

Overthinking: Como evitar as armadilhas mentais que atrapalham o seu sucesso

Alguma vez você já se sentiu encurralado pelos seus próprios pensamentos? Tudo em excesso faz mal, inclusive pensar demais. O *overthinking*, como é conhecida essa overdose mental, faz parte da rotina de muitas pessoas e pode ser um grande problema, especialmente para a sua carreira.

É óbvio que não podemos impedir o nosso fluxo mental, mas quando enfrentamos uma sobrecarga de ideias alguns problemas podem surgir. O excesso de pensamentos é responsável, muitas vezes, por dificultar a tomada de decisões, afetar a nossa produtividade, causar ansiedade e paralisar ações importantes do nosso dia a dia.

Mas como controlar esse fluxo intenso de ideias? Para começar, é necessária uma mudança de mindset. Quando deixamos os pensamentos dominarem o nosso cérebro, raramente sobra tempo para a ação, não é mesmo? Esse é um exemplo de como essa mentalidade pensante pode atrapalhar a nossa mentalidade realizadora.

A autodisciplina e a determinação são fatores fundamentais para a mudança desse mindset. Ao primeiro sinal de que sua mente está seguindo pelo caminho da ansiedade e procrastinação, é preciso partir para a ação.

Como você chegou até aqui? Através de uma sequência de ações, certo? Com as suas ideias é o mesmo processo. Elas nunca irão se concretizar se não saírem do lugar. Sabemos que essa não é uma tarefa fácil, por isso, separamos algumas dicas que podem ajudar você durante esse processo.

Encontre uma motivação

Uma promoção ou até mesmo a sensação de dever cumprido podem ser catalisadores para a ação. Encontrar uma motivação para sair da inércia é fundamental, pois sem ela você corre o risco de cair novamente no overthinking.

A perfeição não existe

Você pode até tentar, mas é pouco provável que consiga alcançá-la. A perfeição é uma meta irreal e sua busca incessante pode atrapalhar e muito a produtividade. Um estudo realizado com professores, apontou que, os

profissionais que se autodenominaram perfeccionistas publicaram menos artigos e foram menos citados em periódicos em relação aos colegas que não apontaram essa característica.

Você já ouviu aquela máxima “feito é melhor que perfeito”? A busca pela perfeição pode ser um limitador na sua jornada de sucesso.

Abandone a síndrome do impostor

Confiar em si mesmo é um grande passo para abandonar os pensamentos limitantes. Você é inteligente e plenamente capaz de executar as tarefas que lhe foram designadas. Afinal de contas, você chegou até aqui e se está ocupando esse cargo ou executando essa tarefa é porque o seu desempenho é coerente com as funções exigidas.

Os erros fazem parte do processo

Sim, você cometerá erros ao longo do caminho. Assim como qualquer outro ser humano passível de falhas. E está tudo bem. Isso faz parte do processo de aprendizado, então não perca tempo se culpando ou refletindo com exagero sobre o que poderia ter sido feito. Gaste toda essa energia aprimorando suas habilidades e seu trabalho.

Tempo é dinheiro

E por falar em tempo jogado fora, no mundo dos negócios isso significa perder dinheiro. A regra é clara: quanto mais tempo você passa em cima de uma ideia, menos tempo você tem para executá-la. Pessoas de sucesso sabem dosar o tempo e esforço necessário para cada tarefa ou projeto.

Bibliografia

Pronto para destravar esse mindset? Confira alguns livros essenciais para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

- **Pense Como Um Freak - Como pensar de maneira mais inteligente sobre quase tudo**, por Stephen J. Dubner e Steven Levitt
- [O Cérebro de alta performance](#) - **Como orientar seu cérebro para resultados e aproveitar todo o seu potencial de realização**, por Luiz Fernando Garcia
- **Hiperfoco Como Trabalhar Menos e Render Mais**, por Chris Bailey
- **Blink - A decisão num piscar de olhos**, por Malcolm Gladwell

- **Avalie o Que Importa: Como Google, Bono Vox e a Fundação Gates sacudiram o mundo com os OKRs**, por John Doerr
- [Mindset](#) – A Nova Psicologia do Sucesso - Carol s. Dweck

Hora de agir

Desafio lançado, chegou a hora de dar o pontapé nesse novo mindset. E nada melhor que contar com orientação de um [coach](#) para apoiá-lo nessa jornada. [Saiba mais aqui...](#)

Fonte: <https://blog.fiaonline.com.br>