é muito importante para nós. Na nossa vida, é tudo uma questão de trocas.

Quando as situações nos parecem demasiado complexas, é normal que a nossa mente fique assoberbada de pensamentos que nos retiram a clareza e a capacidade de tomar boas decisões.

Assim, tal como uma receita, é importante irmos passo-a-passo até termos as tarefas complexas divididas em pequenas tarefas fáceis de gerir.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante

5

Dar Mais do Que Aquilo Que Temos Respeita os teus limites

O que normalmente dizemos:

"Se alguém importante precisar de ajuda, deixo tudo o que estou a fazer para ajudar, mas depois sinto-me mal porque não consigo impor limites."

Reflexão:

O que dizem as hospedeiras de bordo num avião relativamente à máscara de oxigénio?"Coloque primeiro em si, e só depois nos outros!"

EGOÍSMO OU ALTRUÍSMO

Existe uma máxima no desenvolvimento pessoal, que em muitos casos, se pode virar contra nós, a máxima de que “quando damos, sentimo-nos bem” e que devemos contribuir para o bem-estar das pessoas que estão à nossa volta.

Sem dúvida que quando fazemos bem a alguém, quando melhoramos o seu dia, a sua qualidade de vida, ou a ajudamos a ultrapassar um momento difícil, nos sentimos bem e preenchidos. No entanto, é fundamental questionarmos a que custo estamos a fazer isto.

Todos temos os nossos limites. Aqueles momentos em que sabemos que temos de parar, de nos virar para dentro, de nos respeitar e de nos tornarmos uma prioridade. Porque ninguém pode dar mais do que aquilo quem tem.

Quando damos para além daquilo que temos, vamos esperar receber do outro aquilo que ele, em muitos casos, não está pronto para dar.

Dar mais do que podemos cria dependência e apego, deixando o nosso bem-estar dependente do reconhecimento que nos dão.

O nosso alimento emocional deve depender de nós, das escolhas que fazemos, das prioridades que criamos e do respeito que temos por nós mesmos. Tirarmos algum do nosso tempo para fazer um curso, um workshop, um desporto, aprender alguma coisa nova, uma caminhada ou outra atividade qualquer é termos respeito por nós.

Quando nos nutrimos emocionalmente através destes momentos, estamos mais prontos para dar de uma forma desprendida, sem necessidade de um resultado específico. Ficamos mais sintonizados com o nosso interior e com o mundo que nos rodeia.

Se não nos respeitamos, os outros também terão dificuldades em fazê-lo. Se eu não sei impor limites, os outros também não saberão.

A maioria das pessoas tende a cuidar mais dos outros do que de si próprios. Mesmo que tenham alguns hábitos saudáveis e até sejam orientados para o seu propósito, negligenciam a sua saúde mental e espiritual.

É importante que este seja um dos nossos objetivos pessoais: ter mais tempo para nós mesmos, para cuidarmos de nós mesmos, para termos mais calma, para parar de julgar, culpar, mentir ou exigir demasiado de nós.

Sermos honestos, viver em verdade. Se temos vontade de dizer “não”, digamos! Se temos desejos profundos suprimidos há muito tempo por medo ou vergonha, chegou a hora de dizermos “sim”. Dizer sim a nós mesmos.

TIRAR TEMPO PARA NÓS

Imagina que vais fazer uma prova de atletismo. Corres durante duas horas a um ritmo que consideras equilibrado para terminares a prova. Passas a linha da meta com a sensação de desafio cumprido. Sentes o desgaste nos teus músculos, a desidratação que não te deixa raciocinar convenientemente e sentes que estás com um nível de cansaço muito elevado. Tudo o que queres naquele momento é saborear a vitória, ir para casa e descansar.

Quando uma pessoa da organização se dirige a ti com uma garrafa de água, diz-te: “Parabéns, a primeira prova foi alcançada, dentro de cinco minutos começa a outra prova com o mesmo número de quilómetros.”

Se para ti aquela era a única prova em que te tinhas inscrito, o que farias?

Assim é na nossa vida. Há momentos em que temos de fazer sprints, noutros caminhadas. A nossa jornada é uma maratona, e tal como uma maratona, tem de ser gerida, otimizando os recursos mentais e emocionais que temos á nossa disposição.

Um das formas mais comuns de lidarmos com sentimentos desconfortáveis é através da substituição. Trocamos a sensação desconfortável que estamos a sentir, por uma atividade que nos distraia, por isso, cada vez mais pessoas trabalham em excesso, usando o trabalho como escape.

