

Não basta pensar, é preciso agir

“Vou pensar positivo e vou conseguir”. É comum ouvir pessoas dizerem essa frase, mas será que isso funciona? Nem sempre. O pensamento positivo por si só não traz resultados, a não ser que ele penetre em uma parte do cérebro chamada sistema límbico. Para entrar nela, é necessário que esse pensamento seja emotizado.

Emotizar é saber exatamente o que quer e criar entusiasmo, fervor, crença em torno desse desejo. É transformar o objetivo em imagens mentais. Para emotizar um pensamento, é preciso seguir alguns passos.

» Defina um objetivo claro

É necessário ter um desejo ardente e clareza do que quer. Só assim, haverá coragem suficiente para percorrer o caminho necessário, agir e persistir até chegar aonde se determinou. Não basta pensar “vou conseguir”, deve-se imaginar também “o que é necessário fazer para conseguir”. Seu objetivo precisa ser concreto, real, alcançável em determinado tempo, dividido em passos e avaliável. Também deve estar de acordo com suas crenças e valores.

O objetivo pode ser, por exemplo, comprar uma casa. Além de a pessoa pensar positivo, deve responder diversas perguntas: esse obje-

tivo é concreto? É alcançável em determinado tempo? Em quanto tempo? Quando ela pretende comprar a casa? Que tipo de casa? O que ela já tem e o que ainda precisa para comprar o imóvel? Qual é sua realidade no momento? É real? Se a pessoa ganha um salário mínimo, não tem uma poupança e se propõe a comprar uma casa de 10 mil reais em uma semana, não é real! Ela precisa determinar um prazo maior para se organizar.

E quais são os passos necessários para chegar lá? Isso deve ser definido com base na situação atual e na desejada. Esses passos são metas menores necessárias para chegar ao objetivo principal, por exemplo: quanto é preciso economizar por mês para adquirir o imóvel no prazo determinado? Pode ser necessário definir outra fonte de renda, talvez estudar para conseguir um emprego melhor. Não se deve superestimar o que se pode fazer em um ano nem subestimar o que é possível fazer em dez. E o objetivo é avaliável? À medida que o tempo vai passando, a pessoa pode avaliar o avanço nos passos definidos, podendo corrigir rotas, aumentar ou diminuir passos sempre em direção à meta.

E, por fim, a meta está de acordo com suas crenças? É necessário que o que o indivíduo deseja esteja de acordo com suas crenças. Ele

precisa acreditar que conseguirá alcançá-lo, que o merece e tem competência para isso, por exemplo: se a pessoa acredita que nesse País quem ganha salário mínimo nunca terá casa própria, isso pode impedi-la de buscar os meios necessários para adquirir o imóvel. Ela pode até pensar positivo, mas a crença é mais forte e o pensamento positivo não funcionará.

» Harmonize corpo e mente

É necessário que o indivíduo realmente acredite, com todas suas forças, na possibilidade de alcançar o objetivo. Não pode haver dúvidas, pois se uma parte do cérebro acredita, pensa positivo e a outra não, essa dúvida não permite que o pensamento positivo funcione, impedindo a pessoa de fazer o que é necessário para conseguir o que quer.

» Crie representação mental

Depois da definição clara do objetivo, faz-se o quadro mental. Coloque nele emoção, alegria e fervor como se já tivesse realizado, por exemplo: ver mentalmente a casa que deseja e sentir-se morando nela como se isso fosse verdade agora. Para a mente, isso é real, porque o sistema límbico não distingue realidade de imaginação e coloca no organismo as

substâncias necessárias para que a pessoa tome atitudes para alcançar o que deseja.

Experimente fazer este exercício: pense em um limão grande e bonito. Agora, imagine-se pegando uma faca e cortando-o ao meio, ele está suculento! Pegue a metade dele e esprema na boca... conclusão: mesmo sem existir limão você salivou, não é? Se você construir a imagem mental do que quer todos os dias por três vezes durante cinco minutos, as chances de alcançar seu objetivo aumentam consideravelmente.

Essa imagem mental é potencializada ainda mais se você fizer um exercício de relaxamento antes, pois o cérebro trabalha melhor quando está relaxado.

Resultado da emotização

Uma vez claro o objetivo, alinhado com suas crenças e emotizado, vale a pena pensar positivo. Esse pensamento penetrará no sistema límbico, que fará tudo para que o resultado aconteça.

Nair Onofre
é consultora, palestrante e coach com certificação internacional pelo Integrated Coaching Institute. Formada em Emotologia pela Cidade do Cérebro, é practitioner em PNL pela Actius Campinas e diretora da Nairon Núcleo de Desenvolvimento Humano.
Visite o site: www.nairon.com.br

“Um sorriso é a distância mais curta entre duas pessoas”.

(Victor Borge)