



Desenvolvimento pessoal em busca da excelência

Renato Moreira

Coach Executivo

<https://renatomoreiracoach.com>

Whatsapp: +31639428075

renatomoreira@me.com

Hoje a necessidade de atualizar-se é vital em um mercado competitivo, vivemos em um mundo de alta tecnologia e tempos velozes, os seres humanos se tornaram mais complexos comparado como eram antes, esta complexidade aumenta a uma velocidade mais rápida a cada dia. Esta mesma complexidade é útil para sobreviver e prosperar no nosso mundo moderno, porem desafios aparecem o tempo todo. Estilos de vida mais complexos resultando em vidas mais complexas que geram desafios mais complexos e as soluções de ontem não são tão úteis hoje.

Quando o profissional encontra-se desatualizado as chances de sucesso se reduzem.

A fim de levar a sua vida para um nível mais harmonioso, devemos compreender que o mesmo padrão de pensamento que nos levou ao ponto em que estamos, não nos levará ao ponto onde queremos ir. Um dos maiores desafios, tanto para pessoas como para as empresas é o de resistir á mudança (sua maior aliada), justificando suas ações com o argumento de que o atual comportamento levou-as ao nível de sucesso que desfruta hoje. Isso é absolutamente verdadeiro, mas um novo

nível de pensamento é necessário a fim de se experimentar um novo nível de sucesso pessoal e profissional. Para isso, devemos romper, de uma vez por todas com as barreiras do nosso medo, e assumir o controle do foco da mente. Os antigos padrões que comportam permitir que a mente seja escravizada por problemas do momento devem ser rompidos para sempre. Em seu lugar, devemos estabelecer o compromisso vitalício em focalizar nas soluções e desfrutar o processo.

Autoconhecimento

O autoconhecimento teve um extraordinário prestígio na nossa cultura. Literalmente descrito como o significado da vida . Ouvindo esta frase muito plausível, tão plausível que vale a pena fazer algumas perguntas:

Por que o autoconhecimento é prestigiosamente bom?

Quais são os perigos que acompanham a falta do autoconhecimento?

O que realmente uma pessoa precisa conhecer sobre si própria?

Como podemos aprender o autoconhecimento?

Por que autoconhecimento é difícil de obter?

Agora, imagine como seria a nossa vida em um cenário, onde somos capazes de organizar os nossos próprios pensamentos para obter resultados satisfatórios.

Quais seriam os resultados?

Como seria viver com esta habilidade?

Se considerarmos que os pensamentos direcionam as nossas ações que nos conduzem a realização dos nossos objetivos, ao trabalhar o autoconhecimento o caminho do crescimento se alarga de maneira profunda. O caminho para viver uma vida de sucesso está proporcionalmente ligado a habilidade de dominar a ciência da mente, fazendo uso da nossa capacidade de desenvolver processos mentais que nos conduzem a uma vida equilibrada, a incrível experiência de descobrir como funcionam os mecanismos dos pensamentos,

*"Sócrates disse
celebaramente que uma
vida sem reflexão não
merece a pena ser
vivida. Queria ele dizer
que uma vida vivida sem
ponderação nem
princípio é uma vida tão
vulnerável ao acaso e
tão dependente das
escolhas e ações de
terceiros que pouco
valor real tem para a
pessoa que a vive"*

onde desenvolvemos a habilidade de ressignificar a mente inconsciente.

De acordo com o grande psicólogo do século XX - Erik Erikson. Para conduzir a um significado sobre a vida, o ser humano precisa dominar certos valores ou habilidades em cada fase do seu desenvolvimento. Na adolescência, por exemplo, criar senso da identidade é a chave para o desafio do desenvolvimento. No início da vida adulta, o objetivo primário é forjar vínculos íntimos com os outros. E na plena vida adulta, a tarefa mais importante é o desenvolvimento da generatividade - cultivando a próxima geração, ou ajudando as outras pessoas a realizarem seus objetivos e potenciais.

Por outro lado, o oposto da generatividade é a estagnação, o corrosivo sentimento de que a vida não tem sentido, onde se sente inútil e desnecessário. Para prosperar, as pessoas precisam sentir que possuem um papel na comunidade e fazem parte do jogo da vida. Uma espécie de confirmação da sua utilidade.

Desenvolver a habilidade de reprogramar a própria mente apresenta um novo panorama: Como individualmente somos capazes de mudar aspectos indesejados na nossa vida. Aprender como criar novos processos mentais substituindo os comportamentos indesejados

"Enquanto ele estava deitado com os olhos fechados, sua esposa sussurrou para ele, nomeando todos os membros da família que estavam lá para dar-lhe as condolências. E quem?, ele perguntou de repente, sentando-se abruptamente, quem está cuidando da loja?"
Isso expressa o espírito de adulez que os hindus chamam de "manutenção do mundo"

PNL - Programação Neurolinguística

A PNL é um modelo de comportamento humano, um estudo dos processos mentais.

