

Como realizar mais?

Muitas pessoas desejam obter maiores e melhores resultados, investem horas de seu dia no trabalho, muitas vezes abrem mão da família, relacionamentos de qualquer natureza, praticar esporte, estudar, lazer, enfim, vivem exclusivamente para o trabalho.

Se você é uma dessas pessoas ou conhece alguém com este padrão de comportamento, convido para dar continuidade a esta leitura.

Nos últimos anos, tenho dedicado minha vida a pesquisar como as pessoas podem realizar mais, terem mais energia e serem felizes e com resultados extraordinários.

Você tem interesse nisso?

Ótimo, então vamos lá!

Na física quântica, conheci um conceito que mudou completamente a forma de eu perceber e viver neste mundo. Estou falando do conceito de movimento. Somos seres que devemos viver em constante movimento. E entendendo que nossa energia é resultado de tudo que colocamos para dentro de nosso corpo: alimentação e pensamentos, emoções, estímulos, quanto mais nos movimentamos, mais produzimos energia para seguirmos em direção aos nossos objetivos.

Descobri também que mais que gerar movimento, necessitamos quebrar ou substituir alguns padrões de pensamentos e comportamentos atrelados ao medo, de qualquer natureza, que segundo Napoleon Hill, personagem da história de deixou um grande legado a partir da publicação de sua obra + esperto que o diabo, a alienação é a fonte da paralisia, da falta de energia, e alimento essencial do medo da humanidade.

Mas pergunto a você, caro leitor:

- quantas vezes você amanhece seu dia, sem saber exatamente o que ou porque irá realizar algumas ações durante o seu dia?

- Quando escolhe os seus alimentos para serem ingeridos, você busca alimentar seu corpo ou emoções?

- o seu padrão de pensamento é direcionado para ação ou paralisia?

- Quantos reais desafios você supera durante o seu dia?

- que tipo de história você está construindo?

- qual o seu maior propósito nesta vida?

O mundo nos exige em demasia, que estejamos sempre em um processo de alta performance, superação constante, mas desafio você a direcionar seu olhar para você, a maior máquina pensante e de ação, e refletir, sobre quantas vezes você alimenta saudavelmente durante o dia, seu corpo, mente e espírito.

Caso tenha respondido pelo menos 1 vez ao dia, parabênizo e tenho certeza que você está no caminho certo e que está à frente de boa parte da população. Mas se você respondeu a si mesmo que esporadicamente ou nunca, vou ajudar você a escolher mudar este padrão.

Quer realmente isso?

Então siga a diante...

Quando falamos de performance, estamos nos referindo a realizar algo acima da média e principalmente acima do que normalmente você faz. Ou seja, superação em resultados.

Mas o mais interessante, é que para ser performance e para que este padrão seja duradouro, é necessário que o processo gere prazer e principalmente, aprendizado.

Sim..., prazer. Quanto mais prazerosa é uma ação, mais estímulo você possui para realiza e o processo de aprendizagem acontece.

Falo isso para você, baseada nos estudos de Tony Robbins, onde ele nos afirma que o ser humano age baseado numa relação de dor ou prazer a partir do seu processo de significação dado aos eventos, resultado nas emoções e sentimentos.

Sobre meus estudos na área de performance, descobri que a fórmula mágica, segundo Tim Gallwey, é: PERFORMANCE = Potencial - Interferências.

Refleta sobre esta fórmula, sugiro que anote o que acredita que sejam suas interferências que hoje impedem você de chegar aonde realmente deseja e o que você tem de potencial.

Aceita o desafio?

Tenho certeza que sim!

Então, no meu próximo artigo, conversaremos como identificar, trabalhar, diminuir e potencializar esses elementos para que atinja o resultado esperado.

Gostou dessa reflexão? Compartilhe com as pessoas que você ama, numa corrente para mudança e contribuição com o mundo.

Até a próxima publicação!

Luciana Muzzi
MASTER COACH

Master Coach, Leader Coach, formação em Psicologia Positiva, Hipnose, Programação Neurolinguística, Formação em The Inner Game (Timothy Gallwey - Pai do Coaching/ EUA) e UPW do Anthony Robbins (EUA).