



Sistema
Sincopças
Associação
Automóveis

MUDE ANTES QUE PRECISE:

AUTOCONHECIMENTO E CRESCIMENTO PROFISSIONAL

Autor: Sávio de Carvalho

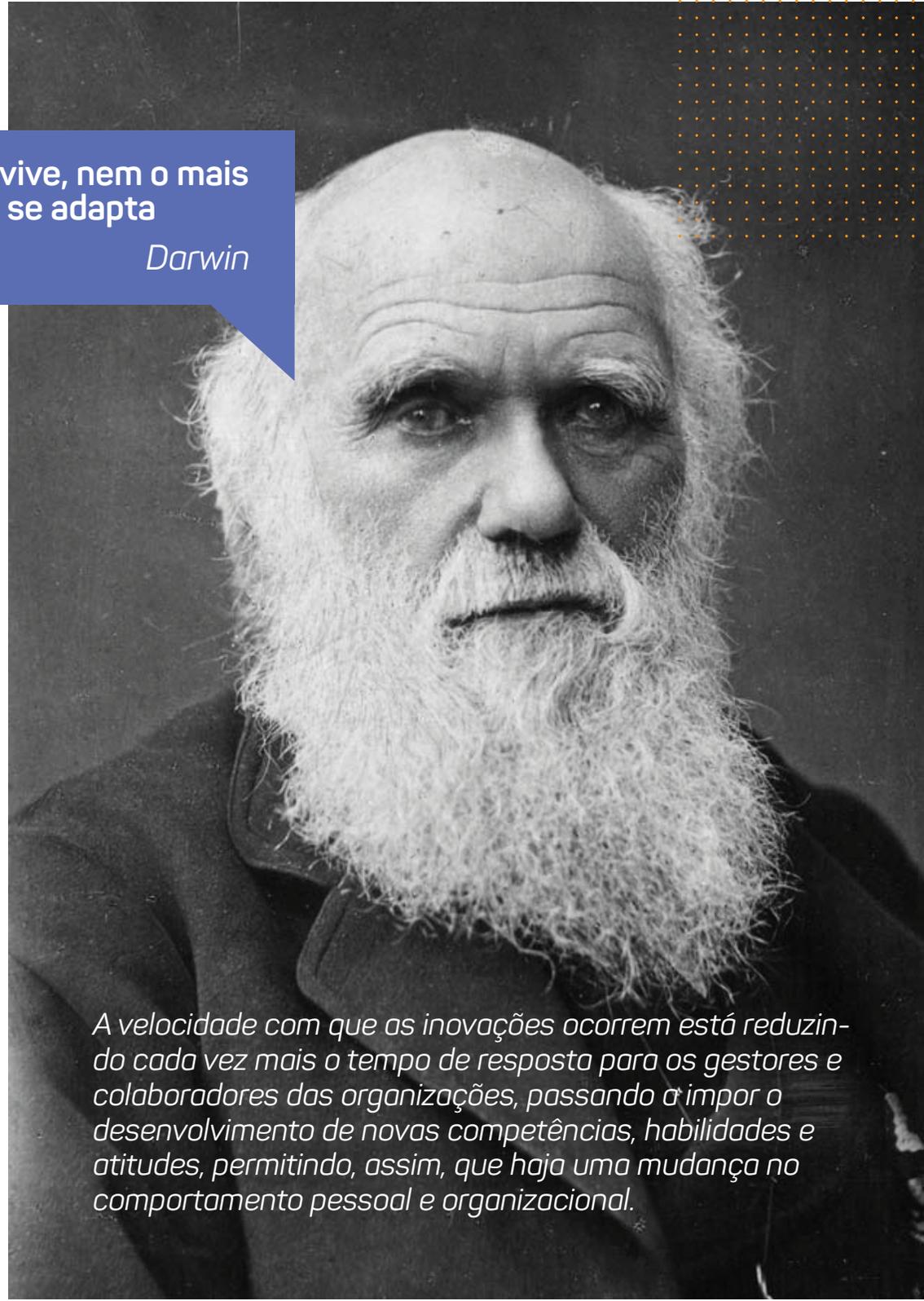
INTRODUÇÃO

“Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças”

Darwin

Vivemos uma era de incertezas. Muitas de nossas principais convicções e práticas não nos servem mais e nem ao mundo. Esta é uma era de muitas crises e confusões e não teremos sucesso enquanto estivermos presos às velhas abordagens.

A velocidade com que as inovações ocorrem está reduzindo cada vez mais o tempo de resposta para os gestores e colaboradores das organizações, passando a impor o desenvolvimento de novas competências, habilidades e atitudes, permitindo, assim, que haja uma mudança no comportamento pessoal e organizacional.



Diante de tudo isso, cabem alguns questionamentos:

Como eu estou me preparando para os próximos anos?

Quais fragilidades ameaçam o meu negócio e o que fazer para prevenir?

Continuarei utilizando as mesmas técnicas e os mesmos métodos para consumidores que não são mais os mesmos ?

Atuar no mercado de forma inovadora a partir de uma gestão estratégica que promova mudanças rápidas no modelo do negócio, dos produtos e serviços, através da integração de tecnologias com foco no cliente, esta não é uma escolha, é uma imposição a quem pensa em sobreviver e voltar a crescer.