Considerada como o manual de instruções da mente.

Você já imaginou uma vida com mais controle sobre as suas emoções.

Imagine possuir habilidades para desenvolver processos mentais que promovem a felicidade, definir metas, viver uma vida onde você escreveu o seu roteiro pessoal.

Ser habilitado a programar a sua própria mente.

O conhecimento das ferramentas desenvolvidas com a PNL habilita o praticante a desenvolver e selecionar processos mentais, com domínio do uso das metáforas o canal para acessar os processos da mente inconsciente.

Os praticantes de PNL não categorizam os pensamentos como bons ou ruins, ao invés, abordam os pensamentos como sendo adequados ou inadequados, úteis ou inúteis, produtivos ou improdutivos.

Na NPL a questão é: se um pensamento específico é apto para o propósito, ou seja, ele lhe dará o que você quer ou precisa?

Praticar a PNL significa:

- Ter clareza sobre a sua visão , propósito e valores;
- Criar e atingir metas pessoais significantes;
- Superar crenças limitantes;
- Melhorar a comunicação ;
- Desenvolver a inteligência emocional e capacidades;
- Criar uma presença pessoal e poderosa

Uma das estruturas comportamentais da PNL (maneiras de pensar sobre como agimos) é a oposição entre feedback e fracasso. Não existe fracasso, o que existe são apenas resultados, que podem ser usados como feedback, correções úteis e uma esplendida oportunidade para aprender algo que passou despercebido.

O fracasso é apenas uma forma de descrever um resultado indesejável. Podemos usar os resultados para reorientar nossos esforços. O feedback faz com que não percamos nosso objetivo de vista. O fracasso é um beco sem saída. São duas palavras que representam duas maneiras totalmente diferentes de pensar.

Felicidade - Ser feliz não é uma questão de quem você é, ou o que faz ou o que possui. Se sentir feliz é uma escolha que você faz conscientemente. A felicidade não é uma consequência de fatores externos, felicidade é a lente escolhida para ver a realidade.

Para isso a única coisa que você precisa fazer é escolher ser feliz, você tem este poder, mesmo que encontre muitas circunstâncias que apontem para o contrário.

A cada dia encontramos pessoas com muito menos do que nós possuímos: Menos dinheiro, menos oportunidades, menos amor e afeto; em muitos casos as circunstâncias físicas são completamente irrelevantes ao estado emocional.

Esta é a maior prova de que a felicidade é um estado mental, e não o resultado de conquistas materiais.

Eu não estou encorajando você a abandonar seus objetivos e ambições, porém não acredito que somente esses objetivos irão fazer você feliz. Se você está procurando felicidade em circunstâncias externas você pode ficar decepcionado.

Persiga os seus objetivos porque você quer ser melhor, acima de tudo para si próprio; persiga seus objetivos para ajudar os outros ou promover mudanças no mundo, mas faça isso a partir de uma posição de prazer e satisfação, e não porque você acredita que isto preencherá um vazio.

Pare de procurar pela felicidade, porque a felicidade não é algo se obtém, mas é uma escolha a ser feita.

Inteligência Emocional

Os profissionais são contratados, geralmente, por seus conhecimentos técnicos, mas demitidos por problemas comportamentais. Muitas vezes, a falta de sensibilidade de se relacionar com os outros e não saber lidar com situações de desconforto prejudicam a imagem e o desempenho do indivíduo. Neste contexto, o desenvolvimento da inteligência emocional no trabalho pode ser um grande aliado.

A inteligência emocional é a capacidade de administrar as emoções para alcançar objetivos. A partir desta definição, é possível entender porque as pessoas devem saber lidar com seus medos, inseguranças e insatisfações em prol do êxito nas atividades. Esta competência, que cada vez mais tem o papel de diferenciar os profissionais, permite desenvolver um ambiente harmonioso e, ao mesmo tempo ser produtivo em ideias e resultados.

Liderança

Ser líder é ter a habilidade de conduzir um grupo em direção a um objetivo comum. Existem diversos perfis de líderes: visionários, democráticos, exigentes e outros. Cada situação exige-se um tipo de liderança, uma vez que, os seres humanos são dinâmicos e adaptáveis.

A prática de gestão pode ser alterada com as diferentes situações. No universo corporativo, existem duas formas mais comuns: a liderança transacional e a liderança transformacional.

