



Michel Pierre Robert Musy Levinsphul

**Advogado. OAB. Rio de Janeiro. 106922.
Especialista em Criminologia
Negociação e Gestão de Conflito e Direito de Família.
Jornalista. Psicanálise. Inteligência policial**

Analista em Ambiente socio-economico e segurança

Compreensão sobre o mecanismo das emoções no homem latino

24.02.2026

consultingstrategic.analysis@yahoo.com

**Estamos na capital do Rio de Janeiro
WhatsApp: (55)(21) 976 27 38-38**

Compreensão sobre o mecanismo das emoções no homem latino

24.02.2026

Introdução

Este brasileiro suporta decisões injustas, situações econômicas desastrosas, preços incompatíveis com a realidade do país, ações administrativas contrárias aos interesses da população, mentiras de todos os tipos e todas as origens, o convívio com o banditismo, a corrupção endêmica, e para tudo isso, o brasileiro sempre tem um jeito de se adaptar à vida e não ver aquilo que é o óbvio e sabemos que não faz nem avançar a sociedade, nem mesmo permite aqui uma vida saudável.

Entendimentos acerca dos medos. Culpas. Frustração

Medo, culpa e traumas, frustração, expectativa, intenção, motivação, resiliência, e Wishful thinking

Talvez o medo ainda comande os rumos da sua vida, talvez você carregue culpa, raiva, trauma

Sem culpa nem desculpa em adiar mais. Procrastinação ou limbo.

Sem mais sofrimento com as contas a pagar.

Ansiedade e medo

Medo

Culpa

Frustração

Expectativa

Intenção

Motivação

Resiliência

Ansiedade e medo

O medo está presente no nosso dia a dia, cada vez mais forte. Ficar doente, ter perdas financeiras, ser demitido, perder um ente querido são exemplos de temores que afligem milhões de pessoas Brasil afora atualmente. Com todos

esses fantasmas rondando os pensamentos ininterruptamente, sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse podem começar a aparecer, com problemas digestivos, insônia, dores de cabeça e pensamentos obsessivos.

A ansiedade, quando bem dosada, tem o seu lado positivo, uma vez que ela nos coloca numa posição de alerta. O problema começa a aparecer quando ela tira o foco da atenção, sequestra os pensamentos ou mesmo incapacita.

A ansiedade e o medo se diferenciam principalmente quanto às suas origens. O medo geralmente surge diante de situações ou objetos específicos. Por exemplo, medo de altura ou de aranhas. Já a ansiedade é um sentimento de resposta também a situações, mas está mais ligado a uma sensação de tensão e antecipação ao futuro.

A ansiedade é uma reação normal em resposta a qualquer situação considerada perigosa ou estressante. Ou seja, todas as vezes que você se sentir ameaçado, preocupado ou em risco, o seu cérebro vai gerar uma mistura de medo, nervosismo e inquietação para lhe avisar que alguma coisa está prestes a acontecer pode ser prejudicial a você.

A ansiedade é um estado emocional mais prolongado que está sempre voltado para o futuro, é um sentimento de tensão regido pela ideia de “E se?” frente a eventos que talvez nunca aconteçam.

Se a pessoa com medo de elevador tem um encontro ou uma reunião em algum edifício, poderá sentir-se ansiosa ao pensar que talvez tenha de usar o elevador, ou que terá de usar as escadas para subir em algum andar muito alto, ou ainda que não consiga ir ao encontro marcado.

Em alguns casos, as reações da ansiedade podem ser confundidas com o medo. Por isso, é preciso saber quais as diferenças para saber lidar com elas. O medo é quando a pessoa sabe a origem da sua apreensão. É o caso do receio de altura, de andar de moto, de cachorro, por exemplo. “A ansiedade é um sentimento difuso. Há o medo, mas não sabemos a origem dessas sensações.

Culpa, Conceito

podemos entender a culpa a partir do **fracasso relativamente à projeção de algo ou de alguém**, quando não atingimos as expectativas criadas ou que em nos foram criadas e que involuntariamente adquirimos e inconscientemente concordamos.

Os danos, todavia, começam quando a pessoa não consegue sair dessa faixa vibracional culposa e a entender erradamente uma realidade que não lhe pertença **remoendo situações, consciente ou inconsciente** e dando **permissão ao self autorização em promover o auto-sofrimento**.

Como consequência, entra em ação a perturbação mental inconsciente agindo diretamente no paciente na sua vida do dia a dia resultando em frustrações por não conseguir alcançar resultados positivos na sua vida.

