

gatilhos para mudar o seu mind set

por
Fernanda
Aoki



Mais que um período de tensão e ansiedade, o vestibular é um momento para o estudante exercitar a liberdade. É a oportunidade que o jovem tem de sonhar sem medo, de pensar sobre o que quer viver, onde quer chegar e o que quer gerar. A opinião é da psicóloga Fernanda Aoki, mestre em Resiliência pela Universidade de São Paulo (USP), especialista em Funcionamento de Equipes pela Sociedade Brasileira de Dinâmica de Grupos, coach de carreira e colunista da Revista da Carreira. *“Tudo o que você não dá destino, dá destino para você. Então, se o vestibulando não der destino à sua vida, ela fará isso por ele”*, adverte.

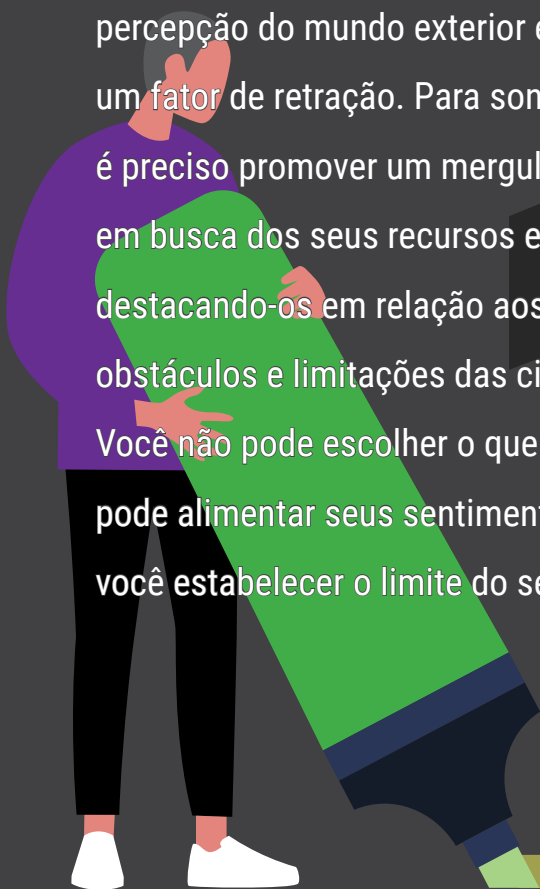
Fernanda Aoki observa que um pressuposto para sonhar sem medo é entender quais são os lugares do sonho e do medo. O primeiro, diz, é uma dimensão interna. O segundo, uma percepção do ambiente externo. Um, impulsiona e amplia as possibilidades. O outro pode retrair e paralisar.

“Uma vez que essas posições são compreendidas, é preciso saber a qual delas você dará mais voz. Sonhar sem medo é, portanto, voltar para dentro de si, para suas expectativas. É olhar muito mais para suas potencialidades que para os obstáculos”, detalha.

Para ajudar o vestibulando da FACAMP nesta importante fase de definição de carreira, Fernanda Aoki sugere o uso de sete gatilhos mentais com o objetivo de facilitar a tomada de decisão. Esses mecanismos estão na base da organização do pensamento, que por sua vez orienta comportamentos e ações. *“Aqui, outro ponto importante a ser compreendido é que não existe um modelo que leve você a acertar na escolha. O que existe é aquilo que você decide fazer dar certo”,* afirma.