Liderança transacional

Neste tipo de liderança, o gestor se comporta como chefe e não como líder. Suas táticas são pautadas principalmente pela obediência às regras e o cumprimento das metas estabelecidas, além de seguir a ideia da recompensa proporcional ao desempenho. Este é um gestor que não se preocupa em compreender as motivações da sua equipe ou em antecipar-se aos problemas, ele apenas segue o fluxo e cumpre demandas.

Liderança transformacional

Este conceito de liderança define o comportamento do líder ideal: um gestor que estimula a alta performance do seu time, pautando-se na influência, inspiração, exemplo e motivação. Neste caso, os pilares da liderança são fundamentados na confiança, respeito, colaboração e comprometimento.

O líder transformacional conhece as motivações dos seus liderados, compreendendo o perfil de cada um e

desenvolvendo suas estratégias de acordo com isso. Ele sabe desfrutar o potencial da sua equipe de maneira plena e mantém a sincronia entre contratante e contratados, garantindo o alcance de resultados satisfatórios para todos.

Para obter resultados positivos e prósperos é necessário contar com uma liderança eficiente que motive e desenvolva talentos. Assim é um Líder Coach, aquele que serve de exemplo e inspiração para a sua equipe, transformando a maneira como cada funcionário desenvolve as suas tarefas e com isso conquistando o sucesso almejado como um todo.

Quando a liderança encontra a inteligência emocional

Qual é a conexão entre liderança e inteligência emocional?

Um líder possui a visão do "que" e do "como" em conjunto com clareza na sua visão. Liderança não é somente sobre a linha de fundo, mas como chegar até ela e causar impacto na vida das pessoas. O líder inova ao passo que o gestor administra.

Desenvolver o potencial humano é uma ação que não deve ser exclusivamente delegada ao departamento de recursos humanos; ao contrario, a função de gestor é desenvolver a equipe. Isso significa que, o líder é aquele que introduz novas ideias e ações com visão no futuro. Um líder mantém os olhos constantemente voltados para o horizonte e procura desenvolver novas estratégias e táticas. Ele precisa estar bem informado sobre as ultimas tendências e conjuntos de habilidades.

Existem pessoas que estão apenas indo para o trabalho em vez de pensar o por que eles estão fazendo o que estão fazendo.

Por outro lado um gestor mantém o que já foi estabelecido. Ele precisa manter o olho na linha de fundo e possuir o controle, ou então, poderá ocorrer desordem dentro da organização. Gerente é alguém que estabelece metas e critérios, analisa, avalia e interpreta o desempenho adequadamente.

Um líder é alguém que inspira as pessoas a serem o seu melhor, e sabe como definir adequadamente o tempo e o ritmo para com o resto da equipe. Quando as pessoas decidem segui-lo é porque ele as inspirou. Isso significa que ele criou um vínculo de confiança dentro da empresa, o que é essencial, principalmente quando os negócios estão mudando rapidamente e ele precisa de pessoas que acreditem na sua missão.

Para o gestor, o trabalho é manter o controle sobre seus subordinados, o líder ajuda os colaboradores a desenvolver

A fim de alcançar seus objetivos e atrair mais abundância em sua vida, você deve primeiro abrir espaço para as coisas que você quer.

É o nosso apego a circunstâncias ou a pessoas que já não nos correspondem são o que nos impedem de atrair alguém novo ou de manifestar algo de grande valor.

Normalmente o que nos impede de libertar é o nosso medo de estar sem aquilo que estamos familiarizados. Incertezas sobre o futuro nos mantém dando voltas na nossa pouco segura roda de hamster. No entanto, eventualmente nossa complacência leva à insatisfação, que depois leva à dor a menos que se faça uma mudança.

A zona de conforto se torna o terreno fértil para a miséria.

O desconhecido é onde descobrimos coisas novas.

É o espaço de onde surgem novas perspectivas e criatividade.

seus próprios talentos. Para fazer isso de forma eficaz é preciso conhecer as pessoas com quem está trabalhando e entender seus interesses e paixões. O gerente então cria uma equipe através de decisões sobre remuneração, posição de cargos, promoções e sua comunicação com a mesma. Gerenciar é uma coisa, capacitar profissionais é outra completamente diferente, é nesse momento que a habilidade da inteligência emocional entra em campo.

A maioria das definições sobre a inteligência emocional descrevem como a capacidade de reconhecer e gerenciar suas próprias emoções e das outras pessoas, estar ciente das pistas não-verbais que enviamos e recebemos. O ciclo da inteligência emocional elevada começa quando se torna consciente das próprias emoções e da capacidade de gerenciá-las. Permanecer calmo quando os desafios na vida acontecem, conhecendo seus próprios pontos fortes, pontos cegos e ganhar autoconfiança nesse conhecimento. Em seguida vem a empatia, um diferencial chave da própria personalidade, a capacidade de reconhecer e compartilhar os sentimentos dos outros. Quando consideramos habilidades de comunicação, com frequência a empatia é confundida com fraqueza, esse nada mais é que um obsoleto modo de pensar. Na verdade a empatia é uma poderosa força.

