



Quando me cruzo com alguém que, por algum motivo, não está a alcançar os seus objetivos, ou que vive algum tipo de frustração porque não está onde quer estar, essa pessoa tem sempre uma história para contar.

Essa história é, na mente dessa pessoa, o motivo que a impede de alcançar as suas metas. É essa história que a pessoa conta constantemente na sua cabeça, e a quem puder contar, que supostamente justifica o seu fracasso.

Atletas que dizem que podiam ser melhores mas não têm tempo, ou não têm condições, ou têm uma história qualquer sobre o treinador que não gosta deles.

Treinadores que quando não cumprem certos objetivos contam a história da falta de apoio do clube, ou dos pais dos atletas, ou do governo...

Todos viram o discurso do treinador Moncho Lopéz do Porto, depois de perder o jogo para o apuramento das finais da Taça contra o Illiabum? Sem desculpas, sem histórias, admitiu os erros, pediu desculpa aos adeptos, e prometeu trabalhar mais.

Para que cheguemos a algum lado o primeiro passo é ser verdadeiros com o ponto de situação atual. Este é o passo mais importante, simplesmente porque sem ele, estaremos a boicotar os passos seguintes.

Se falhastes no primeiro passo em ser verdadeiro com a tua situação atual, todos os objetivos que traçares a partir daí serão falsos, porque serão baseados em cima de algo que não é real. Irás estar a lutar por algo que não existe, e alcançarás... Nada! (Quem sabe não estejas nesse ciclo vicioso há vários anos... Traças objetivos e não cumpres. Traças de novo e acontece a

mesma coisa...)

Para que esse ponto de partida seja realmente verdadeiro, tens que eliminar as histórias, as desculpas, os "Sim, mas..."!

Aceita o que está a acontecer para que o possas mudar. Se continuas a negar o teu ponto de situação atual, acredita, não vais chegar muito longe, nem no desporto, nem na vida.

Começa a ser mais exigente contigo, não te defendas tanto! Se não sou melhor atleta, é porque não tenho trabalhado o suficiente! Se não tenho jogado mais tempo é porque não tenho me empenhado como deveria! Se não estou a alcançar certos objetivos é porque não tenho lutado por eles! Se os meus jogadores não me ouvem é porque, quem sabe, eu também não os oiço!

Todos querem ser campeões! Pois começa por aí, pelo carácter, pela verdade. Consigo mesmo e com a equipa em que trabalhas.

Para os atletas, admitir um erro não te faz fraco, faz-te mais forte que todos aqueles que não têm coragem para admiti-los, e dá-te uma visão clara do que tens que trabalhar.

Para os treinadores, não imaginas como um atleta te passa a respeitar quando admites um erro, em vez de gastares energia a procurar culpados.

Quando contas histórias atiras a responsabilidade para o ar, dando-te a falsa sensação de que não há nada que possas fazer. Isso resulta em falta de ação, e consequentemente, falta de resultados!

Eliminar as histórias cria auto-responsabilização, fazendo com que ganhes controlo da situação ao obrigar-te a agir.

Histórias

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 08 Março 2017 00:00

Se realmente achas que as tuas histórias são verdadeiras, deixo-te com algo para pensar: E se elas não fossem verdadeiras, o que farias? Se por um momento essas histórias que contas fossem mentira? Terias a mesma atitude? E tendo outra atitude, que tipo de resultados crês que poderias gerar?

Think about it ;)

Até para a semana, e Feliz dia da Mulher para todas as Mulheres :)

Nádía Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253