Geralmente, tais perturbações de ordem psíquica são seguidas de atividades neuro fisiológicas como dor em partes do corpo, alergias da pele, problemas no sistema digestivo, dificuldades para dormir, mau humor, ansiedade e até depressão, no médio e longo prazo.

O que se observa, portanto, é o agravamento do sentimento e a paralisia da vida. É hora de buscar ajuda do terapeuta.

Frustração

Do latim *frustratione* (deixar sem efeito). Frustração é uma sensação de incapacidade diante de desgostos sofridos, diante de obstáculos difíceis de ultrapassar que impedem chegar aonde se deseja.

A frustração ocorre quando identificamos um erro entre aquilo que planejamos alcançar e o que realmente aconteceu.

Frustração é um sentimento, uma emoção que ocorre quando algo que era esperado não ocorreu.

Do latim *frustratione* (deixar sem efeito).

A frustração só ocorre quando existem expectativas, e quanto maior elas se mostrarem, maior será a frustração. Quando a expectativa é frustrada pode muitas vezes despertar uma vontade de mudança e se transformar em impulso para novas ações.

Alguns sinônimos de frustração podem ser: decepção, desapontamento, desencanto, desgosto, desilusão, insatisfação, insucesso.

Quanto a antônimos de frustração: contentamento, prazer, regozijo, entusiasmo.

O Frustrado é aquele que não alcançou o seu ideal, a sua ambição, o seu desejo. É o indivíduo que não conseguiu concretizar seu objetivo de vida.

Frustração e a Psicologia

Para a Psicologia, a frustração é um sentimento de privação de uma satisfação primordial. Frustração é uma síndrome que apresenta sintomas diversos, todos ligados à desestruturação emocional que ocorre em diferentes níveis, por diversas causas e que acarreta diversas consequências.

A Psicologia determina diversos tipos de processos frustrantes:

1. A frustração por barreiras – quando existe um obstáculo que impede de se chegar ao objetivo,
2. A frustração por incompatibilidade entre dois objetivos positivos,
3. A frustração por conflito entre duas situações negativas
4. E a frustração por conflito entre situações positivas e negativas em igual medida.

Compreensão sobre o mecanismo das emoções no homem

8 principais emoções humanas

As emoções são caracterizadas como sensações físicas ou emocionais sentidas pelo ser humano, provocadas por algum estímulo, como um sentimento ou um acontecimento.

São as emoções que permitem que uma pessoa reaja de uma determinada forma diante de algum acontecimento, de maneira muito pessoal, pois elas podem ser sentidas de formas diferentes por cada pessoa.

Até hoje não é possível definir ou quantificar o número exato de emoções sentidas pelos seres humanos, mas é possível identificar as principais. São elas:

1. Alegria

A alegria é considerada uma emoção primária, que surge a partir de determinados estímulos positivos do ambiente de convívio humano.

Ela talvez seja considerada a emoção mais sentida positivamente, pois ela é capaz de expandir o ego e contagiar a todos os que estiverem mais próximo.

Ela pode ser vivenciada ao desfrutar de bons momentos da vida com prazer, seja sozinho ou com amigos, familiares, etc.

Os seus efeitos refletem sempre em impulsos fortalecedores e um elevado fluxo de energia geral, tendo como consequência uma tendência a aproximação física, como toques, abraços, entre outros.

2. Tristeza

Também caracterizada como uma emoção primária, a tristeza provoca sensações que são opostas a alegria, como baixa estima, solidão, depressão, etc.

Normalmente, ela é acionada como uma frustração a algo em que se criou muita expectativa positiva, gerando um sentimento negativo.

O mais comum é que se possa expressar a tristeza através de palavras e gestos, como chorar ou recluir-se do meio social, para poder recuperar e estabilizar a energia.

3. Raiva

A raiva também é considerada uma emoção primária, acionada quando o ser humano necessita de energia para superar obstáculos ou ameaças à sua vida, ou condição de vida.

Ela funciona como uma reação instintiva ao primeiro sinal de ameaça, podendo ter reações como movimentos violentos de ataque ou de defesa.

A raiva pode ter como consequência reações como revolta, indignação, ira, entre outros.

4. Medo

Apesar de ser considerado como uma emoção primária, o medo caracteriza-se como um impulso negativo, que pode impedir qualquer ação que possa colocar a vida do ser humano em perigo.

Entretanto, o medo também ensina a ter respeito e limite nas atitudes, além de motivar os indivíduos a superar esta limitação.

5. Surpresa

A surpresa é tida como uma sensação reativa a algum acontecimento que não era esperado, seja ela positiva ou negativa.