Grandes liderança não são impulsionadas pelo medo ou intimidação mas sim pela confiança. Um modo para desenvolver a confiança é enfatizar a empatia, descobrir como ser mais eficaz em se conectar com as pessoas em modo individual. As pessoas trabalharão mais duro e dedicadas quando possuem um líder em que confiam.

Se você olhar ao seu redor, os líderes que você admira têm uma coisa em comum. Eles simplesmente parecem vibrar! Essa é a sua equação com as pessoas ao seu redor. As pessoas acham que eles são interessantes e inspiradores o suficiente para ouvi-los. Estes líderes sabem o momento de deixar de controlar e, em vez disso passam a apoiar as pessoas. Eles reconhecem os sinais de burnout e rebeldias. Eles conseguem ver quem precisa de apreciação e quem precisa de apoio. Eles prestam atenção e escutam. Eles aprendem a construir equipes fortes.

Uma coisa é saber o que fazer, a outra é realmente aplicar aquilo que sabe na vida diária. A maioria das pessoas sabem o que fazer, elas só tem dificuldade em por em pratica o que sabem - agir!

O desenvolvimento da inteligência emocional elevada é uma maratona e não somente um sprint.

Autoconfiança

A maior e a mais importante qualidade para obter o sucesso na nossa sociedade, especialmente no mundo dos negócios ou mesmo interagindo com as pessoas é a qualidade da nossa autoconfiança.

Autoconfiança é a soma da autoestima, do auto respeito, do sentido dos valores pessoais e uma serie de experiências que aconteceram no passar da vida.

A verdadeira autoconfiança é muito diferente da arrogância egoísta.

Quando as pessoas acreditam em si mesmo e em suas habilidades sem bravata, há certas coisas que pessoas com alto nível de autoconfiança simplesmente não fazem:

Elas não criam desculpas. Uma característica das pessoas autoconfiante é a auto-eficácia – a crença de que elas podem fazer as coisas acontecerem. Trata-se de possuir uma chave interna de controle ao invés de externo. É por isso que você não vai ouvir pessoas autoconfiante culpar o tráfego pelo atraso ou dar a culpa a um chefe injusto pelo fracasso em obter uma promoção. Pessoas autoconfiante não dão desculpas, elas acreditam que estão no controle das suas próprias vidas.

Elas não desistem. As pessoas autoconfiante não desistem na primeira vez quando algo dá errado. Elas vêem os problemas e os fracassos como obstáculos a superar e não como barreiras impenetráveis ao sucesso. Isso não significa que elas continuam tentando a mesma coisa repetidamente. Uma das primeiras coisas que fazem quando algo dá errado é descobrir “como” deu errado e o que é possível fazer para supera-lo.

Elas não esperam por permissão para agir, simplesmente não precisam de alguém para dizer o que fazer ou quando fazer. Elas não perdem tempo fazendo-se perguntas como “Posso?” Ou “Deveria?” ao invés, se perguntam: “O que me impede” ou “Por que eu não deveria?” Que se trate de gerir uma reunião quando o chefe não apareceu ou “dar um passo a mais” para resolver o problema de um cliente, nem sequer lhes ocorrem esperar por alguém para cuidar do problema. Elas vêem o que precisa ser feito, e fazem!

Elas não procuram atenção. As pessoas tendem a rejeitar aqueles que estão desesperados por atenção. Pessoas autoconfiante sabem que “ser você mesmo” é muito mais eficaz do que tentar provar que você é importante.

Pessoas autoconfiante sempre demonstram trazer a atitude certa a tona, elas são mestres da difusão da atenção. Quando elas estão recebendo ovação, rapidamente mudam o foco para todas as pessoas que trabalharam duro para ajudar a

Qualquer pessoa pode se sentir confiante e otimista quando a vida corre bem, mas o que podemos dizer quando as coisas ficam difíceis? É aí que o verdadeiro crescimento acontece.

Nós todos temos recordações de sair fora da nossa estrada quando a vida nos apresenta desafios!

Como lidamos com isso? Como usamos a oportunidade para crescer?

As vezes nos perguntamos: O que esta controlando a nossa vida?

Um fato que sabemos sobre a vida é que ela esta sempre mudando, é como uma montanha russa, as vezes estamos no alto as vezes estamos em baixo, as vezes as coisas vão muito bem as vezes vão muito mal, as vezes estamos triste as vezes estamos felizes, isto é o que chamamos VIDA.

