Como alcançar seu potencial máximo

Priorize o bem-estar com técnicas da psicologia positiva e alcance um potencial nunca antes explorado.

Nos 14 anos que leciono na área da Psicologia Positiva, muitas vezes ouço colegas alertando para a mesma preocupação: “*Se você não focar em sua própria saúde e felicidade, nunca será bem-sucedido*”.

Trata-se de uma mensagem séria – e ameaçadora – mas é verdade?

Como facilitadora de desenvolvimento de liderança, trabalho com muitos executivos que estão tão ocupados que raramente param para pensar em sua saúde ou felicidade. E, no entanto, a maioria dos observadores os colocaria diretamente na categoria “bem-sucedida”. Afinal, eles encontram-se contratados, e a maioria se enquadra nos principais escalões financeiros do país. Seus currículos possuem experiência notável e progressão na carreira. As coisas parecem muito favoráveis.

Tomemos John, por exemplo – um executivo sênior. John era o chefe de finanças de uma grande organização. Casado com uma mulher maravilhosa, com quem tinha três filhos perfeitos. “*Isso é ridículo*”, ele reclamou, ao ler um artigo que dizia que não praticar atividade física impede as pessoas de alcançar o sucesso. “*Eu sou claramente bem-sucedido. Não preciso me exercitar, hein?*”

Não estou preocupado com o seu sucesso, John”, respondi. Ele olhou para mim ironicamente. Continuei: “Você é, em muitos aspectos, muito bem-sucedido. O que eu me pergunto é: você está alcançando todo o seu potencial? ”

John franziu brevemente a testa, considerando nossa discussão. Um olhar de determinação substituiu seu olhar de preocupação. Se ele ainda não estava atingindo todo o seu potencial, John parecia estar pensando: que outras possibilidades surpreendentes o aguardavam?

Faça pequenas mudanças para alcançar seu potencial máximo

Seja qual for à medida que escolhermos – plano de carreira, pretensão salarial, família feliz, completar meia maratona -, muitas vezes dimensionamos nosso próprio sucesso.

Mas “sucesso” não se correlaciona necessariamente com o atingimento do real potencial. Ao não abordar esse elemento, corremos o risco de abrir mão de muito potencial.

Enquanto conversávamos, John começou a **considerar o quanto ele poderia estar deixando de explorar e como ele poderia acessá-lo.**

Se está se perguntando a mesma coisa, há uma boa notícia: **acessar o seu potencial máximo é mais fácil do que você imagina.**

Fazer pequenas mudanças em seus hábitos diários pode ter um impacto significativo no seu sucesso, independentemente de como você o mede.

Essas mudanças não precisam ser revisões importantes da vida. Reservar um tempo para preparar o cérebro para o sucesso compensa em todas as áreas de nossas vidas.

4 técnicas para diminuir o estresse e aumentar o potencial

Especificamente, existem apenas 4 técnicas que foram cientificamente comprovadas para diminuir o estresse e aumentar o bem-estar:

1. Aumente a qualidade e o tempo de sono.
2. Faça mais exercícios / movimente-se mais ao longo do dia.
3. Desenvolva suas habilidades de atenção plena (através de várias técnicas de meditação).
4. Promova uma cultura de gratidão, no trabalho e em casa.

Avançar em qualquer uma dessas áreas requer não mais do que 20 minutos por dia – e, geralmente, apenas 3 minutos já seriam suficientes para trazer algum resultado.

Como melhorar seu bem-estar e acessar o potencial inexplorado

Aumentando cada uma dessas quatro áreas – sono, movimento, atenção plena e gratidão – você pode tomar iniciativas que facilitam o acesso ao seu potencial inexplorado.

1. Qualidade e tempo de sono.

Investimento de tempo: 20 minutos por dia

Compromisso de tempo: 20 minutos por dia

A pesquisa mostra que perde-se um ponto de QI por cada hora perdida de sono. Tirar um cochilo rápido durante o dia é colher o benefício adicional de aumentar os níveis de alerta e produtividade durante a tarde. Ou considerar uma soneca curta entre chegar à casa e jantar com a família. Seu parceiro, amigos ou filhos merecem sua atenção e pode ser difícil se concentrar se você está “desconectado”.

