Ano 31 - número 1638 - 02 a 08 de julho de 2023

MOTIVAÇÃO&SUCESSO

Brigando com o tema

Luiz Marins

Tema é uma coisa que você pode trabalhar, analisar, discorrer sobre ele, mas que você não pode mudar. Tema é tema! Há anos peço a meus clientes que aprendam a não brigar com o tema.

Brigar com o tema significa brigar contra coisas, fatos, situações e mesmo pessoas que não podemos mudar. Eles são como são e ponto final.

Muitas vezes, nos deparamos com situações na vida e no trabalho que não são exatamente como gostaríamos que fossem. Seja um projeto que não está indo como planejado, uma mudança de emprego que não era esperada ou uma situação pessoal difícil, é comum sentir a tentação de lutar contra o que está acontecendo e resistir ao tema. No entanto, essa resistência só serve para aumentar o estresse e a ansiedade, tornando as coisas ainda piores. Em vez disso, é importante aprender a não brigar com o tema e aceitar as coisas como elas são.

Aceitação não significa resignação ou apatia. Significa reconhecer que algumas coisas estão fora do nosso controle e, em vez de lutar contra elas, trabalhar com elas da melhor forma possível. Isso pode significar ajustar nossas expectativas, encontrar novas soluções ou simplesmente nos adaptar à situação.

Na vida pessoal, a aceitação pode significar aceitar uma doença crônica e encontrar maneiras de viver com ela da melhor forma possível. No trabalho, pode significar aceitar um projeto que não está indo como planejado e encontrar maneiras de melhorá-lo em vez de lutar contra ele.

A aceitação também pode ser uma ferramenta poderosa para lidar com o estresse e a ansiedade. Quando lutamos contra algo que não podemos mudar, perdemos energia e nos sentimos sobrecarregados. Quando aceitamos a situação e trabalhamos com ela, podemos nos concentrar em encontrar soluções e fazer o melhor possível.

Nós temos os clientes que temos e não os que adoraríamos ter. Como professor, tenho os alunos que tenho e não os que eu adoraria ter, assim como meus alunos têm o professor que têm e não o que adorariam ter.

Fico impressionado ao ver quantas pessoas passam a vida brigando com o tema! Querendo mudar coisas que não dependem delas e com isso sofrem muito e perdem uma preciosa energia que faz falta em sua motivação.

Pense nisso. Sucesso!

ANTHROPOS
ANTROPOLOGIA EMPRESARIAL

ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS
motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br
Assine as mensagens semanais "Motivação & Sucesso"
www.livrariamarins.com.br