Quando começamos a aceitar que a vida tem momentos altos e baixos, nos momentos baixos é onde o crescimento acontece, é ali onde o verdadeiro trabalho acontece!

O verdadeiro desafio é quando estamos no chão!

chegar lá. Eles não anseiam aprovação ou louvor porque elas extraem seu autovalor interiormente.

Elas não precisam de louvor constante. Você já esteve em torno de alguém que constantemente precisa ouvir o quão grande é? Pessoas autoconfiante não fazem isso. Elas voltam para esse locus interno de controle. Elas não pensam que seu sucesso depende da aprovação de outras pessoas, e elas entendem que não importa o quão bem elas executam, sempre haverá alguém lá fora, oferecendo nada além de críticas. Pessoas confiantes também sabem que o tipo de confiança que depende de louvor de outras pessoas não é realmente confiança – É narcisismo.

Autoconfiança é como atividades físicas, você precisa praticar engajar certos comportamentos que fazem você se sentir mais confiante com quem você é e com o que você faz.

Como as pessoas desenvolvem alto níveis de auto confiança? A auto-eficácia significa que você é bom ou que você acredita que é bom naquilo que faz.

Você é bom naquilo que você acredita que é.

Um dos modos mais rápido para desenvolver a autoconfiança e pensar claramente quem você é e o que você quer. Pense nas habilidades que precisa para viver uma vida plena e trabalhe todos os dias para ficar melhor naquilo que é importante para você. Quanto mais você se sente bem nas areas que você esta se dedicando as pessoas importantes na sua vida farão cumprimentos e quando as pessoas importantes na sua vida te admiram nas suas habilidades a sua autoconfiança aumenta.

Você é criativo!!

O artista não é uma pessoa tão especial quanto você não possa ser, cada um de nós é um tipo especial de artista. Cada um de nós nasce como um pensador criativo e espontâneo. A única diferença entre as pessoas que são criativas e pessoas que não são é simplesmente uma crença. As pessoas criativas acreditam que são criativas. As pessoas que acreditam que não são criativas, não são. Uma vez que você tem uma identidade particular e um conjunto de crenças sobre si mesmo, você se interessa em buscar as habilidades necessárias para expressar sua identidade e crenças. É por isso que as pessoas que acreditam que elas são criativas tornam-se criativas. Se você acha que não é criativo, então não há necessidade em aprender como se tornar criativo. A realidade é que, acreditando que voce não é criativo gera a desculpa para não criar ou tentar algo novo. Quando alguém lhe diz que não é uma pessoa criativa, você está falando com alguém que não tem interesse, e esta pessoa fará nenhum esforço para ser um pensador criativo.

Bom, agora que você sabe que já possui o potencial para falar com as pessoas de uma forma Diferente e mais completa. Tudo o que eu vou fazer é ajudar você a redescobrir como alcançá-lo. Mas você é o único que pode deixar isso acontecer, apenas com a minha pequena ajuda. Ao assumir a responsabilidade para fazer essas mudanças, você já está mais longe no caminho do seu próprio sucesso do que a maioria das pessoas já se atreveu a viajar nesta jornada.

Primeiro eu quero que você entenda porque é que não funcionou para você no passado, revivendo a história de como você chegou a este ponto na sua vida. Só então, com uma nova compreensão do seu passado, você será capaz de desbloquear o seu potencial para o futuro.

3 decisões que ditam a qualidade da vida!

Não tem nada pior do que uma pessoa rica que é cronicamente nervosa e infeliz. Não encontro desculpas para isso, mesmo assim eu vejo este fenômeno todos os dias. Isto é o resultado de uma vida desequilibrada, com muitas expectativas e sem apreciação suficiente por aquilo que foi conquistado.

Sem gratidão e apreciação por aquilo que possui, você nunca descobrirá a verdadeira realização, a profunda sensação de satisfação. Então como cultivar o equilíbrio na vida? Qual é a razão da conquista se a vida não tem equilíbrio.

Como coach tive o privilégio de trabalhar com CEOs de grandes empresas, executivos, empreendedores, profissionais dos setores mais variados e aprendi que a qualidade da nossa vida é ditada pelas nossas decisões.

Primeiro, cuidadosamente escolha no que focar, a cada momento, milhões de estímulos competem pela sua atenção, você pode focar naquilo que está acontecendo neste momento ou no que você quer criar no futuro ou focar no passado, a onde o foco está a energia flui, a onde você direciona o foco a sua vida molda-se!

Em qual área você costuma focar mais: no que você tem ou no que está faltando?

Eu tenho certeza que você pensa nas duas, mas se você examinar os pensamentos habituais qual seria o que você passa mais tempo?

Em vez de focar no que você não possui e invejar aqueles que estão melhores financeiramente, talvez você deveria

"Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir."