Viver a vida com uma mentalidade de sprint é como querer ser o campeão olímpico da passadeira do ginásio. Corremos, mas não saímos do mesmo sítio.

Para estarmos prontos para os inevitáveis sprints da vida, temos de gerir a nossa energia, tirar tempo para fazermos aquilo que mais gostamos e que nos faz sentir revigorados.

As nossas tarefas são divididas em três géneros: Aquilo que temos de fazer, aquilo que devemos fazer e aquilo que queremos fazer. As duas primeiras têm um carácter de urgência, a última, de importância.

Quando a nossa vida é preenchida apenas por tarefas urgentes, temos constantemente uma sensação de vazio e de falta de direção.

É fundamental respeitar os nossos momentos de recuperação, de pausa. Ganhamos energia, foco, determinação e equilíbrio interior. O princípio do um para dez ajuda-me a encontrar esse equilíbrio. Por cada 10 blocos de tempo com tarefas urgentes, deves colocar uma atividade importante.

Momentos de solicitude são importantes. Ajudam-nos a procurar respostas no nosso interior, a equilibrar o nosso ritmo e a preparar-nos para os diversos sprints que nos aparecem no dia a dia. Tenta fazer da solicitude a tua prática de autocuidado.

QUE LIMITES É QUE EU JAMAIS POSSO ULTRAPASSAR

Na nossa vida em sociedade todos temos de cumprir certas regras, normas e leis. Só assim podemos viver em sociedade. São essas normas que nos dizem o que devemos ou não fazer. Se as cumprirmos, damo-nos bem, caso contrário, temos consequências.

Elas estabelecem os nossos limites, e os limites dos outros. Assim como na nossa vida social, na nossa dimensão pessoal, é fundamental estabelecermos limites.

Todos sabemos que há escolhas, comportamentos e atitudes que mais tarde nos deixam frustrados, culpados, desiludidos e sem energia.

Impor limites simplifica as coisas. A nossa vida fica mais fácil de gerir e menos stressante. Vira o foco para nós, em vez de nos dispersarmos, concentrando a nossa energia num número menor de coisas. Ao mesmo tempo concentra os nossos esforços no que é importante.

Em vez de tentarmos fazer tudo e não ter tempo suficiente para as coisas mais importantes na nossa vida, fazemos mais do que é importante.

Ajuda-nos também a focar nos projetos e objetivos mais importantes. Quando nos focamos em poucas coisas, mais facilmente as alcançamos.

Quando não impomos limites conscientes, os outros irão estabelecê-los, muitas vezes para além daquilo que é suportável por nós.

-
- 1 - Quantas horas te permites trabalhar por dia?
 - 2 - Qual o meu limite na ajuda aos outros?
 - 3 - As necessidades dos outros estão à frente das minhas?
 - 4 - O que é que estou disposto(a) a ouvir das outras pessoas?
 - 5 - Do que é que eu não abduco, jamais?
-

Já sabemos muitas das coisas que não resultam na nossa vida. Porque continuamos a insistir em fazê-las? Só temos de estar atentos!

Os limites que estabelecemos definem o espaço dentro qual vamos viver, e a forma como vamos viver. Deve ser sempre a nossa prioridade, vivermos bem dentro da nossa própria pele, e se não definirmos limites sentimo-nos desiludidos e culpados.

Quando tentamos assumir tudo à nossa volta, estamos a enviar uma mensagem, ainda que inconsciente, de que o nosso tempo vale menos do que o dos outros. Quando estabelecemos limites firmes no que fazemos, enviamos a mensagem de que valorizamos o nosso tempo e nossas prioridades.

Estabelecer limites dá-nos uma sensação de controlo – o que permito e não permito, de autonomia – decidir o que é melhor para mim, e de significado – respeito-me e sinto-me digno dentro da minha própria pele.

Quando estabelecemos limites conscientes, mais resilientes nos tornamos.

6

O Vilão Amigável

A falha e o erro como mentores

O que normalmente dizemos:

"Quando erro critico-me bastante. Para mim fazer as coisas de uma forma perfeita é fundamental. Quando tenho algo difícil para fazer, procrastino e deixo tudo para a última."

Reflexão:

Será que tudo o que te aconteceu de difícil na vida, foi assim tão mau para o teu futuro?"