Também considerada como uma emoção básica, ela pode se manifestar a partir de impulsos nervosos, originados da liberação de adrenalina no sangue. Ela é capaz de aumentar o ritmo cardíaco da pessoa que a vivência.

6. Afeto

O afeto também é considerado como uma emoção básica do ser humano.

Ele caracteriza-se como um sentimento positivo e presente nos estados de amor e carinho, nas mais diversas instâncias das relações humanas: maternal, fraternal, filial, romântico, etc.

Ele é bastante relacionado com outros sentimentos positivos, induzindo a uma aproximação física que transmita a ideia de proteção.

Amor e felicidade. Expressão. Felicidade

Quando falamos que estamos felizes, isso é uma coisa momentânea. Significa que no presente daquela fala, você estava feliz.

Quando você diz que é feliz, significa que é feliz em todos os momentos. Que você é uma pessoa feliz, que na maioria das vezes sente felicidade.

A diferença entre estar e ser é que um é momentâneo e o outro é duradouro, respectivamente.

Construção e apresentação de uma falsa felicidade

Não é novidade para ninguém que as redes sociais são uma grande “‘vitrine’ da felicidade”. Todo mundo viaja, tem namorados perfeitos, amigos maravilhosos, família linda. Ninguém está triste, para baixo ou decepcionado.

Quer saber? Se tem uma coisa que aprendi nos últimos tempos é que quanto mais a pessoa precisa de mostrar para os outros a sua felicidade, na verdade, menos feliz ela é.

Quem realmente está preenchido e feliz não sente necessidade de exhibir isso o tempo todo.

A realidade é que postar continuamente é um vício, mas não traz resultado nenhum além do instantâneo. Assim como as fotos e os snaps, a sensação de que a vida é perfeita passa e é rapidamente esquecida pelos seus espectadores.

Construção do amor

Qual é o verdadeiro significado do amor?

Costuma-se dar o nome de amor verdadeiro a um sentimento muito forte de afeto entre duas pessoas. Esse sentimento é tão intenso que é capaz de unir essas duas pessoas sob quaisquer circunstâncias, mesmo diante das maiores dificuldades e provações.

O problema ocorre quando surge uma dependência emocional da qual sempre exsurge uma dependência econômica transformando o amor em cobrança, uso e prisão emocional.

Buscando elogios. Conceito

Encontrar virtudes ou qualidades; avaliar positivamente.

O elogio há de ser buscado em outros indivíduos independente, geralmente os seus pares na sua atividade, pois se procura elogio entre seus parentes, familiares, pais, mãe, e demais entes queridos, de repente você não está à procura de elogio, mas sim de self autorização para você fazer aquilo que por si só não faria pois não tem energia e independência na realização de seu projeto de vida. Além do mais deve se perguntar sobre o seu projeto a quem tem condição de conhecimento para assim opinar.

Construção do mecanismo da dependência emocional

Segurança em excesso é prisão! Amor é liberdade!

A dependência emocional é uma doença psíquica tipicamente brasileira em que o indivíduo vive as suas relações familiares, e socioprofissionais e demais inter-relações com a decisão inconsciente ditada pelo seu consciente que da própria relação depende a sua vida na sociedade.

A motivação emocional está perfeitamente ancorada num processo de justificativas lógicas, fomentadas tanto pela sociedade como um todo, como também pela sua administração e largamente propalada nas famílias onde tal comportamento é tido com correto e caso não haja concordância de um indivíduo relativamente a esta conduta o mesmo é violentamente rechaçado por seus próximos e a sociedade.

Não se ilude, essa doença da dependência emocional vigia você em todos os seus atos. TODOS.

Até quando você vá fazer um empréstimo. Ela está lá.

Ela cola em você, e você acha-se livre. Mas não é.

O seu subconsciente decide por você aquilo que você acha que está decidindo, mas isto em nada corresponda a verdade do seu subconsciente.

E dela tudo depende, medos, culpas, traumas. Não é incrível?

Um adulto saudável, mesmo com medo, vai caminhar o seu próprio caminho, não fica se vitimizando, se escondendo embaixo das asas dos seus pais, assume as rédeas da sua vida, se responsabiliza por suas escolhas e decisões, por seus erros e acertos, constrói a sua própria família e deixa o seu legado para os seus filhos, netos e gerações.

A dependência emocional caracteriza-se como um quadro emocional e comportamental que prejudica a manutenção de uma relação saudável e duradoura.

Ocorre quando uma pessoa projeta na outra as suas expectativas e depende dela para ser feliz e se sentir amado.