Cora Coralina



Segue o relato de um meu cliente de coaching:

Há alguns anos, ele se descobriu absorvido num padrão de frustração e raiva. Ele via problemas por todos os lados que se virava. A esse ponto, pensar positivamente não figurava no alto da lista de soluções. Afinal ele era inteligente, e pessoas inteligentes não fazem as coisas parecerem positivas quando não são! Havia muitas pessoas ao seu redor que concordavam com essa ideia (que também se sentiam frustradas com suas vidas!). Ele era incrivelmente negativo na ocasião, e via as coisas piores do que eram. Ele usava o seu pessimismo como escudo. Era uma fraca tentativa de se proteger da dor das expectativas fracassadas: Ele faria qualquer coisa para não ficar desapontado outra vez. Ao adotar esse padrão, a mesma barreira que protegia da dor, o isolava do prazer. Ho impedia de encontrar soluções, e se enterrava em uma tumba emocional, onde nunca se experimenta, onde sempre se justifica as ações limitadas com o argumento – “estou apenas sendo realista”.

reconhecer que você possui muito para sentir-se grato, muitas vezes não tem nada a ver com bens materiais. Você pode ser grato pela sua saúde, família, amigos, oportunidades e pela a sua mente.

Desenvolver o hábito de apreciação pelo que você possui cria um novo nível de bem estar emocional e riqueza. Mas a pergunta é: você toma o tempo necessário para sentir a gratidão profunda com a tua mente, corpo, coração e alma ? Com que frequência você para para refletir sobre as suas conquistas ? É ali que encontrará alegria, felicidade e realização.

Considere um outro ponto, onde focar o que afeta a qualidade da sua vida: você costuma focar no que você pode controlar ou no que você não pode controlar ?

Se você focar no que você não pode controlar, terá mais estresse na vida. Você pode influenciar muitos aspectos da sua vida mas normalmente não poderá controlá-los.

Quando você adota esta estratégia de foco a sua mente tem que tomar outras decisões.

Segundo, significado!

Como você sente sobre a sua vida não tem nada a ver com os acontecimentos ou a sua situação financeira ou sobre o que aconteceu ou não para você. A qualidade da sua vida é controlada pelo significado que você dá a esses acontecimentos.

Na maioria das vezes você pode não estar consciente do efeito da sua mente inconsciente na atribuição dos significados e acontecimentos da vida.

Quando acontece alguma coisa que perturba a sua vida (um acidente de carro, uma questão de saúde, uma perda de emprego) você tende a pensar que este é o fim ou o começo? Se alguém te confronta, esta pessoa está te insultando, te ensinando ou realmente se preocupando com você?

Será que enfrentar um problema devastador significa que Deus está punindo ou desafiando você ?

Sua vida tem o significado que você dá a ela! Cada significado vem com uma sensação única ou emoção e a qualidade da sua vida envolve como você vive emocionalmente.

Quando você dá um novo sentido, uma razão para viver ou uma crença, você será mais forte. Quando as pessoas mudam o seu foco habitual e significados não há limites para o que a vida pode se tornar. A mudança de foco é uma mudança de significado, que pode literalmente alterar a bioquímica de alguém em minutos.

Então tome controle e lembre: significado é igual a emoção e a emoção é igual a vida. Escolha conscientemente e com sabedoria onde focalizar. Encontre um significado poderoso em cada evento e você encontrará a riqueza.

Terceiro, o que fazer a respeito!

As suas ações são fortemente moldadas pelo estado emocional em que você está. Se você está com raiva, você vai se comportar de maneira muito diferente do que se você estiver sentindo brincalhão ou ultrajante.

Se você quiser dar forma as suas ações, a maneira mais rápida é a mudança no que focar assim mudando para algo mais empoderado.

Algumas pessoas expressam raiva em silêncio, outros em voz alta ou violentamente. No entanto, outros suprimem apenas para procurar uma oportunidade passivo-agressivo para recuperar a vantagem ou mesmo vingança.

De onde vêm esses padrões?

Nos tendemos a modelar nossos comportamentos baseados sobre aquelas pessoas que respeitamos, admiramos, nos identificamos e gostamos.

Quando as pessoas te deixam irritado ou frustrado frequentemente você rejeite este comportamento, mas acabamos nos comportando desse modo, esses são comportamentos que foram testemunhados por nós durante a nossa infância e juventude e nos incomodam.

E muito útil tornarmos cientes dos nossos padrões quando estamos frustrados, irritados ou sentido solitário, você só poderá mudar seus padrões se você estiver ciente deles!