PERFEIÇÃO

Cada um de nós tem as suas regras, os seus standards, agimos consoante aquilo que achamos bem. Evitamos ao máximo a dor do desconforto e procuramos o prazer do bem-estar. Quando o desconforto é prolongado, tentamos procurar, das mais diversas formas, estratégias para nos tranquilizar.

A critica excessiva que direcionamos a nós mesmos é desgastante, paralisa e afasta-nos dos nossos sonhos. Estabelecemos standards utópicos e inalcançáveis, sem nos apercebermos que a critica excessiva é fruto das regras excessivas que nos impomos.

Quanto mais regras criarmos, mais hipóteses temos de falhar, e quando falhamos, mais desconforto sentimos. Para evitar esse desconforto, em muitos casos evitamos fazer as coisas, procrastinamos e criticamo-nos ainda mais.

Na nossa vida, o importante não é tanto o resultado, mas o processo e o caminho que fazemos.

A perfeição é um ciclo viciado, em que, por mais que façamos, vamos sempre dar ao mesmo sítio. Ela é caracterizada pela inflexibilidade, pela rigidez e pela dualidade - ou está certo ou está errado.

Nós, seres humanos, somos uma modalidade em constante construção, em desenvolvimento, em aprendizagem continua. A perfeição é um standard inalcançável, porque o que hoje está bem, amanhã poderá estar melhor.

Procurar a perfeição é diferente de procurar a excelência. A excelência é o melhor resultado possível, com os recursos que temos num determinado momento. Quanto maior o nível de exigência, maior a nossa probabilidade de falhar.

A perfeição é um veneno que tomamos, e que confundimos com o antídoto. No entanto, se não tomarmos o veneno, também não precisamos do antídoto. Procurar a perfeição é tentar chegar a um destino que não existe.

-
- Que regras é que criaste que são difíceis de alcançar?
 - Estas regras excessivas trazem-me mais frustração ou bem-estar?
 - O que é que eu quero provar a mim próprio ao adotar estes padrões?
-

Se olharmos para o nosso passado, aprendemos mais com as falhas e com os erros do que com os nossos sucessos.

Se não errarmos e falharmos, como podemos aprender e sermos melhores? Se acharmos que atingimos a perfeição não temos mais nada para aprender, e nesse momento, cristalizamos e estagnamos.

Quanto mais procuramos a perfeição, menos resilientes nos tornamos, mais fracos nos sentimos, porque temos sempre a sensação que podíamos ter feito muito melhor.

É BOM? É MAU? NÃO SEI!

A vida está em constante mudança e transformação. O que hoje é verdade e inovador, amanhã pode ser mentira e estar desatualizado.

Vou contar-vos uma pequena história:

Um homem muito rico, ao morrer, deixou as suas terras aos seus filhos. Todos eles receberam terras férteis e belas, com a exceção do mais novo, para quem apenas sobrou um charco inútil para a agricultura. Os seus amigos ficaram tristes com isso e visitaram-no, lamentando a injustiça que lhe havia sido feita. Mas ele só lhes disse uma coisa: "Se é bom ou se é mau, só o futuro dirá."

No ano seguinte, uma seca terrível abateu-se sobre o país, e as terras dos seus irmãos foram devastadas: as fontes secaram, os pastos ficaram secos, o gado morreu. Mas o charco do irmão mais novo transformou-se num oásis fértil e belo. Ele ficou rico e comprou um lindo cavalo branco por um preço bastante alto.

Os seus amigos organizaram uma festa porque coisa para celebrar a sua sorte. No entanto, ele só dizia uma coisa: “Se é bom ou se é mau, só o futuro dirá.”

No dia seguinte o cavalo de raça que ele tinha comprado fugiu. Os seus amigos vieram e lamentaram o acontecido. Mas o que o homem lhes disse foi: “Se é bom ou se é mau, só o futuro dirá.”

Passados sete dias o cavalo voltou e trouxe consigo dez lindos cavalos selvagens. Vieram os amigos para celebrar esta nova riqueza, mas o que ouviram foram as palavras de sempre: “Se é bom ou se é mau, só o futuro dirá.”

No dia seguinte o seu filho, montou um dos cavalos selvagens. O cavalo começou a dar coices e projetou-o para longe. O rapaz partiu uma perna.

Voltaram os amigos para lamentar a desgraça. “Se é bom ou se é mau, só o futuro dirá”, o pai repetiu.

Passados poucos dias vieram os soldados do rei para levar os jovens para a guerra. Todos os rapazes tiveram de partir, menos o seu filho porque tinha a perna. Os amigos alegraram-se e vieram festejar. O pai viu tudo e só disse uma coisa: “Se é bom ou se é mau, só o futuro dirá...”

