

Reportagem Especial

JOVENS EMPREENDEDORES

“Tem de ir em direção ao sonho e não correr atrás dele”

Jô Furlan, treinador comportamental, afirma que é preciso usar a linguagem a favor do cérebro para conquistar os objetivos

A expressão “correr atrás dos sonhos” está incorreta. Pelo menos para o médico, professor e pesquisador na área de neurociência do comportamento Jô Furlan.

Autor da Teoria da Liderança Comportamental, Furlan, o primeiro treinador comportamental do Brasil, acredita que o fato de correr atrás demonstra que a pessoa vai continuar atrás do objetivo.

A TRIBUNA – Como é possível conseguir sair da zona de conforto e agir, correr atrás dos seus sonhos?

JÔ FURLAN – É preciso ir em direção ao seu sonho e não correr atrás dele. Quem corre atrás fica para trás. Há uma brincadeira que criei para focar nos sonhos: o som – sonho, objetivo e meta. Quem não sabe o que procura não reconhece quando encontra.

> Qual a diferença de sonho e

objetivo?

O sonho é o desejo. Por exemplo, tenho o sonho de ser um grande jornalista. Escrever cada vez melhor passa a ser seu objetivo. Seu sonho é a intensidade com que você deseja seu objetivo. Todo mundo quer alguma coisa, todos têm sonhos, mas não estão dispostos a cumprir seu objetivo, não querem pagar o preço para conquistá-los.

> Mas como condicionar a mente, como nos focarmos no objetivo?

Para isso, é preciso usar a linguagem a favor do cérebro. A inteligência comportamental humana tem preceitos básicos. Primeiro, é preciso dizer para si mesmo que você faz parte da solução e não do problema.

Em segundo lugar, assuma a responsabilidade da sua vida. Quando você escolhe participar da solução e ser o responsável pela sua vida, percebe que está liderando a si mesmo em suas ações. As pessoas que conseguem realizar sonhos mais cedo na vida têm muito claro o senso de desejo. Ela sabe o que

quer e sabe o que deve ser feito.

> Há sonhos inalcançáveis?

Não, desde que o sonho dependa de si mesmo. Por exemplo: ‘Eu quero casar com a atriz Angelina Jolie’. Isso é um sonho confuso, porque não depende só da pessoa. Você deve depender do seu trabalho e esforço e não de coisas aleatórias.

Outra dica para alcançar o sonho é colocá-lo no papel. Nosso cérebro precisa ler, ver e ouvir. Por isso que quando a pessoa escreve seu sonho, pesquisas mostram que ela tem oito vezes mais chance de conquistá-lo. Assim, a pessoa

cria emoção para o cérebro. O prazo para conquistar o sonho é a meta a ser alcançada. O objetivo é o alvo para se chegar e o sonho é fruto do nosso desejo.

Sonho sem ação é ilusão, fantasia e decepção. Se a pessoa tem um sonho, objetivos, mas não quer trabalhar, se esforçar e planejar, realmente pode ser algo impossível. Quanto antes o planejamento começar, mais cedo pode alcançá-lo.

“Todo mundo quer alguma coisa, todos têm sonhos, mas não estão dispostos a pagar o preço para conquistá-los”

Resistência a frustrações

Os jovens que conquistam seus sonhos antes dos 30 anos têm características diferenciadas de muitos outros, de acordo com especialistas. Entre as qualidades essenciais para realizar sonhos jovens estão ter metas específicas, trabalhar muito para conquistá-las e ainda ouvir “não” e continuar tentando, ou seja, resistir às frustrações.

A especialista em geração Y e comportamento de gerações Eline Kullock afirmou que é importante, ao encontrar uma porta fechada, procurar outra. “É preciso ter resistência à frustração. Não dá para parar depois do primeiro ‘não’. É importante ser capaz de ouvir para aprender com o ‘não’.”

O coach – profissional que acompanha pessoas em aprendizagem para expandir sua ação interior – Homero Reis afirmou que esses jovens têm metas específicas. “Para vencer, é necessário ter certeza de que o sonho é o seu e não o dos seus pais e por que deseja aquilo. Com isso, é preciso um baita esforço: estudar, trabalhar e se focar.”