O dependente emocional não sente segurança de assumir as responsabilidades da própria vida e depende da aprovação do outro para tomar decisões. Teme muito ser rejeitado.

É uma existência atrelada ao julgamento e reações de outro indivíduo, que pode ser um parceiro(a) amoroso, amigo ou parente.

Viver em tal condição é extremamente limitante porque cabe a cada ser descobrir os seus próprios caminhos, fazer as suas escolhas, se auto conhecer para entender o que o satisfaz.

Quando se é dependente emocional, há uma espécie de renúncia sobre esse processo de autodescoberta e uma transferência de responsabilidades.

Qual o problema de morar perto da família?" "Qual o problema de um depender do outro? "Nenhum problema, desde que a família tenha uma relação saudável e não sufoque com pedidos, controles, cobranças, obrigações, boletos bancários e boletos emocionais.

Dependência emocional é um distúrbio de prioridades e faz com que você deixe de ser a pessoa mais importante da sua própria vida. Quando você consegue compreender e identificar as relações de dependência que te estão a impedir de crescer, você toma as rédeas e o controle das suas decisões.

Mecanismos psicanalíticos de pensamento intrínsecos na sociedade brasileira e os seus aforismos

Introdução

A primeiríssima observação a ser bem compreendida e que para mim é o ponto nodal da questão e que caracteriza onde está este país e esta sociedade, é o fato que o brasileiro tem uma qualidade quase única no mundo de se adaptar aquilo que não presta.

Este suporte decisões injustas, situações econômicas desastrosas, preços incompatíveis com a realidade do país, ações administrativas contrárias aos interesses da população, mentiras de todos os tipos e todas as origens, o convívio com o banditismo, a corrupção endêmica, e para tudo isso, o brasileiro sempre tem um jeito de se adaptar a vida e não ver aquilo que é o óbvio e sabemos que não faz nem avançar a sociedade, nem mesmo permite aqui uma vida saudável.

Desenvolvimento e aforismos sociais

Compreendi que o empresário brasileiro pontua o seu entendimento de administração de recursos humanos no ganho financeiro imediato. Para a tal, este apenas organiza o seu mecanismo de administração dos seus

componentes humanos nos moldes mínimo necessário ao funcionamento da sua organização e obtenção máximo dos seus lucros.

Observei que na aplicação de moderna técnicas de administração do trabalhador na empresa como seria do advento da moderna doutrina RH 4.0, essa mesma em que o trabalhador é o elemento-chave do processo produtivo, passa a ser apenas o elemento administrado pelo computador com ideia sempre de extrair desta doutrina e do computador o máximo de excelência possível do ser humano trabalhador ao menor preço possível.

Pela construção acima apresentada a política de pagamento de salário emocional aplicada na França, por exemplo, tem aqui outro sentido e saber, senão vejamos:

A ideais de salário emocional na França está vinculada ao bem-estar do trabalhador investindo numa estrutura baseada na felicidade já que trabalhador feliz trabalha mais e melhor.

Mas tal mecanismo que mantém o trabalhador na empresa, não lhe retira uma correta remuneração a financiar a sua vida.

No sistema empresarial brasileiro o mesmo não ocorre deixando entrever a figura do <<ad bono>> que vou logo explicar o como funciona.

No Brasil, a figura retro citada informa que o profissional na expectativa de possibilidade de contratação e/ou de venda do seu serviço trabalha grátis, sem nenhuma contrapartida. Isto é o significado da expressão retro.

O salário emocional por sua vez é sempre constituído de interesses diversos do tipo, desconto em plano de saúde, “ticket”, refeição que nunca consegue pagar uma refeição, entrada reduzida em cinema, etc., mas remuneração financeira, geralmente está é ínfima baseada num salário-mínimo, e a expectativa de um ganho sobre o fraturamento da empresa.

Não é o homem servido pela máquina; é a máquina administrando o homem.

Há uma regra que vigia nesta sociedade e que vi a nível de estudos universitários.

O aluno fingem que estuda, e o professor finge que dá aula.

Eu vi também que há professores que lecionam a sua disciplina, porém não dão todas as informações para não se arriscar a criar concorrência.

Também vi nas empresas que o brasileiro da muita importância tanto ao papel que representaria algum saber quanto ao espaço temporal em que um determinado individuo tivesse permanecido no mesmo emprego mesmo se tal fosse um sujeito medíocre, nada importa se este ficou tempo suficientemente longo a ser parabenizado. Este é o bom.