Agora que você está ciente do poder das três decisões, comece a procurar modelos de pessoas que estão experienciando o que você quer da vida. Eu prometo a você que aqueles que possuem um relacionamento apaixonado com a vida têm um foco totalmente diferente e eles encontram significados totalmente diferentes para os desafios, muito mais do que as pessoas que estão constantemente brigando ou lutando.

Quando você se torna ciente das diferenças no modo de se aproximar a estas três decisões, você vai ter um caminho para ajudá-lo a criar uma mudança positiva e permanente em qualquer área da vida.

Os hábitos que sabotam a sua felicidade!

Os nossos hábitos nos moldam e nos transformam naquilo que somos hoje. São eles que nos movem para a frente ou nos impedem de avançar.

Infelizmente, quando se trata de hábitos, é muito mais fácil adquirir maus hábitos do que bons hábitos. Isto acontece porque os maus hábitos são geralmente mais fáceis de

aprender, uma vez que acarretam pouco esforço. Por outro lado, o bom hábito exige esforço e auto-disciplina.

Segue a lista dos hábitos que sabotam a felicidade:

1. Focar na história dos outros exceto na sua própria.

Você fica tão impressionado com as histórias de sucesso dos outros e como as coisas aconteceram para eles que você se esquece de escrever a sua própria história. Escreva sua própria história e traga à vida. Você tem tudo que precisa para tornar-se o que você é capaz de se tornar. Mudanças incríveis acontecem quando você decide tomar as rédeas da sua própria vida. Isso significa consumir menos e criar mais. Significa recusar-se a deixar que outros controlem o seu pensamento, falem e decidam por você. Significa aprender a respeitar e usar suas próprias idéias e instintos para escrever a sua história.

Se você quiser que a sua história de vida suba a novas alturas, você tem que limpar o caminho, reduzir o peso que te puxa para baixo e adquirir hábitos que lhe dão asas. Mantenha seus melhores desejos e seus maiores objetivos perto de seu coração e dedique tempo a eles todos os dias. Se você realmente se preocupa com o que você faz e trabalha com afinco para isso, o céu é o limite para as tuas realizações.

2. Esperar o momento perfeito.

Não entre no mito do momento perfeito. Momentos não são perfeitos; eles são o que você faz deles. Então, muitas pessoas esperam por as "estrelas se alinharem" ao invés de fazer o que estamos aqui para fazer. O momento perfeito, a oportunidade perfeita, o estado perfeito de ser, etc. Acorde! Esses estados de perfeição são mitos. Eles não existem.

Sua capacidade de crescer ao seu potencial está diretamente relacionado com a sua vontade de agir na face da imperfeição. Você não terá sucesso esperando encontrar "O momento perfeito", mas sim aprender a ver e usar as imperfeições da vida perfeitamente.

3. Trabalhar por nada mais do que um salário.

O trabalho por um salário é uma prisão. Mesmo que você não seja super-apaixonado pelo seu trabalho, você tem que pelo menos estar interessado nele. Quando você cria um estilo de vida em que o seu trabalho é algo que você sofre diariamente e estritamente para pagar suas contas, você acaba gastando toda a sua vida desejando o que as outras pessoas possuem.

*"Nós somos aquilo que
fazemos repetidamente.
Excelência, então não é um
ato, mas um hábito." –
Aristoteles*

Pense nisso. Esta é a sua vida, seu trabalho vai preencher uma grande porcentagem dela. Não é sobre o dinheiro, é sobre você. Ignore a propaganda, especialmente de pessoas que dizem: "Não deixe o seu trabalho defini-lo." Reverta para esta mensagem: "Vou fazer o trabalho que me define" e foque nisso. Quando a essência de quem você é define pelo menos uma parte do trabalho que você faz para viver, este trabalho gera satisfação.

Ponto de Partida: O interesse no seu trabalho coloca qualidade na sua produção e felicidade na sua mente. Não se contente somente com o salário. Troque de emprego até encontrar trabalho que lhe de satisfação.

4. Nutrir sentimentos de ódio.

Como Martin Luther King Jr. disse: "A escuridão não pode expulsar as trevas; apenas a luz pode fazer isso. O ódio não pode expulsar o ódio; só o amor pode fazer isso". Verdade seja dita: quando os nutrimos sentimentos com ódio, as pessoas não recebem o melhor de nós. O ódio assume o controle da nossa vida. Nos esquecemos, por isso que odiamos, o que odiamos e quem odiamos - nós simplesmente odiamos por odiar. E então, naturalmente, começamos a nos odiar também.

Tudo e todos que você odeia rende espaço permanente em sua cabeça e no coração. Então, se você quer eliminar algo ou alguém na sua mente, não odeie. Em vez disso, desligue-se, siga em frente e não olhe para trás.