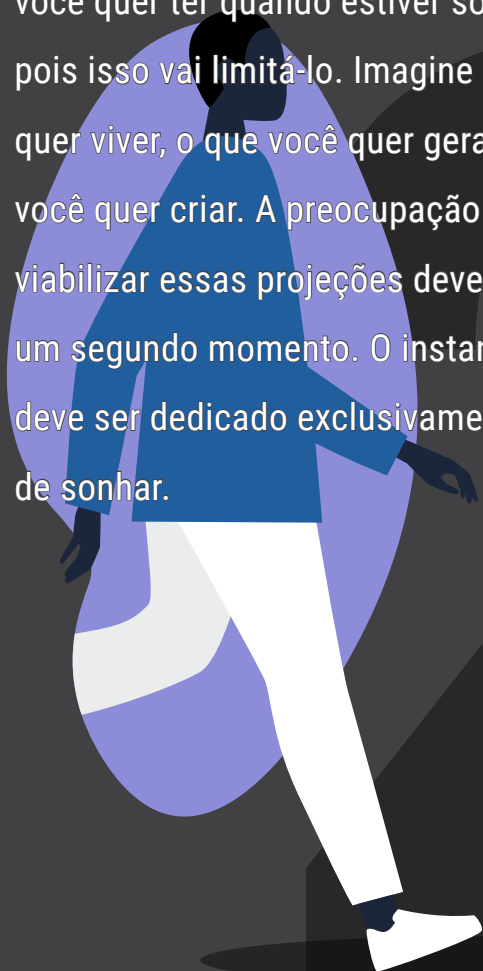
O lugar do sonho e do medo

O sonho é uma dimensão interna que amplia as nossas possibilidades. O medo é a percepção do mundo exterior e tende a ser um fator de retração. Para sonhar sem medo é preciso promover um mergulho interior em busca dos seus recursos e propósitos, destacando-os em relação aos possíveis obstáculos e limitações das circunstâncias. Você não pode escolher o que sente, mas pode alimentar seus sentimentos. Cabe a você estabelecer o limite do seu alcance.



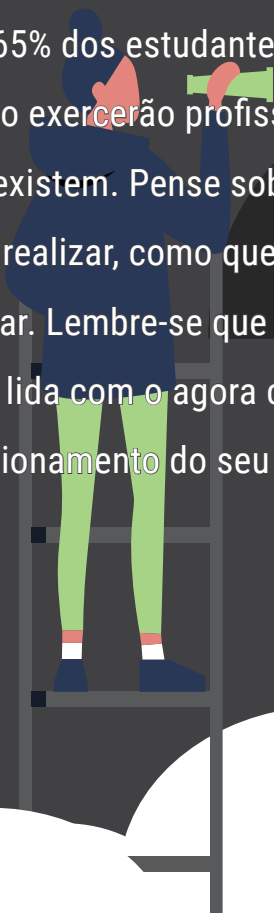
Sonhar fora da caixa

O lugar do sonho não é o mesmo do da realidade. Não pense sobre qual profissão você quer ter quando estiver sonhando, pois isso vai limitá-lo. Imagine o que você quer viver, o que você quer gerar, o que você quer criar. A preocupação em como viabilizar essas projeções deve ficar para um segundo momento. O instante do sonho deve ser dedicado exclusivamente à prática de sonhar.



Descubra seu propósito

Quando o assunto é carreira, procure não se prender a rótulos. Pesquisas indicam que 65% dos estudantes atuais do ensino médio exercerão profissões que ainda não existem. Pense sobre o que você quer realizar, como quer viver e onde quer chegar. Lembre-se que a forma como você lida com o agora contribui para o direcionamento do seu futuro.



Você é o único representante do seu sonho

Não delegue a representação do seu sonho a ninguém. Essa missão é exclusivamente sua. Apenas você é capaz de saber o que te move e quais são as suas reais aspirações. Não se preocupe com eventuais incertezas. Não existe escolha certa, pois o certo pressupõe modelo. O que existe é o que você decide fazer dar certo.



Vença você mesmo

Você é seu primeiro chefe, seu primeiro empreendimento. Você pode se dar folga todos os dias, se assim desejar. Ocorre que, se você não trabalhar, não terá faturamento.