Também observei que o empresário não se interesse saber dos resultados acadêmicos vinculados ao diploma e assim sendo que um certificado tenha sido emitido com nota 4 ou nota 8 para ele nada faz diferença porque este “item” nunca é levado em consideração.

A regra da evolução e a progressão profissional não é baseada em capacidade profissional e acadêmica, mas sim em subserviência. Aquele que serve é sempre melhor daquele pensa.

Observei também que o aluno brasileiro nunca é envolvido em pesquisas e não é encorajado em escrever alguma coisa. De modo geral as Universidades e escolas técnicas não possuem sítio ‘web’ em que os seus alunos pudesse publicar algo, e tampouco há recompensa para ideais novas.

O universitário brasileiro não admite que um estudante estrangeiro estuda mais e saiba mais que o universitário brasileiro que de fato, não estuda, nada produz sobre o plano intelectual e ainda só faz a prova para obter um canudo de papel que nada ira valer no mercado de trabalho tanto nacional quanto menos no internacional.

Nestes pais, não existe investimento em cérebro, e assim uma criança superdotada é tratada como uma comum, senão como uma doente, que geralmente é convidada para estudar nos Estados Unidos.

Pensar fora da caixa é sempre mal visto, e a quem está a pensar diferente é flagelado de arrogante ou de quem quer se mostrar.

Observei que o brasileiro é um manipulador de emoção em que usa de mentira e distorção da realidade par fazer com que você faça aquilo que ele quer que você faça.

No sentido das emoções do brasileiro, eu vejo que os conflitos que emperram tanto os tribunais quanto os projetos de empresas e indústria, inclusive no seio de multinacionais instaladas no Brasil, são centrados na pessoa e raramente no problema a que a técnica pode resolver. Mas opiniões e entendimentos também pessoal acerca da outra pessoa, se é comum no sistema social brasileiro, nunca propicia resolução e tampouco construção.

O brasileiro sempre inverte os polos afastando a sua responsabilidade, e responsabilizando os outros pela sua indecisão senão a sua incompetência.

O brasileiro sempre invade o núcleo e o campo emocional do outro afirmando se eu fosse você ei faria isso e aquilo lá.

O brasileiro não gosta ver o outro se dando bem e se este ganha dinheiro a sua resposta é <<está a roubar é por isso que ganha dinheiro>>.

O brasileiro não curta o sucesso do outro.

Este mesmo só apresenta crítica ao outro quando não consegue fazer o tanto quanto.

O brasileiro ajuda se tiver algum interesse emocional ou material, mas se não tiver o seu interesse contemplado naquela situação então retribua negativamente.

O brasileiro não participa, ele envolva-se na situação e ou na conversa.

É hábito do brasileiro opinar numa questão sem nada ou pouco saber dela.

É hábito do brasileiro encontrar justificativa aos seus motivos, geralmente totalmente lógico, para os fatos dos quais não se responsabiliza.

Geralmente a intenção do brasileiro nunca corresponda aquilo que está a afirmar.

O brasileiro no sabe dizer não, por isso encontra formas transversas par informar uma situação que o impossibilita a dizer o sim.

É hábito do brasileiro não querer alinhar uma situação e principalmente delimitar o funcionamento da relação.

Numa relação social, em qualquer nível da hierarquia e da sociedade, o brasileiro, num desentendimento onde existem relações emocionais de dependências estes ao se posicionar tentam fazê-lo a agradar a um, evitando desagradando ao outro. Aquilo é um espírito dúbio.

Numa desavença emocional, o brasileiro se torna um vingador.

O brasileiro vingador se baseia sempre no passado. Não há presente nem futuro. O que quer é a briga. Há muito disse nos processos judiciais neste país.

Ajuda de brasileiro, quando repetida, acaba em obrigação do outro em retribuir.

A verdade é que na sociedade brasileira se alguém, alguma coisa está fazendo, é porque outro deixou fazer.

Vejo que um pretendente a um cargo numa empresa é contratado pelo seu curriculum, mas acaba sendo demitido por conta das suas atitudes.

Ganhar dinheiro na sociedade é mal visto. Sempre haverá um crente, um pastor da Igreja para dizer que você não pode e não deve comprar um carro novo porque com este dinheiro poderia comprar o tanto de cestas básicas para alimentar quem não tem.

A família brasileira não gosto ver os seus filhos independentes e a velha mãe diz, mas <<eu criei-te e você me deve a vida>> por esta razão agora você deve-me bancar.

O brasileiro ainda diz você está a ganhar dinheiro, mas seu irmão não, então você tem que banca lo.