Esta história não teria fim, pois é assim a nossa vida. Nada é permanente e tudo é passageiro.

Muitas vezes os problemas e as adversidades são bênçãos disfarçadas, que nos obrigam a escolher um novo caminho, a explorar novas aprendizagens, que caso contrário, se estivéssemos bem, jamais exploraríamos.

O que agora chamas um problema, pode ser a melhor coisa que te tenha acontecido no futuro. As leis da causa e do efeito estão sempre presentes na nossa vida.

Que problemas já tiveste no passado que te obrigaram a agir e te abriram novas portas?

Quando percebemos que o que é mau hoje, amanhã já não é tão mau assim, tornamo-nos mais resilientes perante a adversidade.

O QUE NOS TROUXE ATÉ AQUI, NÃO É AQUILO QUE NOS VAI FAZER SAIR DAQUI.

A forma como pensamos acerca dos problemas que enfrentamos na vida, vai determinar a sua resolução. Einstein dizia que para resolver um determinado problema tínhamos que subir um nível, e não resolvê-lo com a mesma mentalidade com que o criámos.

Quando queremos fazer mudanças na nossa vida, muitas vezes, temos receio do desconhecido, do que nos pode acontecer se falharmos e da forma como vamos reagir a essa falha. Este tipo de mentalidade, apesar de nos fazer agir com cautela, também nos pode tirar a confiança e recursos que necessitamos para avançar.

Se em vez de querermos tudo de uma forma rápida, definíssemos estratégias de passo-a-passo? Pequenos passos evitam grandes consequências. Se errarmos nos pequenos passos que damos, a consequência é pequena e mais facilmente conseguimos gerir a situação.

Se nos habituarmos a errar, ficamos mais bem preparados para os momentos mais adversos que irão surgir na nossa vida. Por cada erro que cometemos e por cada solução que encontramos, tornamo-nos mais competentes. A competência diminui o tempo de resposta em situações desfavoráveis.

Querer controlar tudo à nossa volta só nos vai trazer frustração e desilusão.

Grande parte do nosso desconforto é criado por coisas que não controlamos nem dependem de nós. Quando mudamos a nossa mentalidade para nos focarmos apenas naquilo que controlamos e depende de nós, sentimo-nos mais confiantes e resilientes.

É importante fazer a distinção entre:

- O que controlo;
- O que influencio;
- O que não influencio nem controlo.

Quando conseguimos fazer esta distinção podemos virar-nos para o processo de aprendizagem e a mentalidade que necessitamos de adquirir para podermos evoluir.

Existem sete facilitadores no nosso processo de aprendizagem:

- 1 - Valoriza mais a aprendizagem do que o resultado.
 - 2 - Ganha mais perspetiva e amplia os teus horizontes.
 - 3 - Cultiva um sentimento de humildade.
 - 4 - Confia no processo.
 - 5 - Sê flexível na abordagem e supera o desconforto de não conseguires fazer algo bem, de uma forma imediata.
 - 6 - Aprende com o fracasso e não te identifiques com ele.
 - 7 - Avança por tentativa e erro.
-

É normal quando agimos de forma diferente, tornarmo-nos estranhos aos olhos dos outros. No entanto, é importante colocarmo-nos à prova e ultrapassar os limites que os outros definiram para nós, e que inconscientemente adotámos.

Na metalúrgica utilizam o método de recozimento simulado para eliminar a impurezas no ferro e torná-lo mais resistente. É um método que consiste em aquecer o ferro a altas temperaturas e depois arrefecê-lo de uma forma controlada, de forma a expandir os cristais existentes no ferro.

Também na nossa vida passamos pelos mesmos momentos de adversidade, que no fundo, nos tornam mais fortes e resilientes. Crescemos mais na adversidade e no desconforto do que em segurança.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante



A Maçã de Newton

O que te puxa e o que te eleva

O que normalmente dizemos:

"Se seguir as minhas escolhas, posso ser alvo de críticas e julgamento por parte daqueles que me estão mais próximos."

Reflexão:

Que tipo de discurso têm as pessoas com quem mais convives?

OS VÁRIOS CICLOS PELOS QUAIS PASSAMOS

Tudo na nossa vida tem um ritmo próprio. Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem as suas marés, tudo sobe e desce, o ritmo é a compensação.