O palestrante motivacional Alessandro Baitello, conhecido como “O Motivador”, acredita que a insegurança pode atrapalhar os objetivos.

“Para reduzir a insegurança, é necessário acreditar mais no seu potencial, arriscar mesmo que se arrependa depois, tomar decisões sem muitos rodeios. Claro que é necessário analisar todas as opções com equilíbrio, mas opte por uma delas com segurança e credulidade. Vencer a insegurança é vencer a si mesmo. Quando acreditamos que é impossível, nem tentamos.”

A psicóloga e coach **Bruna Lauletta** ressaltou que o medo e a ansiedade também podem boicotar os planos.

“Esses sentimentos são um dos maiores desafios a serem ultrapassados. Quanto mais clareza você tiver sobre o porquê deseja fazer isto, e a importância da realização deste sonho em sua vida, mais fácil será questionar esses medos e as pessoas que lhe colocam para baixo. Identificar esses sentimentos ajuda a ver que isso faz parte do processo e persistir na meta.”



BRUNA: “Não precisa ser religioso”

Fé em Deus impulsiona a motivação e ajuda a vencer

Conquistar seus objetivos e realizar sonhos são tarefas que requerem muito esforço. Mas especialistas afirmam que uma pitada de fé em Deus ou em uma força superior pode impulsionar a vontade de vencer.

O coach – que acompanha pessoas em aprendizagem – Homero Reis explicou que a fé impulsiona quase tudo. “Inclusive seu bem-estar, seu sistema imunológico, gera um processo maior de persistência e aumenta a esperança da pessoa.”

A psicóloga e coach **Bruna Lauletta** frisou que não precisa ser religioso. “O importante é acreditar que seu sonho é possível e que você merece realizá-lo. Caso contrário, é como se você estivesse dirigindo um carro com o freio de mão puxado.”



HOMERO REIS: metas específicas



FOTOS: DIVULGAÇÃO

JÔ FURLAN afirma que sonho sem ação é ilusão, fantasia e decepção

SETE PASSOS PARA O SUCESSO

É preciso falar de forma positiva

Especialista em motivação e uso de programação neurolinguística, o consultor, palestrante e diretor da Superação Treinamentos e Consultoria, Marcos Sousa acredita que há sete passos importantes para conquistar um sonho. São eles:

1 LINGUAGEM POSITIVA: “A primeira coisa que as pessoas precisam entender é a linguagem mental. Falam o que querem, mas de modo negativo, como ‘não quero ficar gordo’. Se você disser: ‘Não pense no elefante branco’, você vai pensar. É preciso dizer uma frase afirmativa do que se quer, mas também positiva e não negativa.”

2 NÚMEROS: O segundo passo é dizer ao cérebro números. “Ele não entende palavras e sim números. Por exemplo, ‘quero em um ano receber

R\$ 3 mil ao mês’. Isso é mais objetivo.

3 PRAZO: “O terceiro passo é dar prazo para o sonho. A maioria é devaneio porque não tem prazo. Não importa se vai demorar 5 ou 10 anos”.

4 CONDICIONAR A MENTE: Sousa frisou que é indispensável condicionar a mente para conquistar o que deseja. “Neurocientistas afirmam que é preciso 20 dias para uma ação se tornar um hábito. Então, condicione sua mente, se esforce para conseguir tornar o acordar cedo para ir à academia, por exemplo, um hábito.”

5 PERSISTÊNCIA: O quinto passo é ser persistente. “As pessoas até entendem o que precisam fazer para alcançar o sonho, mas muitos desistem no meio do caminho por causa das dificuldades. Muitos chamam isso também de resiliência, resistir à pressão, mesmo com as coisas sendo difíceis no começo da trajetória.”

6 AÇÃO: O sexto passo prezado por Sousa é a ação. “É preciso ter o foco: sonhar à noite e trabalhar durante o dia, colocando em ação o que precisa fazer. Não é com a imaginação que você vai mudar a sua vida. O segredo é falar sempre o que quer e se imaginar conquistando isso. Escrever também ajuda.”

7 APOIO: O último passo é: tenha apoio de pessoas ao seu lado. “O sucesso é mais duradouro se você chega com uma equipe ao lado.”



MARCOS SOUSA: “É preciso ter foco”