A mulher brasileira tem comportamento social amoroso muito leve e procura homem sempre rico ou com dinheiro para que o mesmo banca a vida fácil dela, e em troca pouca coisa, e as vezes nem mesmas relações a que ela se oferece a outro por tédio daquele que lhe banca a vida.

Quando o brasileiro faz pergunta este não está interessado na resposta; o que ele quer é demonstrar o seu desacordo ou a sua suposta sabedoria. Ele só quer ouvir a sua voz, e não ouvir a sua.

O brasileiro crítica, mas nada construa. Tal comportamento se reflete na política do próprio país.

O brasileiro faz perguntas que formulado no formato da sua psique, nunca enseja uma resposta, porque a pergunta nunca tem formato técnico, e se tivesse esta deveria ser respondida e geralmente não quer responder.

Há caso gerais em que o brasileiro de uma pergunta inicial chega a uma segunda pergunta para que esta seja a cortina de fumaça que fará com que a primeira pergunta não, seja respondida.

O brasileiro não aplica conceito no modo do significado do conceito porque a ele dar o verdadeiro sentido não interesse, pois o objetivo é alcançar justificativa dos seus próprios desejos.

O estudo da filologia e a compreensão da realidade linguística não interessa ao brasileiro porque se soubesses do peso e da verdade escondida nas palavras ele seria obrigado a falar de um modo em que deveria se posicionar.

A sua linguagem é sempre dúbia a não ensejar enfrentar a realidade de frente para não ter de assumir a responsabilidade de uma decisão, está sempre desejada ser dividida com outros que até aceitam e se conformam com peso da situação nesta posição por dependências emocionais e ou interesse qualquer.

O brasileiro não se posiciona em assunto nenhum porquê da situação ele quer ver onde pode estar o seu interesse e o que ele poderá extrair daí num tempo futuro.

O brasileiro gosta de dizer que um é isso ou aquilo, e que você é grosso porque falar a verdade nunca lhe agrada;

mas a verdade dele, da sua realidade, ele a não quer ver e nem admite que você lhe fala e observe-lhe, porque neste caso ele diz que você não gosta dele.

Se você fizer crítica ao funcionamento do Brasil, da política ou de qualquer assunto destes país o brasileiro responda que você não gosta deste país, e desta forma você não presta.

Só presta quem não critica e concorda com a realidade circundante deste país.

Interessante de ver que todo brasileiro sonha em trabalhar numa empresa internacional porque lá há respeito, estabilidade e salário, mas apesar do estrangeiro bancar a economia do Brasil, o brasileiro odeio o estrangeiro. Exemplo das empresas americanas (ou inglesas) em que todo brasileiro sonha ali trabalhar, mas odeio quem lhe paga um terço do seu PIB.

Observei que na sociedade brasileira há três tipos de profissionais.

aquele que tem a crença

Aquele que acredita

E aquele que só paga o boleto. Este não tem interesse em nada na empresa. Tudo que este quer é receber o seu salário no final do mês fazendo o menor esforço possível.

No Brasil diz-se que o brasileiro é um empreendedor. Esta afirmação em nada corresponda a verdade.

A verdade é que o brasileiro numa situação econômica desastrosa procura os meios a sua disposição com o seu conhecimento para sobreviver a tal situação. Como não há salário a lhe proporcionar o necessário à sua sobrevivência há só duas opções.

1.^a fazer concurso, 2.^a trabalhar por conta própria.

O Brasileiro tem por política, inclusive na administração superior do país, de demitir os seus homens mais experiente para colocar jovens, inexperiente e mais barato no lugar de um profissional experiente e mais caro.

A administração do país é capaz de colocar uma chefia feminina sem as competências necessárias tão somente com critérios baseada no fato da sua biologia a destruir a imagem de uma Força de Segurança simplesmente numa tentativa de posicionamento político a pretexto de resolver casos que são domésticos e não diz respeito de imediato a segurança do Estado.

Neste país, eu vi profissionais gabaritados, com ótima formação acadêmicas votar para ser o seu representante um sujeito sem condições acadêmicas, sem produção intelectual e sem oferta realística de resolução de problemáticas vinculados a sua classe.

Eu também vi, pessoas representantes de classe sem condições acadêmicas, chamar para falar de uma problemática específica vinculada a uma classe específica, sem que este profissional convocado soubesse de absolutamente nada sobre o trabalho daquela classe, profissional sem especialização naquela atividade, sem produção de pesquisa ou de qualquer publicação que deveria interessar aquela classe na resolução das suas problemáticas.