Uma das maravilhosas consequências da lei do ritmo é que tudo, mesmo tudo, passa. Algumas coisas podem demorar mais tempo do que outras a passar. Isto inclui as pessoas, os eventos, as emoções, as “verdades”.

A lei do ritmo assegura que cada ciclo procure o seu complemento. Tudo ocorre para que seja mantido o equilíbrio. Aquilo que não aprendemos num ciclo, vamos aprender noutro.

Se num ciclo estamos a dar demasiado ênfase à parte profissional e com isso negligenciámos o descanso, lazer, relações e tempo em família, o próximo ciclo será uma compensação do anterior. Vamos dedicar mais tempo, energia e estabelecer como prioridades tudo aquilo que negligenciámos.

Não existe um tempo definido para cada ciclo. Normalmente falamos em ciclos de sete anos. No entanto, quanto mais força (tempo e energia) colocarmos numa área, mais rapidamente chega ao seu limite natural, e aí, começa o novo ciclo.

As nossas experiências ajudam-nos a tomar melhores decisões e a diminuir o tempo de resposta. Ajuda-nos a evitar os erros do passado enquanto colhemos os benefícios das lições da vida.

A vida é um eco. Se não estamos a gostar do que estamos a receber, devemos observar o que estamos a emitir.

Usar o ritmo a nosso favor, poupando a energia numas fases para a usar sem limites noutras fases. O vento que sopra contra nós irá mudar, as dificuldades vão transforma-se em alavancas, a bonança vai seguir-se à tempestade.

Ter humildade na vivência daquilo que queremos, pois após a vitória vem a derrota, após o sucesso vem o fracasso, após o crescimento vem o decréscimo. Tudo se encaixa num ritmo.

Não nos devemos culpar ou julgar porque num determinado ciclo não fizemos as escolhas que deviam ter levado a um resultado diferente. Essas escolhas permitem a nossa reflexão para que possamos mudar o rumo e encontrar aquilo que nos deixa mais realizados.

A resiliência surge da nossa experiência, das decisões que tomámos e dos erros que fomos cometendo. Sem erros não há aprendizagem, e sem aprendizagem não alcançamos a resiliência.

O GRUPO DE INFLUÊNCIA

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.

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 queríamos 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 resistentes à mudança.

Exemplos mais comuns de gravidade:

- Opiniões da família mais próxima e de amigos.
- Contexto onde nos encontramos.
- Experiências do passado.
- Histórias que contamos a nós próprios.
- Medo de falhar.
- Crenças.

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 da nossa família.

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

Quem são as pessoas que estão à tua volta? De que é que elas falam? Falam do presente e futuro e dos objetivos delas e dos vossos? Falam do passado, queixando-se constantemente? São negativas?

Não há pessoas neutras nas nossas vidas. Há as que acrescentam e as que nos retiram. As pessoas que nos estão mais próximas podem aumentar ou diminuir a nossa capacidade de resiliência. Escolhe bem as pessoas que te influenciam.

Manifesto para a Resiliência

7 abordagens para uma mentalidade mais confiante



Conclusão

A nossa vida não é linear, nem tão pouco conseguimos adivinhar qual será o capítulo seguinte na nossa jornada.

Resiliência é algo mais do que sermos fortes ou resistentes às adversidades. Ser resiliente é uma forma de pensar, de ganhar outra perspectiva acerca da nossa experiência e das possibilidades que temos.

Este manifesto permitiu resumir a mentalidade de resiliência com base no programa de mentoria "Mestria Pessoal", com algumas ferramentas e abordagens que fazemos ao longo da mentoria.

Vamos sempre encontrar problemas, desafios e momentos difíceis ao longo da nossa vida, na sua grande maioria que não dependem sequer de nós. No entanto, temos sempre a possibilidade de escolher como os vamos enfrentar e a aprendizagem que retiramos dessas experiências.

A confiança nas nossas capacidades, a confiança no processo e a confiança de que independentemente do desfecho é uma questão de tempo até voltarmos a ficar bem, ajudam-nos a criar resiliência e a diminuir o tempo de resposta entre o problema e a solução.

Todos temos recursos internos que desconhecemos, que surgem nos momentos de maior dificuldade. Recursos que nos fazem ir à procura de respostas, de soluções e de procurar um desfecho mais favorável quando as probabilidades jogam contra nós.

Neste sentido, espero que este manifesto te tenha sido útil e que te ajude a encarar desafios atuais e futuros com uma perspetiva mais otimista e possibilitadora.

Caminhamos juntos!

O teu lifecoach.

Fábio Costa