Para que isso aconteça, é fundamental que você pratique a autorresponsabilidade em sua vida pessoal e profissional. Para que você se torne uma pessoa mais realizada e construa uma vida digna e próspera será necessário mudar hábitos. Não é incomum que as pessoas transfiram responsabilidades que são suas para terceiros, muitas vezes sem nem perceber. Isso acontece em especial quando ocorre um fato negativo na vida.

Entender o que é o conceito de autorresponsabilidade e como aplicá-lo é essencial para alcançar o sucesso. É bastante positivo para o crescimento pessoal aprender a assumir suas responsabilidades, pois abre novas perspectivas na vida.

O QUE É AUTORRESPONSABILIDADE?

Em linhas gerais, a autorresponsabilidade é a capacidade de assumir a responsabilidade por aquilo que nos acontece. Quem cultiva essa habilidade compreende que tudo de bom e de ruim é de sua responsabilidade. Essa capacidade permite compreender que somos responsáveis inclusive por aquilo que nos influencia positiva ou negativamente.

O conceito de autorresponsabilidade está ligado à consciência de que somos os únicos responsáveis pela vida que levamos. A condição em que nos encontramos hoje, nosso modo de viver, os frutos que temos colhido nessa jornada são consequências de nossas próprias atitudes e escolhas.

Ao mesmo tempo em que essa afirmação assusta, ela pode ser motivadora. Isso significa que está totalmente em nossas mãos as mudanças de rumo necessárias para nos colocar no caminho do sucesso que tanto perseguimos.

APRENDA A AGIR COM AUTORRESPONSABILIDADE?

Para praticarmos a autorresponsabilidade, precisamos estar convictos de que ela nos proporciona a capacidade tanto racional quanto emocional de nos responsabilizarmos por tudo aquilo que se desenrola em nossas vidas, sejam acontecimentos positivos ou negativos. É ter a consciência de que tudo o que nos influencia direta ou indiretamente é consequência dos nossos próprios atos.

Pode parecer simples, mas nem sempre é fácil adquirir essa consciência.

Normalmente, ficamos condicionados a transferir “a culpa” aos outros ou a alguma situação. Sobretudo, das coisas que não saem da forma como esperamos.

Porém, desenvolver a autorresponsabilidade nos empodera e impulsiona na busca de nossos objetivos.

A autorresponsabilidade é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Da mesma forma que estamos sujeitos a aprender a terceirizar responsabilidades, podemos aprender a assumi-las. A diferença está no nível de desafio, afinal, é muito fácil culpar terceiros por nossos erros. Ao assumir responsabilidades, o indivíduo passa a ter controle sobre sua própria vida.

Uma das características das pessoas de sucesso é a humildade de aprender com os próprios erros e obter resultados melhores da próxima vez. A atitude que resulta dessa percepção tem tudo a ver com autorresponsabilidade.

Pessoas bem-sucedidas não costumam desistir de seus sonhos, metas e objetivos. São persistentes, focadas, mudam a maneira de pensar e agir quando sentem que estão na direção errada. A autorresponsabilidade também é isso: entender que você pode agir diferente.

**AUTORRESPONSABILIDADE?
UMA ATITUDE
PODEROSA
PARA ALCANÇAR
BONS RESULTADOS**

Uma das características das pessoas de sucesso é a humildade de aprender com os próprios erros e obter resultados melhores da próxima vez. A atitude que resulta dessa percepção tem tudo a ver com autorresponsabilidade.

Pessoas bem-sucedidas não costumam desistir de seus sonhos, metas e objetivos. São persistentes, focadas, mudam a maneira de pensar e agir quando sentem que estão na direção errada. A autorresponsabilidade também é isso: entender que você pode agir diferente.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTORRESPONSABILIDADE?

A autorresponsabilidade é extremamente importante para o autoconhecimento e para a evolução do indivíduo. Uma pessoa que decide seguir pelo caminho mais fácil de terceirizar a culpa pelo que lhe acontece nunca identifica e reconhece seus erros. Assumir a responsabilidade por uma determinada situação te faz refletir acerca de cada experiência.

Logo, aplicar a autorresponsabilidade em seu dia a dia permite fazer um constante exercício de olhar para dentro de si. É uma forma de se dedicar ao autoconhecimento e à busca pela evolução. Se você entende que cometeu um erro que trouxe uma consequência negativa, irá se esforçar para não errar novamente. É assim que aprendemos e evoluímos na vida.



Autorresponsabilidade é um sinônimo de controle da sua vida, algo fundamental para ser bem-sucedido. Para que fique mais clara a sua importância, daremos um exemplo: imagine um gestor de equipe diante de um fracasso. Ele pode terceirizar a culpa, alegando que se tivesse uma equipe melhor teria conseguido.

Porém, também pode dizer que, se tivesse distribuído as tarefas de forma mais adequada entre os colaboradores, teria alcançado o sucesso. É evidente que a postura assumida na segunda opção é a que oferece mais chances de evolução. Reconhecendo que há problemas e eles não são somente dos membros da equipe, fica mais fácil acertar em uma próxima tentativa.

POR QUE APLICAR A AUTORRESPONSABILIDADE NO DIA A DIA?

É fato que, ao transferirmos a responsabilidade de algo que nos envolve para outros indivíduos, não evoluímos. Isso acontece porque não paramos para pensar em torno das nossas ações. Costumamos apenas transferir o problema para outra pessoa ou grupo.