Eu também vi questões serem colocadas nos jornais acerca de uma problemática ocorrida numa esfera em que o componente econômico dispõe de uma rede imensa de uma determinada profissão que tem a condição necessária e técnica e até financeira a fazer oferta de um plano para a correção da problemática, mas não há vontade para resolver, então ninguém nada faz, apenas reclama e finge que faz. A esta situação dizemo-nos

<<apagar o fogo>>

A mediocridade profissional é levada a muito sério a nível da direção do país em que determina que uma abundante disponibilidade de estudo superior seja destinada a quem não tem condições intelectuais de estudar com condições de acesso diferenciadas, estabelecendo condições de acesso diminuta para que tais indivíduos alcancem posições elevadas no “ranking” universitário local, e quiçá abrindo posição em nível de direção e assessoramento do país.

Eu vi universidade que considerada com uma entre as melhores do país ser transformada em vendedoras de diplomas acadêmicos diminuídos o seu valor negocial no mercado nacional e internacional.

Conclusão

Eu observo que há um quadro de difusão do conhecimento interessante em todas as áreas do saber, e a “internet” brasileira é altamente aberta a propostas de novos cursos em níveis diferentes e há presença forte de cursos grátis ou de acesso a preço e condições perfeitamente acessíveis.

Tal condição de oferta de estudos a preço acessível à população poderia, sem dúvida, melhorar grandemente a qualidade, tanto da população, quanto da produção industrial e acadêmica tão necessária ao desenvolvimento de uma sociedade.

Mas há um porém.

Fazer esforço sempre custa caro, e as dependências emocionais as quais se aplicam os altos custos e quase impossibilidade de mudança geográficas faz com que nada se faz para de fato mudar o quadro social deplorável em que se encontra esta sociedade; mas aqui tem praias, Futebol, cerveja e mulheres dadas, e a administração deste país paga bolsas a todos que não trabalham, e com isso nem precisam de trabalhar, nem mesmo estudar já que até aluno recebam dinheiro para ir à escola, embora tal situação, é da sua responsabilidade.

Só para você melhor entender a situação de trabalho e produção econômica a que se propõe esta sociedade até onde eu li, há neste país 12 Estados da Federação dos 27 que nada trabalham e nada produzem, sendo estes, mantidos

pelos remanescentes dos quais só produzem economicamente algumas poucas cidades estados deste país de pés de argila.

O que se verifique aqui é o provérbio brasileiro que informa que

<<quem trabalha, não ganha dinheiro>>

A sociedade brasileira não consegue viver de forma que tanto a sua vida ou a sua realidade não seja ordenada pelas suas emoções.

Há muito que poderia se falar sobre esta estrutura social, mas aqui encerramos este capítulo.

Estrutura psicanalítica do pensamento para resolução de problemática na América latina

A estrutura histórica do pensamento social brasileiro com base nos ensinamentos de Gallgaris.

Introdução

Esses conceitos abaixo informados, são utilizados por Calligaris para refletir sobre as diferentes posturas de estrangeiros ou elites que interagem com o Brasil. O autor questiona se essas elites são colonizadores ou colonos, e, em última instância, explora como essa distinção impacta o modo como elas se relacionam com a cultura e os problemas do país.

Reflexão

Isso leva-me à reflexão acerca da formação do Brasil que não foi pensado como nação, mas sim como um lugar para extrair o máximo possível e retornar rico para a Europa. Veja o fato, no mínimo curioso, de que a nação leva o nome de uma planta virtualmente extinta devido à exploração (Calligaris, 2017).

Aqui vale destacar que Calligaris se usa dos conceitos de Colonizador e Colono. Ele usa essas figuras para descrever diferentes atitudes relativamente à cultura e à vida no Brasil.

Colonizador segundo Calligaris

O colonizador é alguém que chega ao Brasil com a intenção de explorá-lo, mas sem estabelecer laços profundos com o país.

Analisando a afirmação de Calligaris sobre o colonizador

Ao afirmar que o colonizador não estabelece laços profundos com o país, Calligaris parece contrapor-se à ideia de que a colonização envolve, necessariamente, um processo de ocupação e de construção de uma nova sociedade.

Pontos a serem considerados:

- **Simplificação:** A realidade da colonização é muito mais complexa e envolve uma diversidade de experiências e motivações.
- **Contradição com outras visões:** essa perspectiva contrasta com a visão mais comum, que associa o colonizador à construção de uma nova sociedade, mesmo que essa construção tenha sido marcada por desigualdades e exploração.
- **Necessidade de contextualização:** para avaliar a pertinência dessa afirmação, é fundamental contextualizá-la historicamente e analisar as diferentes fases da colonização brasileira.