5. Guardar preocupações e medos.

Algum dia, quando olhar para trás e ver sua vida você vai perceber que quase todas as suas preocupações e temores ansiosos nunca chegaram a se concretizar - eles foram medos completamente infundados. Então porque não acordar e perceber isso agora. Quando você olha para trás ao longo dos últimos anos, quantas oportunidades de alegria que você destruiu com preocupação desnecessária e negatividade? Embora não há nada que você possa fazer sobre estas alegrias perdidas, há muito que você pode fazer sobre as que ainda estão por vir.

Você vai descobrir que é necessário abandonar algumas coisas, simplesmente pela razão de que elas estão pesando em seu coração e alma. Não coloque algemas em seus próprios tornozelos. É incrivelmente fácil desfrutar o melhor da sua vida agora, não importa qual seja a situação. É só uma questão de deixar de lado os pensamentos negativos que estão te puxando para baixo.

Deixe de lado suas preocupações e medos, sua raiva e ciúme, sua necessidade de estar sempre certo e ter os outros sob controle. Deixe de lado a sua pretensão e sua necessidade de ter tudo à sua maneira. Debaixo de todas essas camadas de exagero, existe uma pessoa feliz e produtiva. Quando você começa a remover essas camadas e simplesmente apreciar por tudo aquilo que você é, a vida pode ser maravilhosamente gratificante.

6. Viver em dificuldades.

Um dia ruim é apenas um dia ruim. Escolha não torná-lo mais do isso. Tempos de adversidade, inevitavelmente, afetam as condições em que vivemos e trabalhamos; mas você não tem que deixar isso afetar quem você é e para onde está indo. Tome nota dos contratempos e ajuste-se a eles, mas não os expanda, não os torne uma parte maior na sua vida.

Cada dia traz novas lições e novas possibilidades. Há sempre uma maneira de dar o próximo passo a frente no caminho que você escolheu. Os eventos podem ser terríveis e inevitáveis, mas você sempre tem a escolha.

7. Constantemente buscar satisfação fugaz.

Existem duas variações de contentamento na vida - fugazes e duradouras. O tipo fugaz é derivado de instantes de conforto material, enquanto que o tipo duradoura é alcançada através do crescimento gradual da sua mente. É uma visão que poderia ser difícil de distinguir uma da outra, mas com o tempo, percebemos muito obviamente, que este último é muito superior.

Contentamento durável se sustenta por altos e baixos da vida, porque através deles o seu espírito mantém-se confiante e em paz. Por outro lado, quando as mudanças fugazes da vida tem a capacidade de irritar sua mente em um frenesi, até mesmo os confortos físicos mais elaborados não farão você mais feliz por muito tempo.

8. Tentar fazer uma grande diferença de uma só vez.

Se você quiser fazer diferença no mundo, comece com o mundo ao seu redor. Fazer uma grande diferença de uma só vez é, geralmente impossível, e o processo de tentar é extremamente estressante. No entanto, fazer imediatamente a diferença em algumas vidas é perfeitamente possível e, geralmente, bastante fácil. Você apenas tem que se concentrar em uma pessoa de cada vez e começar com o mais próximo a você.

Trabalhe para fazer um monte de pequenos gestos e deixe as ondas espalharem naturalmente. Se você quer mudar a mente ou o humor de uma pessoa, às vezes você tem que mudar as mentes ou humores das pessoas ao redor dela em primeiro lugar. Por exemplo, se você faz uma pessoa sorrir, seu sorriso só pode fazer os outros sorrirem também. Desta forma sutil, você pode tocar as pessoas com seu reflexo, sem se estressar.

9. Prender-se a alguém que te machuca.

Às vezes você tem que se afastar das pessoas, não porque você não se importa com elas, mas porque elas não se importam com você. Quando alguém te machuca uma vez, depois outra vez e mais outra, aceite o fato de que essa pessoa não se importa com você. É uma pílula difícil de engolir, mas é o remédio necessário. Não se esforce para impressionar ela ainda mais. Não perca mais um segundo de seu tempo tentando provar alguma coisa para ela. Nada precisa ser comprovado. Não gaste mais pensamentos com esta pessoa.

10. Super valorizar a importância da beleza física.

Apaixonar por alguém simplesmente por sua aparência física é como escolher sua comida favorita com base na cor, em vez de gosto. Não faz nenhum sentido. São invisíveis as características quantificáveis que criam atração duradoura.

Assim como algumas pessoas gostam do cheiro da menta, enquanto outros preferem o cheiro da canela, existe algo indiscutível, magnético, que nos atrai para as qualidades de certas pessoas, lugares e coisas. Às vezes até mesmo as cicatrizes da nossa alma cria os próprios elos que nos mantêm juntos a longo prazo.

Seja feliz!!

Renato Moreira
<https://renatomoreiracoach.com>