Ter autorresponsabilidade é como possuir mais controle sobre as questões e rumos da nossa vida.

No âmbito profissional, por exemplo, a autorresponsabilidade, ao provocar uma mudança nos hábitos, contribui com a transformação de problemas em soluções, além de impulsionar o crescimento do indivíduo.

Além disso, estimula o autoconhecimento e a habilidade social, pois o profissional torna-se referência para os demais colegas.

Ainda diminui frustrações, uma vez que aumenta a habilidade de reação, contribui com a minimização de conflitos, e amplia as perspectivas, como, por exemplo, a de solucionar problemas e transformá-los em oportunidades.



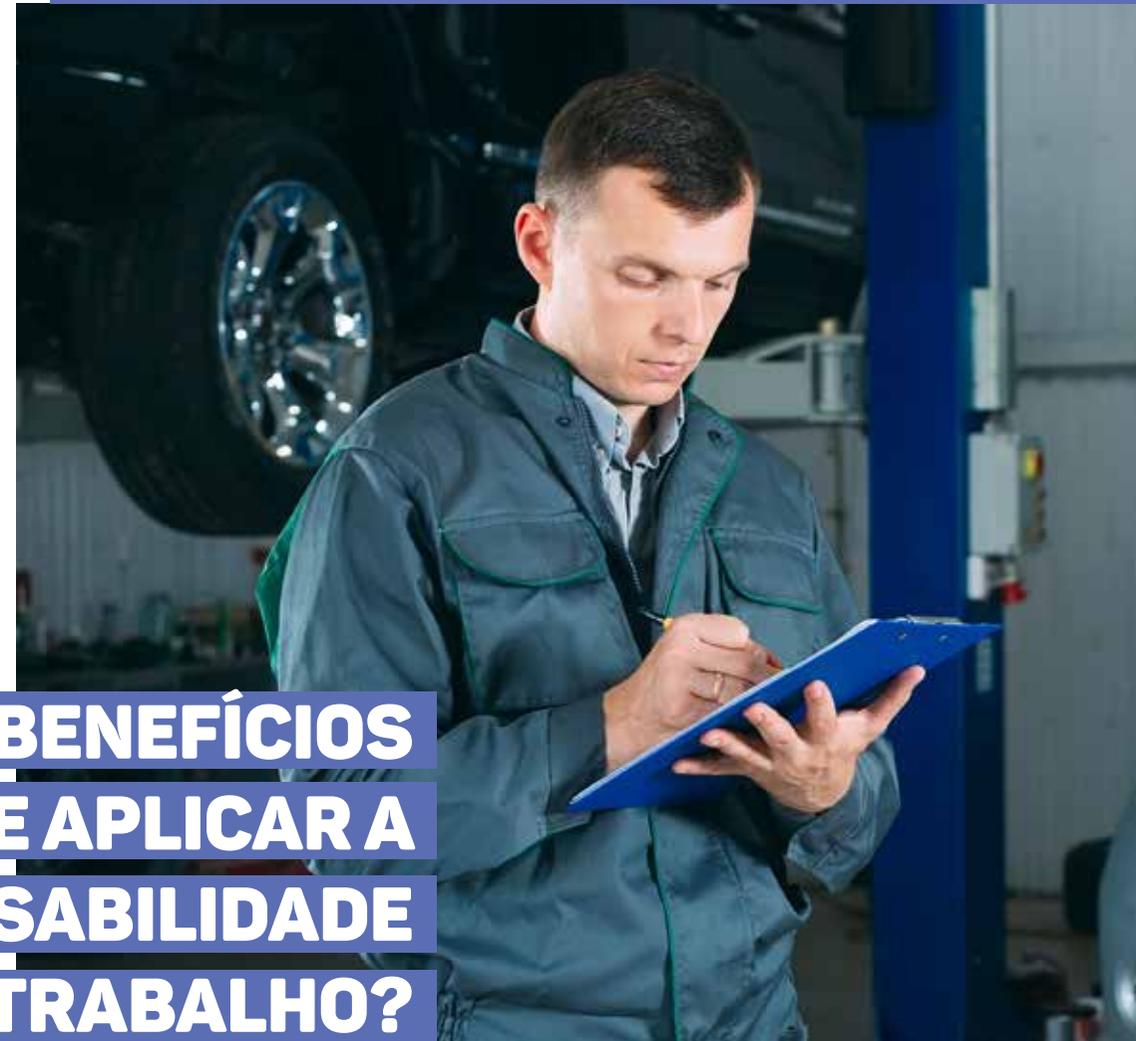


FALTA DE AUTORRESPONSABILIDADE NO TRABALHO

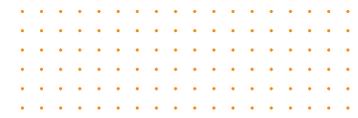
A autorresponsabilidade é extremamente importante para o autoconhecimento e para a evolução do indivíduo. Uma pessoa que decide seguir pelo caminho mais fácil de terceirizar a culpa pelo que lhe acontece nunca identifica e reconhece seus erros. Assumir a responsabilidade por uma determinada situação te faz refletir acerca de cada experiência.

Logo, aplicar a autorresponsabilidade em seu dia a dia permite fazer um constante exercício de olhar para dentro de si. É uma forma de se dedicar ao autoconhecimento e à busca pela evolução. Se você entende que cometeu um erro que trouxe uma consequência negativa, irá se esforçar para não errar novamente. É assim que aprendemos e evoluímos na vida.

