



PRIORIZANDO A MUDANÇA INTERNA

Pode acontecer também o medo da mudança interna. Esse é gigante, e normalmente dói. Uma mudança interna exige encarar os pontos dentro de você que precisam de mudanças. Perceber que precisamos mudar esse jeito que nos serviu até então para sobrevivência, segurança ou para evitar a dor, é um obstáculo, mas pode ser enfrentado.

Comece encarando a si mesmo, avaliando o que lhe faz bem e o que já lhe atrapalha. Assuma humildemente que pode melhorar. E que sim, você não é perfeito, é um ser humano perfeitamente imperfeito.

Mas isso não faz de você menos especial, ao contrário. Isso é o que nos torna diferentes e únicos. Aprenda a pagar mico, rir de si mesmo, e continue buscando evoluir.

O receio de enfrentar as mudanças da vida é um sentimento universal, todos já passaram alguma vez ou estão vivenciando uma situação que traz insegurança para sair da zona de conforto. Pode ser uma mudança física como mudar de cidade ou trabalho, uma mudança no visual ou, até mesmo, interna.

Seja qual for o objetivo, todas trazem medo do novo, porque na verdade, o medo não é da mudança e, sim, do desconhecido. Esse medo não pode ser extremo, mas é necessário e até positivo para as pessoas. Através dele, é estimulada a busca por melhorias e incentiva enxergar novos caminhos.

O medo de mudar de cidade ou do emprego afeta diretamente a vida das pessoas. Geralmente, nos apegamos na rotina justamente para evitar mudanças.

E isso não é de todo ruim, já que rotinas aumentam a produtividade. Enquanto ela está trazendo bons resultados e você está feliz com isso, continue nesse caminho. Mas, a partir do momento em que não traz mais resultados positivos, você não vê mais produtividade e não percebe como o dia passou, talvez esteja na hora de rever antigos hábitos e planejar algumas mudanças.

É preciso ter coragem para enfrentar mudanças da rotina, mas é isso que evolui as pessoas. Você vai ver que, no final, tudo é soma de aprendizado, e vale a pena.

EVOLUÇÃO: A PALAVRA-CHAVE

Evolução é a palavra-chave para entender a importância de enfrentar uma mudança. Omeletes são feitos com ovos quebrados, músculos doem quando crescemos, a evolução muda nossa história, ela não será mais a mesma, mas será melhor.

Os futuristas, profissionais que vêm estudando e provocando o futuro com melhores condições de saúde, educação, acesso à informação, dizem que a maior habilidade nesses tempos é de aprender a desaprender para reaprender a aprender. É entender que toda hora surgem novidades e que estamos em constante aprendizado.

Assim, enfrentamos as mudanças, com pequenos ou grandes desafios, sendo preciso abrir a mente e sair do modo automático para perceber e acompanhar o mundo a nossa volta.

Não vai ser fácil, ninguém disse que seria. Mas pode ser divertido e, com certeza, será realizador – principalmente, quando você olhar para trás e ver onde poderia ainda estar, e o quanto seria irrelevante para você e para a sociedade.