Se o cochilo não funcionar, defina seu alarme para acordar você na hora em que realmente precisar levantar. Pressionar o botão soneca pode fazer com que sinta alguns minutos extras de descanso, mas é melhor deixar o alarme disparar 20 minutos depois e acordar depois de um sono reparador.

2. Movimente-se mais

Investimento de tempo: 5 minutos por dia

Se você atualmente não consegue encaixar atividade física em sua agenda lotada, não deve entrar de cabeça em academia de

CrossFit. Uma pausa e uma caminhada rápida podem ter efeitos positivos imediatos nos níveis de estresse, criatividade e produtividade.

Esses efeitos são ainda maiores se você caminhar ao ar livre, ao redor de árvores ou área verde. Procure aumentar um pouco a sua atividade a cada dia e não se esqueça de observar os movimentos que você está realmente fazendo, que pode estar ignorando. (Dica: subir e descer as escadas do metrô, em casa ou no trabalho) Comemore!

3. Atenção plena (Mindfulness)

Investimento de tempo: 1 minuto por dia

Instale um aplicativo de meditação — há vários muito bons hoje — no seu smartphone e deixe-o perto de onde geralmente fica o seu app de mídia social mais usado. Você se surpreenderá, tanto pelo fato de abrir o aplicativo despercebidamente, quanto pela facilidade com que poderá preencher os poucos minutos que tem selecionando uma meditação.

Você pode gostar de uma gravação curta e guiada ou preferir as sessões programadas que apenas tocam música de fundo — tente algumas e descubra o que funciona melhor para você.

Entrar na prática de se autocentrar — e tornar-se mais consciente de suas emoções e ambiente — beneficiará você de várias maneiras. Não se surpreenda se estiver mais ciente das necessidades de seus colegas e familiares ou se estiver menos incomodado com a constante mudança que todos nós enfrentamos todos os dias.

O estado de atenção nos ajuda a perceber mais coisas, interna e externamente, e, assim, navegar pelos nossos dias com mais eficiência.

4. Pratique gratidão.

Investimento de tempo: 3 minutos por dia

Mantenha um diário de gratidão. Use um livro, use seu celular ou um dos muitos aplicativos que oferecem esse serviço, mas não perca a oportunidade de reprogramar sua mentalidade de longo prazo. Escrever até três coisas boas todos os dias treinará rapidamente seu cérebro para procurar pontos positivos ao longo do dia. Isso será recompensado tanto pessoal quanto profissionalmente, pois seu aumento de felicidade será notado dentro e fora do escritório.

Se você deseja espalhar os benefícios da gratidão para os que estão ao seu redor, pode agradecer aos outros no trabalho; isso ajudará os colegas da sua equipe a se sentirem valorizados, envolvidos e apoiados.

Deseja que isso se torne uma prática diária? Uma vez por semana – como a primeira coisa a ser feita na segunda ou a última na sexta – não gaste mais de 3 minutos escrevendo uma rápida carta de gratidão a alguém em sua vida. Ela pode ser escrita à mão ou enviada por e-mail, mas tente seguir algum método como o modelo de feedback SBI™, que aborda a Situação (S), o Comportamento (B) e o Impacto (I) para torná-la rápido, fácil, específico e impactante:

- Compartilhe a **Situação**. (*Hoje de manhã, antes da nossa reunião semanal...*)
- Descreva o **Comportamento** que você observou. (*...você me trouxe um café porque sabia que eu estava cansado, mas não teve chance de correr para a cozinha...*)
- Descreva o **Impacto** em você. (*...senti-me apoiado e agradecido. Estou muito feliz por poder trabalhar com você.*)

Assine, envie e você não apenas se beneficiará da gratidão, mas também melhorará o dia de alguém.

Portanto, lembre-se dessas quatro dicas da psicologia positiva para ajudar você a aumentar seus níveis de resiliência, porque,

embora possa ter sucesso na maioria dos casos – incluindo o seu – você ainda pode estar aquém de atingir seu potencial máximo.

Fortalecer as bases do seu bem-estar (sua saúde física, mental e emocional e sua felicidade) o capacita a aproveitar todos os recursos que esperam e realmente alcançam o seu potencial máximo.

Fonte: <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/how-to-reach-full-potential/>

Traduzido e revisado por Fellipelli Consultoria Organizacional.