Se a falta de autorresponsabilidade gera uma série de conflitos no ambiente laboral, é evidente que assumir responsabilidades traz benefícios. Confira a seguir quais são as principais vantagens de adotar uma postura autorresponsável.



**QUAIS OS BENEFÍCIOS
DE APLICAR A
AUTORRESPONSABILIDADE
NO TRABALHO?**



MUDANÇAS DE HÁBITOS

A partir do momento em que as pessoas assumem as suas responsabilidades, dão início à criação de hábitos positivos. Esses novos hábitos se destinam a mudar o que não estava dando certo e gerava os problemas.

AUTOCONHECIMENTO

Já citamos, mas nunca é demais ressaltar a contribuição da autorresponsabilidade para o autoconhecimento. No ambiente de trabalho, isso é essencial para o sucesso das equipes.

INTERAÇÕES SOCIAIS MAIS SAUDÁVEIS

Em um ambiente em que a autorresponsabilidade reina, é mais fácil promover interações sociais mais saudáveis. O clima organizacional tende a se transformar e as pessoas conseguem ser mais empáticas.

REDUÇÃO DE CRENÇAS LIMITANTES

Ao terceirizar as responsabilidades, acabamos reforçando crenças limitantes de que, se não temos controle sobre um acontecimento, não podemos alterá-lo. A autorresponsabilidade nos ajuda a ver que temos, sim, controle sobre muitas coisas e isso pode fazer toda a diferença

CAPACIDADE DE REAÇÃO

A falta de autorresponsabilidade produz uma verdadeira incapacidade de reação. Ao não assumir suas próprias falhas, o indivíduo dificilmente consegue ter um plano de ação para reverter o quadro. Assumindo suas responsabilidades, fica mais simples entender o que pode ser feito para resolver de verdade o problema.

NOVOS HORIZONTES

Começar a assumir suas responsabilidades descortina horizontes e permite pensar em novos caminhos. O entendimento de que se é o responsável pelo que acontece, tanto de bom quanto ruim, contribui para pensar de forma diferente.



COMO POSSO DESENVOLVER A AUTORRESPONSABILIDADE ?

Não restam dúvidas sobre a importância de desenvolver a autorresponsabilidade. No entanto, aprimorar essa competência exige muito autoconhecimento e maturidade. Comece fazendo uma autorreflexão sobre o seu comportamento nos diversos aspectos da sua vida. Considere as suas reações e todo o processo de tomada de decisão.

Ao fazer esse exercício, você pode ter conhecimento dos seus acertos, bem como de atitudes que podem ser melhoradas, como por exemplo, identificar se você tem transferido a responsabilidade dos seus atos ou tem culpado alguém por seus resultados ruins.

Ao diagnosticar esses tipos de condutas, inicie uma mudança de hábitos e corrija o que não está de acordo. Mantenha-se focado e comprometido com os resultados. A motivação é fundamental nesse processo de melhorias.

Conhecendo a importância da autorresponsabilidade como ela faz diferença para o sucesso e a satisfação?

Você deve estar se fazendo essa pergunta. Devemos começar dizendo que mudanças como essa não acontecem do dia para a noite. Você precisará se esforçar para deixar de lado a muleta de terceirizar a culpa de tudo.

O aprendizado é contínuo para se tornar alguém autorresponsável, você precisará se manter em constante aprendizado. A seguir, listamos algumas dicas pontuais que te ajudarão a dar mais ênfase para a autorresponsabilidade em sua vida.



AVALIAÇÃO CONSTANTE



Para evitar transferir a culpa para outras pessoas, mantenha-se em constante avaliação de suas atitudes e posicionamentos. Apenas tome cuidado para evitar se exceder e saiba diferenciar o que está ou não ao seu alcance.

QUESTIONE-SE



Ao ter um pensamento de que algo é culpa de outra pessoa, questione-se a respeito do quanto isso é verdade. Será que ela agiu totalmente sozinha? Lembrando que se responsabilizar não é ficar se culpando e sim reconhecer o seu papel e aprender com cada situação.

DEDIQUE-SE AO AUTO- CONHECIMENTO



Você deve olhar mais para dentro de si em busca de respostas sobre suas próprias reações. Será que está agindo com proporcionalidade? Será que está assumindo suas responsabilidades? Mantenha sempre um tom observador e nunca julgador.

APRENDA COM OS RESULTADOS



Ter foco em resultados positivos te ajuda a estabelecer uma jornada focada no sucesso. No entanto, aprenda a valorizar também os resultados negativos como fonte de aprendizado. Ao cometer um erro você tem a oportunidade de aprender o que não fazer e acertar na próxima tentativa.

PERSPECTIVA DE VIDA



A palavra perspectiva se refere a um ponto de vista, a uma forma de enxergar as coisas. A expressão perspectiva de vida diz respeito ao que cada pessoa imagina e deseja para o seu futuro. Sendo assim, um estudante universitário, por exemplo, tem a perspectiva de se graduar, dar início à sua carreira e se tornar uma referência em sua área de atuação. Por outro lado, alguém que está desanimado com sua vida pessoal e carreira pode não ter boas perspectivas, exatamente por não acreditar que as coisas possam melhorar. Se esse é o seu caso, saiba que você pode ter uma nova perspectiva de vida e, assim, vislumbrar um amanhã de realização e felicidade.

