



POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.

E-mail: contato@jackelineleal.com.br

MUDAR PODE SER MAIS SIMPLES DO QUE VOCÊ PENSA

Mudar pode ser fácil e divertido, como diz BJ Foog, Guru do Vale do Silício e Pesquisador renomado da Psicologia Humana, em seu livro *Micro-hábitos – pequenas mudanças que mudam tudo*.

Desde sempre sabemos que mudar, apesar de não ser uma missão simples, é bem mais fácil do que sustentar a mudança, visto que milhões de pessoas, todos os dias, desistem de ir à academia, de concluir o curso de inglês ou, ainda, de fazer a tão necessária Pós-graduação, que abriria portas para o seu sucesso profissional. Somado ao sentimento de fracasso, a culpa e a vergonha acompanham os desistentes, e falar sobre isso pode gerar um grande problema.

Segundo BJ Foog, nada do que acontece aí é culpa sua. Mas será mesmo? Bem, segundo ele, criar mudanças positivas não é tão fácil como a gente pensa e muito disso acontece porque associamos a nossa incapacidade de mudar à falta de motivação interna, ou seja, muitos acreditam que, se não conseguimos ser mais produtivos, perder peso ou fazer exercícios regularmente, é porque existe algo errado com a gente.

A questão é que vivemos na sociedade do desempenho. Segundo Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano, tendemos a medir nossa qualidade através do quanto produzimos, desprezando variáveis ou outras necessidades internas. Assim, não basta se esforçar mais, é preciso ir além, deixar de se julgar o tempo todo, dividir suas aspirações em microcomportamentos, aceitando os erros como descobertas e buscar usá-los para avançar.

Quando falamos em mudanças, é preciso dar conta de que nós mudamos muita coisa por entender que precisamos mudar, mas nem sempre é porque escolhemos. Quando acreditamos não poder escolher, entramos em um espaço difícil, em que brigamos com nós mesmos e ainda nos criticamos e desvalorizamos.

Na percepção do autor (BJ Foog), construir micro-hábitos, tomar decisões baseadas naquilo que realmente importa e faz sentido para nós, e não com base no que é esperado da gente, minha contribuição, é um casamento perfeito para imple-

mentar coisas grandes que nunca imaginávamos que pudéssemos conseguir.

A grande sacada? Usar o sentimento positivo da conquista como acelerador e não a dor, a punição e a cobrança. Desruptivo, não é mesmo? Com esse novo modo de pensar, você precisa começar pequeno e talvez escolher uma única coisa por vez para realizar. Começar pequeno dará a você vitórias não tão grandiosas, pequenos motivos para celebrar e para não desistir. Veja como pode ser bem mais fácil do que você imagina.

Quando eu acordar eu vou... Na hora do almoço eu vou... Antes de deitar eu vou...

Assim, o que é micro é simples, menos é mais, é seguro e evita que você procrastine ou encontre desculpas que o fariam utilizar a falta do tempo como desculpa.

O micro não depende muito de motivação ou força de vontade, e você não precisa, então, dizer para si que não é capaz ou bom o suficiente.

Como fazer isso na prática?

Tente experimentar hoje mesmo. Pegue algo que você sempre desejou mudar, quebre em uma ação pequena e possível, e escolha um momento da sua rotina, já bem estabelecido, para ancorar sua pequena nova ação, assim, esquecer será quase impossível (na hora de escovar os dentes, por exemplo), e assim que conclui-la, celebre; valorize ter conseguido.

Para Foog, o modelo seria encontrar uma Âncora, escolher o comportamento e comemorar após a realização. Bem, se o modelo é eficaz para você, é preciso prática para dizer, mas que a ideia é interessante, realmente é.

O micro começa como sendo uma chave e depois novos e maiores comportamentos podem ir sendo adicionados à prática. Claro que, como boa questionadora, eu sei que não vai ser para todos e existem pessoas com maior pré-disposição de levar esse tipo de mudança a sério, mas a questão aqui é: se essa pessoa é ou não é você. Vamos descobrir. ■

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas pela ABTCP, acesse:

www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas



IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna! Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para relacionamento@abtcp.org.br