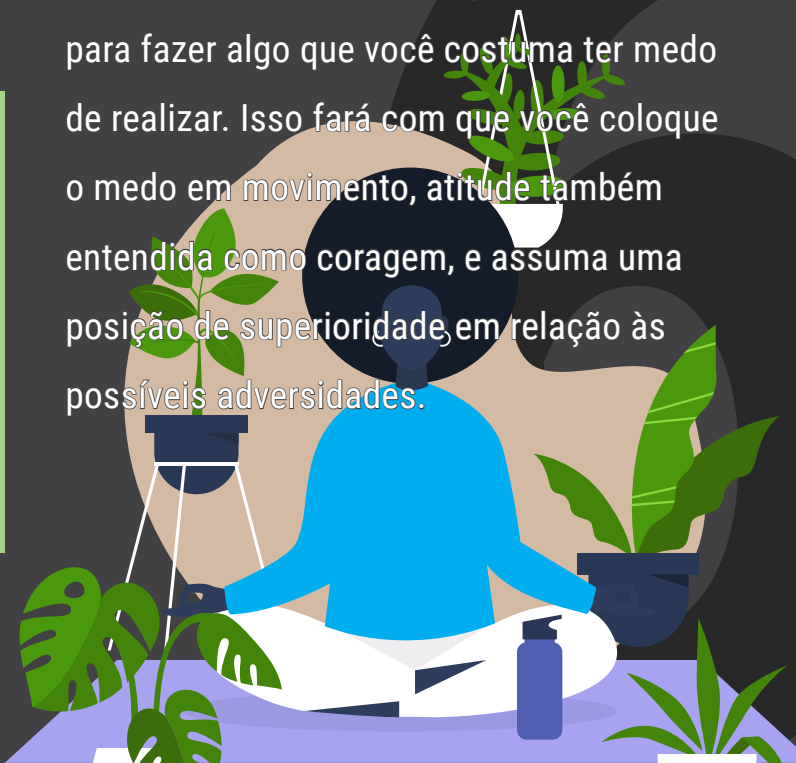
Preguiça, procrastinação, comodismo e diversos outros comportamentos são obstáculos que precisam ser superados continuamente.



Escolha suas ferramentas

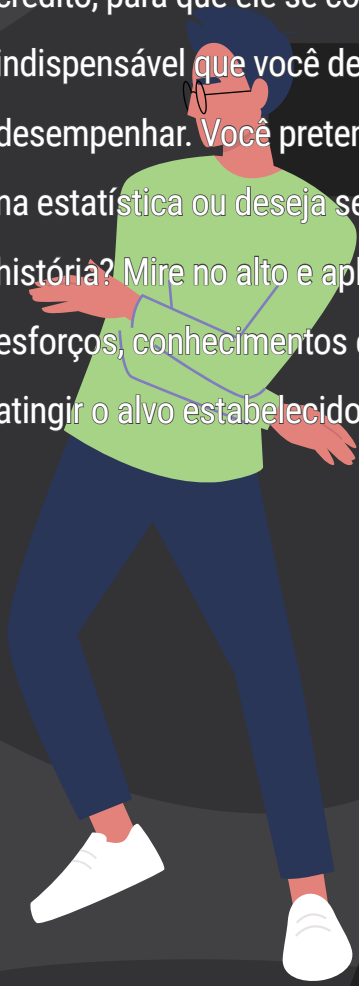
Todos dispomos de competências que devem ser acionadas em busca da concretização dos nossos objetivos. Quanto maior o autoconhecimento, melhor o uso que podemos fazer dessas ferramentas.

Um bom exercício é empregar tais recursos para fazer algo que você costuma ter medo de realizar. Isso fará com que você coloque o medo em movimento, atitude também entendida como coragem, e assuma uma posição de superioridade em relação às possíveis adversidades.



Não basta acreditar, tem que creditar

Acreditar no sonho é importante, mas não basta. Também é necessário dar-lhe crédito, para que ele se concretize. Assim, é indispensável que você decida que papel vai desempenhar. Você pretende ser mais um dado na estatística ou deseja ser o protagonista da história? Mire no alto e aplique todos os seus esforços, conhecimentos e criatividade para atingir o alvo estabelecido.



#sonhasemmedo
a gente sabe que funciona



www.sonhasemmedo.com.br

www.facamp.com.br