ABRA-SE PARA UMA NOVA PERSPECTIVA DE VIDA

Quando uma pessoa está sem perspectiva de vida, pode ser um sinal de que existe algo que a impede de sonhar, traçar planos e se dedicar para realizá-los. Na grande maioria dos casos, esse impedimento vem da própria mente, da baixa autoestima, de traumas vivenciados no passado e do pessimismo.

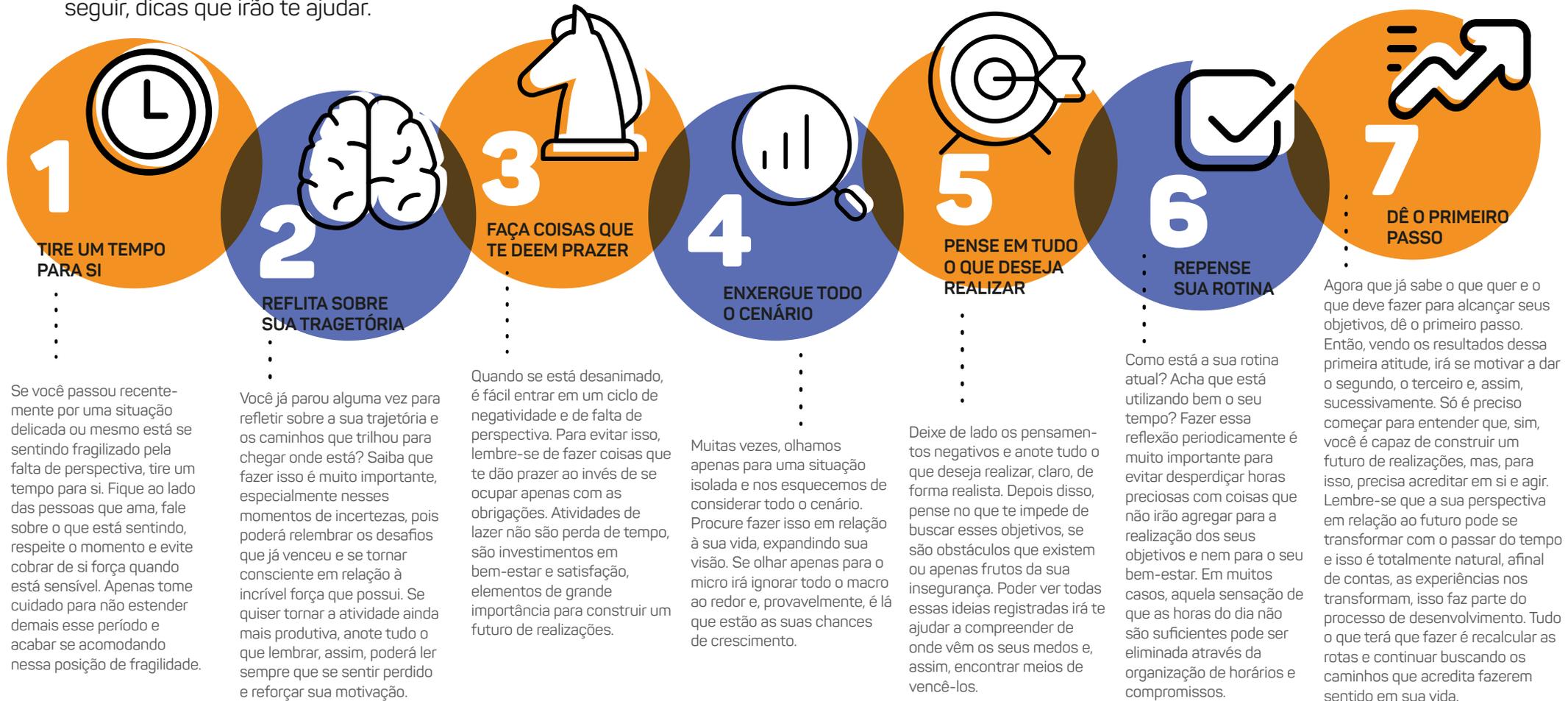
O lado bom disso tudo é que sempre é tempo de se abrir para uma nova perspectiva e enxergar o potencial fantástico que possui de agir e alcançar o que deseja. Pense bem: quando você chegou ao mundo, não sabia fazer nada do que sabe hoje e aprendeu, como todas as pessoas. Então, por que se estagnar agora por achar que não será capaz?

Por mais que possa haver barreiras que te separam dos seus sonhos, com esforço, poderá superá-las. O que você não pode é desistir sem nem ao menos tentar ou, pior, nem ao menos se permitir sonhar. Você pode ter uma nova perspectiva de vida, acreditar em seu potencial e ir em busca do que te faz feliz, seja na vida pessoal ou na carreira.

Lembre-se que existe algo que ninguém pode fazer no seu lugar, a sua parte. Por isso, se deseja construir um futuro de sucesso e realizações comece agora, agindo, dedicando-se, permitindo-se e, o principal, acreditando em si mesmo.

7 DICAS PARA OBTER UMA NOVA PERSPECTIVA DE VIDA E IR ALÉM

Obter uma nova perspectiva só depende de você, afinal, por mais que o cenário ao seu redor possa contar com obstáculos, é preciso que acredite que pode superá-los. Se não acreditar, irá se manter estagnado e sem conseguir se ver crescendo e evoluindo no futuro. Veja, a seguir, dicas que irão te ajudar.





