



Quatro dicas para eliminar o pensamento sabotador que existe em você

16 de Janeiro de 2015

Por TicianiTucci*

O ano de 2015 já está a todo vapor e com ele novas metas e desejos. No entanto, muitas ideias não chegam nem no papel. Isso porque pensamentos sabotadores influenciam tanto as nossas ações que temos a sensação de fracasso e falta de produtividade, que toma conta do nosso "eu" e cria um bloqueio ainda maior entre vontade e a realização. Mas como reverter o processo para sentir-se realizado?

Veja quatro dicas fundamentais na vida pessoal ou profissional para driblar esses sentimentos e alcançar com sucesso as metas estipuladas para 2015:

1 – Tenha foco – Temos muitos desejos para realizar. Por isso, é importante que você passe sua lista para um papel e deixe bem à vista. Parece bobagem, mas o simples fato de olhar para os itens "cotidianamente" vai criando uma nova conexão mental.

2 – Dê recompensas para a sua mente – Para estabelecer novas conexões mentais, precisamos ter disciplina. Exemplo: acordo todos os dias às 6 horas da manhã para caminhar, pois quero perder peso, ganhar energia e ser mais saudável. No entanto, um pensamento entra dizendo "prefiro ficar dormindo". Perceba que você pode alterar o pensamento. Traga uma frase positiva que faça sentido para que seu cérebro elimine as crenças que você manteve até agora. No meu caso, quando o "diabinho" vêm à mente, eu rebato, "seu eu caminhar vou eliminar mais meio quilo hoje, terei energia e serei mais eficaz".

3 – Disciplina, disciplina, disciplina... – Novos hábitos, novas conexões. E para criar uma nova conexão é preciso ter disciplina. Não deixe seu pensamento sabotar. Insista no cumprimento de sua meta. Muitas variáveis poderão interferir, gerando procrastinação (o famoso deixa que depois eu faço). Por isso, se o hábito for criado (estudiosos de Programação Neurolinguística dizem que é preciso 21 dias para que a ação torne-se hábito), sua meta ficará bem mais próxima. Realizar uma tarefa do mesmo modo durante anos só trará o mesmo resultado de sempre. Então, mude, quebre a rotina e deixe que os novos hábitos façam parte da sua vida.

4 – Controle seu medo e ansiedade – No meio do caminho haverá também o medo de falhar, de se machucar, de perder dinheiro, de se frustrar, frustrar os outros... São sentimentos comuns que geram ansiedade. Se isso ocorrer, tenha claro na sua mente o que quer fazer, onde quer chegar e porque quer chegar. Talvez sua meta demore um pouco mais, mas será cumprida. Lembre-se: Quem não sabe onde quer chegar, qualquer lugar está bom.

Faça uma boa jornada!

Díspónível: <http://www.abrhncional.org.br/component/content/article/2581-quatro-dicas-para-eliminar-o-pensamento-sabotador-que-existe-em-voce.html>