

Imprevisto... e agora?

Escrito por Nádja Tavares
Quarta, 14 Junho 2017 00:00



Imprevistos dão-nos a sensação de estar a perder o controlo da situação. Prevemos que as coisas vão por um caminho e do nada tudo muda. Mas será que em algum momento estamos mesmo no controlo do que acontece à nossa volta?

Temos a sensação muitas vezes de que, se tudo correr como queremos, está tudo controlado. Esquecemo-nos com frequência que as coisas provavelmente não vão sempre correr como queremos. Em algum momento, algo irá sair dos carris.

Um dos melhores segredos dos atletas de topo é este: Treinar para o que quero que aconteça, preparar-me para o que não quero que aconteça. Quem melhor se adapta aos imprevistos, é também quem chega mais longe, e quem tem as melhores histórias de superação.

Os atletas treinam para marcar, mas será que estão preparados para o momento em que inevitavelmente irão falhar?

Óbvio que se treina para ganhar, mas e se se perder aquele jogo que se está mesmo a contar com a vitória? Já te preparaste?

Queres ter uma evolução linear e crescente, e aparece uma lesão que te obriga a mudar o curso dos teus planos... Estás preparado?

Estamos muito bem preparados para o que queremos que aconteça. Raramente encontro pessoas preparadas para lidar com o imprevisto. Mal sabem que esse é o segredo de tudo.

Imprevisto... e agora?

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 14 Junho 2017 00:00

As coisas em algum momento não acontecem como queremos, não as podemos controlar. Mas há algo que está no meu controlo: a forma como reajo ao que acabou de acontecer.

Falhei? Perdi? Lesionei-me? Recebi uma má notícia? Estava à espera que fosse de uma forma e foi de outra? Posso sempre ESCOLHER como reagir. Sim, isso mesmo, escolher!

Há um filme chamado "Homens de Honra", que é baseado numa história verídica de um homem que tem o sonho de entrar para a American Navy. Os treinos e os testes são super exigentes, ele tem dificuldades em ter boas notas, a demanda física é muito dura... Ele demora anos, sofre preconceito, o exame final de admissão dele foi boicotado, mas ele conseguiu. Finalmente estava lá, a viver o sonho dele.

Quando para a sua alegria é chamado para a primeira expedição, sofre um acidente grave. A consequência desse acidente foi uma perna amputada. Acredito ser um imprevisto suficiente para pedir reforma antecipada.



Repito que é uma história verídica, de um homem que decidiu reagir àquele imprevisto da forma mais positiva, que foi não abandonar o seu sonho.

O filme mostra como um homem sem perna regressa à American Navy, sem desânimo, sem rancor, sem reclamações. Apenas com uma coisa dentro dele: A vida é minha, o sonho é meu, a decisão é minha.

Imprevisto... e agora?

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 14 Junho 2017 00:00

Falhaste? Podes escolher como reagir! Reclamando, baixando os braços, ou ser o primeiro a chegar à defesa!

Perdeste? Podes escolher amuar, desanimar, ou analisar o que aconteceu, e traçar objetivos para melhorar.

Lesionaste-te? Podes escolher ir-te abaixo e focar no que vais deixar de fazer por causa disso, ou então podes escolher acumular motivação, fazer a melhor recuperação de sempre e ter o melhor "Come Back" de todos os tempos!

Se me dizes que não tens escolha, estás também a dizer-me que a tua vida não depende de ti, e esse tipo de pensamento é o mais impotente de todos. E sim, é só um pensamento, não é a realidade.

A realidade é que, se a vida é tua, a forma como decides vive-la, também é. A forma como decides reagir àquilo que não controlas, também é.

Foca no que podes controlar, e além disso, escolhe como reagir ao que não podes controlar.

Podes deixar que um imprevisto até te distraia, mas não permitas que te destrua.

Se usares o poder da escolha de forma sábia, esse imprevisto só te fará mais forte!

Eu acredito em ti.

Até para a semana!

Imprevisto... e agora?

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 14 Junho 2017 00:00

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253