OS HÁBITOS DAS PESSOAS ALTAMENTE EFICAZES

O autor Stephen Covey afirma que para se obter mudanças realmente significativas, você precisa investir em novos hábitos e mudar crenças fundamentais que formam a sua visão do mundo. Ou seja, a transformação verdadeira vem “de dentro para fora.” E, para isso, não existem atalhos.

Os seus hábitos indicam quem você é, o seu nível de eficácia – e ineficácia também. No entanto, um hábito não é algo que está “impregnado” em você pra sempre. Ou seja, você pode mudar, eliminar ou aprimorar um hábito e, até mesmo, adquirir novos.

Assim, se você estiver pensando no seu crescimento pessoal e profissional, aprenda a olhar para dentro e faça uma autoavaliação. Supere alguns hábitos negativos estabelecidos, como a procrastinação, o egocentrismo ou a ansiedade, por exemplo.

A seguir, apresentaremos os sete hábitos das pessoas altamente eficazes, relacionados por Stephen Covey. Eles, certamente, terão impacto imediato e duradouro em quem você é e na sua produtividade, proporcionando uma integração harmoniosa com o mundo ao seu redor.

01

SEJA PROATIVO

“Eu não sou um produto das minhas circunstâncias. Eu sou um produto das minhas decisões”.

Ser proativo significa assumir o leme da sua vida, antecipando-se para identificar e eliminar possíveis barreiras. Para isso você precisa expandir duas habilidades fundamentais: desenvoltura e iniciativa.

Ou seja, pessoas proativas não perdem tempo culpando Deus e o mundo pelas suas atitudes e desempenhos. Pelo contrário: elas pegam para si a responsabilidade rumo aos seus objetivos e escolhem seus comportamentos, não se deixando afetar por fontes externas.

COMO SE TORNAR MAIS EFETIVO

As fontes externas criam estímulos, mas cabe a você usar o seu maior poder, que é a liberdade de escolher as suas respostas. Essa autonomia se baseia em:

- **Autoconhecimento** para que você consiga entender seus sentimentos e pensamentos;
- **Imaginação** para você ser capaz de ir além da sua realidade presente
- **Consciência** sua capacidade de distinguir o bem do mal
- **Livre arbítrio** para que você consiga alterar suas emoções e pensamentos percebidos pelo seu autoconhecimento.

MUDANDO O SEU FUTURO

Uma vez que você se aceita como o senhor do seu destino, você se torna capaz de mudar o seu futuro. Uma das melhores maneiras de mudar isso é por meio da forma de se comunicar. Use uma linguagem coerente com a sua nova realidade mental. Ou seja, se você usa frases passivas, como por exemplo "Fulano me tira do sério", é hora de acabar com isso. Não seja reativo e mude o discurso para algo do tipo: "Estou permitindo que fulano me enlouqueça. O que eu poderia fazer para resolver essa situação?"

02

COMECE COM UM FIM EM MENTE

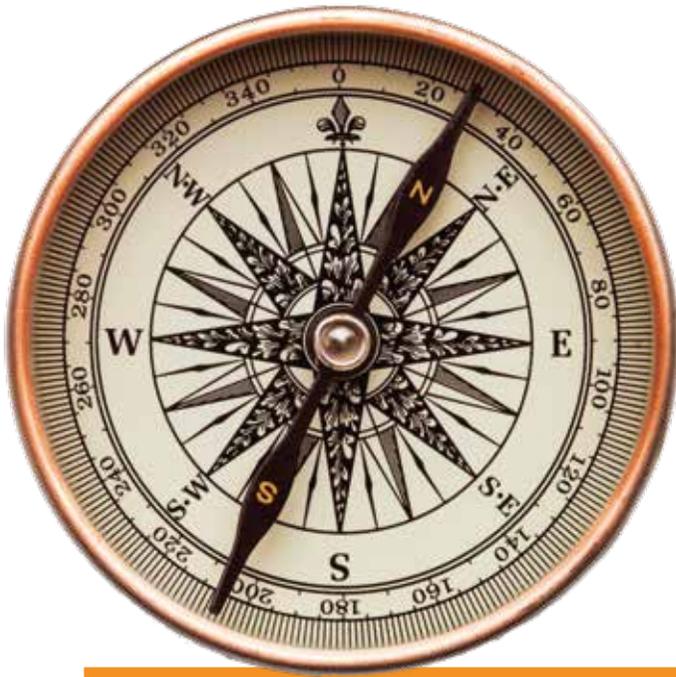
"As pessoas estão trabalhando mais do que nunca, mas porque elas não têm clareza e visão, elas não estão indo muito longe".

Muitas pessoas trabalham para objetivos sem sentido. Elas se preocupam em ser eficientes, ao invés de eficazes. Assim, para mudar essa realidade, a orientação aqui é atuar sempre focado em resultados, não importa se é um grande projeto ou uma reunião.

Primeiro, você deve colocar a sua imaginação pra funcionar e ser capaz de enxergar além do que os olhos podem ver. Ou seja, você visualiza o objetivo de cada ação e somente num segundo momento parte para a ação. Isso significa planejar primeiro e executar depois.

Uma dica é definir uma declaração de missão pessoal direcionada para o que você quer ser e fazer, memorizá-la e anotá-la. Na prática, isso funciona assim:

- 1) defina suas crenças e objetivos;
- 2) liste os valores e princípios em que você acredita e os objetivos maiores que você deseja alcançar na vida.



A declaração de missão é como uma bússola, dando-lhe um senso de direção e segurança, para tomar as melhores decisões baseadas nos seus princípios. Por que isso fará de você uma pessoa mais eficaz? Veja:

- Você toma a decisão de maneira proativa, com base no seu livre arbítrio e não porque alguém o está empurrando para alguma direção;
- Você sabe que sua decisão é adequada, porque está amparada em princípios com resultados previsíveis em longo prazo;
- Sua própria decisão contribui para reforçar seus valores fundamentais;
- Você pode comunicar-se honestamente com todos os envolvidos, explicando seus princípios;
- Você se sente confortável com sua decisão, seja ela qual for;
- Enfim, a sua declaração de missão faz de você o comandante da sua vida. Você escreve o seu próprio destino e garante o futuro que planejou.

03

COLOCAR AS PRIMEIRAS COISAS EM PRIMEIRO LUGAR (FIRST THINGS FIRST)

"Colocar as primeiras coisas em primeiro lugar significa organizar e executar em torno de suas prioridades mais importantes. É viver e ser guiado pelos princípios que você mais valoriza, não pelas agendas e forças que o cercam". Stephen Covey

Já deu para entender que a orientação é focar nas atividades mais importantes, isso é, aprender a priorizar. Você não será muito eficaz se tentar executar tudo o que aparece. O máximo que conseguirá com isso é ficar sobrecarregado, cansado e totalmente perdido.

Nesse caso, não existe problema algum em dizer "não" a todas as distrações que podem aparecer entre você e o seu objetivo. Isso lhe permitirá direcionar o seu tempo e esforços para as suas prioridades.

Em contrapartida, para priorizar de verdade, é necessário aprender a dizer "sim" a tudo que faz parte do seu objetivo final. Em outras palavras, o hábito 3 fala em ser capaz de controlar o seu tempo com maestria, em torno do que realmente é importante para você, sempre.

PENSE NO GANHA-GANHA (WIN WIN)

"Em longo prazo, se não é uma vitória para nós dois, ambos perdemos".

Focar no ganha-ganha não significa ser bonzinho. A proposta aqui é trabalhar de maneira eficaz com os parceiros. Nesses casos, a competição e as comparações desnecessárias dão lugar à interação e à colaboração, visando melhores resultados para as partes envolvidas.

Por outro lado, se você entra numa parceria pensando num jogo de ganha-perde, já começa errado. Esse modelo parte do princípio de que toda vez que alguém ganha algo, alguém tem que perder, como nos jogos de soma zero.

Assim, aposte na cooperação e não na competição para se obter resultados e benefícios mútuos. Se não for para obter um resultado ganha-ganha é preferível não fechar o negócio.

Os acordos ganha-ganha possuem as seguintes dimensões:

Caráter: só quando você conhece bem os seus valores, saberá o que significa ganhar.

Relações: desenvolva sua credibilidade ao longo do tempo, investindo em relações focadas no sucesso de ambas as partes.

Acordos: um acordo deve ser claro e amarrar os resultados desejados, regras ou parâmetros dentro das quais se obterão esses resultados, recursos disponíveis, medidas para avaliação dos objetivos alcançados e as consequências que perseguem os objetivos.



A PESSOA OU EMPRESA

QUE SOLUCIONA CONFLITOS

COM UMA ABORDAGEM GANHA-GANHA POSSUI TRÊS CARACTERÍSTICAS MARCANTES:

INTEGRIDADE, MATURIDADE E MENTALIDADE DA ABUNDÂNCIA

05

PROCURE ENTENDER PRIMEIRO, PARA DEPOIS SER ENTENDIDO

A prática deste hábito requer uma habilidade essencial: a comunicação. E isso não significa apenas saber falar. Pelo contrário, tão importante quanto pronunciar as palavras certas, na hora certa, é saber ouvir.

Saber ouvir lhe permitirá entender o outro, no entanto, nós não somos preparados para isso, pois temos a tendência de primeiro colocar os nossos pontos de vista, numa tentativa de sermos entendidos.

É raro encontrar pessoas que escutam com a intenção de entender. Geralmente as pessoas escutam com a intenção de responder. Ou seja, durante uma conversa você ouve a si mesmo, enquanto se prepara para o que vai responder, questionar etc.

ESCUTAR COM EMPATIA



Podemos comparar um relacionamento a uma conta bancária emocional que registra exatamente quanto cada pessoa tem investido nela. Quanto maior o equilíbrio, maior a confiança entre as partes. Para se chegar a esse equilíbrio, é preciso entender o outro. Para entendê-lo, é preciso saber escutar.

Como já foi dito, você tem que escutar com atenção e empatia e não ficar viajando nos pensamentos e preparando as suas intervenções enquanto o outro está falando. Ou seja, ao invés de filtrar o que a pessoa fala pelo filtro com o qual você vê o mundo (ou o escuta), tente entender como a outra pessoa o vê.

Ao escutar com empatia, você pode influenciar a outra parte e trabalhar junto com ela numa solução ganha-ganha. É preciso tempo e esforço para dominar esta habilidade. Porém, as recompensas são grandes.

06

APROVEITE-SE DA SINERGIA

Sinergia significa que o todo é mais do que a soma das partes. O hábito de criar sinergia implica, então, na cooperação criativa e no trabalho em equipe: as pessoas com mentalidade ganha-ganha e que escutam com empatia aproveitam suas diferenças para gerar opções que não existiam antes. Juntas, elas podem produzir resultados significativamente melhores do que individualmente.

Você certamente já ouviu falar que “duas cabeças pensam melhor do que uma”. Pois, sinergia é exatamente isso. Afinal, quando as pessoas interagem de maneira autêntica, as novas ideias fluem com mais rapidez e em maior número.

Assim, reunir várias perspectivas diferentes, no espírito do respeito mútuo, traz como resultado a sinergia. Porém, sinergia não é fazer com que todos concordem. É extrair o melhor de cada um, mas nunca confundindo uniformidade com unidade. O objetivo não é que todos concordem e cheguem a uma solução uniforme. O que se busca é uma solução única que aproveite o melhor de cada parte envolvida. Afinal, são as diferenças que realmente impulsionam a sinergia.

AFIE A SUA SERRA, SEMPRE

O foco aqui é a melhoria contínua e progresso profissional e pessoal sem data para acabar. Isso significa investir o máximo que puder no seu maior patrimônio: você. Vale para todas as dimensões, como física, social/emocional, mental e espiritual. Veja alguns exemplos de como fazer isso na prática, em cada uma dessas dimensões, promovendo mudanças positivas em sua vida:

- **Física:** atividades físicas regulares, alimentação saudável, relaxamento e boas noites de sono.
- **Social/Emocional:** desenvolver relacionamentos interpessoais saudáveis e prazerosos, prevalecendo a empatia e o pensamento win-win; reservar momentos para atividades que combatem o estresse.
- **Mental:** leituras, escrita (nem que seja um diário), escultura, passar adiante o que você aprendeu, cozinhar, plantar, etc.
- **Espiritual:** música, oração, meditação, arte, literatura, contato com a natureza, voluntariado, etc.

A ideia é simples. Você deve ser capaz de trazer novos hábitos, mas se reorganizar também para manter os hábitos atuais funcionando adequadamente.

Porém, é frequente que as pessoas estejam muito ocupadas produzindo (serrando a madeira) para prestarem atenção na manutenção do seu meio de produção (afiar a serra). Isso faz com que elas se vejam produzindo pouco por estarem com uma serra sem amolação.

O mesmo acontece com seus hábitos. Se eles não estão afiados, sua produção cai. Isso ocorre, pois, muitas vezes, a manutenção não traz grandes ganhos imediatos.

RE SU MO

Você pode assumir o comando da sua vida. Portanto, assuma “o leme do barco” na direção de uma vida plena de realizações. Liberte-se e permita-se desfrutar o novo, mesmo que isso seja feito com pequenos passos. Lembre-se: quanto mais rápido se adaptar a mudança, mais rápido estará perto de viver novas aventuras e, quem sabe, melhores oportunidades.

Jogue fora os hábitos negativos, como a procrastinação, por exemplo, que levam os seus resultados e sua imagem profissional ladeira abaixo.

Como diz uma famosa citação, a vida é uma jornada e não um destino. Portanto, desfrute dela a cada instante, mas, claro, sem se esquecer de que as atitudes que você tem hoje contribuem para o futuro no qual irá viver.

O AUTOR

E então, está pronto para construir
uma nova perspectiva para a sua vida?

Sávio de Carvalho, jornalista, formado em comunicação social e mestre em administração de empresas, com mais de 30 anos de experiência em estratégia organizacional, relações institucionais e governamentais, comunicação corporativa e inovação, com especialização em gestão de crises e desenvolvimento de pessoas para relações institucionais e humanas em cenários de transformação. Já atendeu empresas e entidades e treinou profissionais, executivos e presidentes de organizações como Sistema FECOMÉRCIO/SESC/SENAC/IPDC-CE, onde exerceu os cargos de coordenador de comunicação, chefe de gabinete da presidência, e assessor da presidência; SINDIÔNIBUS (Sindicato das Empresas de Transporte Coletivo do Estado do Ceará; ABRAS (Associação Brasileira de Supermercados), McDonald's, Kraft Foods, Grupo Votorantim, Citybank, Souza Cruz, Embratel, Chesf, Coelce (Enel), Grupo Hapvida, Governo do Estado do Ceará (Ceará Portos e Metrofor), Sistema FIEC/SESI/SENAI-CE (Federação das Indústrias do Estado do Ceará), FCDL-CE (Federação das Câmaras de Dirigentes Lojistas do Ceará), CDL de Fortaleza (Câmara de Dirigentes Lojistas de Fortaleza), SINDUSCON-CE (Sindicato da Indústria da Construção Civil do Ceará), SEACEC-CE (Sindicato das Empresas de Asseio e Conservação do Ceará), ACESU (Associação Cearense de Supermercados), Serval Terceirização de Serviços, Auxilio Serviços, CONAP (Companhia Nacional de Administração Prisional), ACC Card, Construtora Milênio, Sinduscon-CE, dentre outras instituições.



FONTES DA CONSULTA:

"Seja a solução para seus problemas"; Marques, José Roberto; Editora Academia.

"Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes"; Covey, Stephen; Editora Best Seller.



Sistema
Sincopegas
Assopegas
Assomotos