Possíveis interpretações:

- **Ênfase na exploração:** Calligaris pode estar a enfatizar o aspecto exploratório da colonização, buscando destacar os interesses econômicos que motivaram muitos colonizadores.
- **Crítica à visão romantizada:** ao negar a existência de laços profundos, Calligaris pode estar a criticar uma visão romantizada da colonização, que ignora os aspectos mais sombrios desse processo.
- **Foco num tipo específico de colonizador:** É possível que Calligaris esteja se referindo a um tipo específico de colonizador, como os primeiros exploradores que buscavam apenas riquezas, e não a todos os colonizadores.

Comparando com outras perspectivas:

- **Visão tradicional:** A visão tradicional associa o colonizador à construção de uma nova sociedade, à exploração econômica e à imposição de uma cultura dominante.
- **Visão crítica:** A visão crítica enfatiza os aspectos negativos da colonização, como a escravidão, a exploração e a destruição das culturas indígenas.
- **Visão de Calligaris:** A visão de Calligaris, como apresentada, parece enfatizar o aspecto exploratório da colonização, negligenciando a construção de laços mais profundos.

Conclusão:

A afirmação de Calligaris sobre o colonizador nos convida a refletir sobre a complexidade desse tema e a questionar as visões mais tradicionais sobre a colonização. No entanto, é importante analisar essa afirmação de forma crítica, considerando o contexto histórico e as diferentes perspectivas sobre o tema.

Analisando a Afirmação acerca do colonizador no âmbito geral

"O colonizador é alguém que chega ao Brasil com a intenção de explorá-lo, mas sem estabelecer laços profundos com o país."

Uma perspectiva complexa e multifacetada

A afirmação apresentada é uma visão simplificada e parcial da figura do colonizador no contexto brasileiro. Embora contenha elementos de verdade, ela não captura a complexidade e a diversidade de experiências e motivações que caracterizaram os colonizadores.

Pontos a serem considerados:

- **Diversidade de perfis:** os colonizadores eram um grupo heterogêneo, composto por pessoas com diferentes origens, classes sociais, motivações e projetos de vida. Alguns, de fato, buscavam apenas enriquecer e explorar as riquezas da colônia, mas outros tinham objetivos mais complexos, como a busca por terras, a fuga de perseguições religiosas ou a aventura.
- **Evolução ao longo do tempo:** A natureza da colonização brasileira evoluiu ao longo dos séculos. Nos primeiros anos, a exploração de recursos naturais era o foco principal, mas com o tempo, a colonização tornou-se mais complexa, envolvendo a criação de vilas, o desenvolvimento da agricultura e a formação de uma sociedade colonial.
- **Laços estabelecidos:** Embora muitos colonizadores não tivessem a intenção de se integrar à sociedade indígena ou afro-brasileira, muitos estabeleceram laços profundos com a terra, com outras pessoas e com a cultura local. Casamentos mistos, sincretismo religioso e a criação de novas identidades culturais são exemplos disso.
- **Legado complexo:** O legado da colonização é complexo e ambivalente. Por um lado, a colonização trouxe consigo a exploração, a escravidão e a destruição de culturas indígenas. Por outro lado, a colonização também foi responsável pela formação da sociedade brasileira, pela introdução de novas tecnologias e conhecimentos e pela mistura de diferentes culturas.

Uma visão mais completa:

Para compreender a figura do colonizador de forma mais completa, é necessário considerar os seguintes aspectos:

- **Contexto histórico:** A colonização brasileira ocorreu num contexto histórico específico, marcado por disputas entre as potências europeias, pela busca por metais preciosos e pela expansão do cristianismo.
- **Motivações individuais:** os colonizadores eram indivíduos com as suas próprias histórias, ambições e medos. É importante analisar as motivações de cada grupo e de cada indivíduo.
- **Relações sociais:** as relações entre colonizadores, indígenas e africanos eram complexas e dinâmicas, envolvendo cooperação, conflito e troca cultural.
- **Legado a longo prazo:** O legado da colonização continua a moldar a sociedade brasileira até agora, tanto em termos de cultura, economia e política.

Em resumo:

A afirmação de que o colonizador era apenas um explorador que não se conectava com o Brasil é uma simplificação excessiva. A realidade da colonização brasileira é muito mais complexa e envolve uma diversidade de experiências, motivações e resultados. Ao analisar a figura do colonizador, é fundamental considerar o contexto histórico, a diversidade dos indivíduos envolvidos e o legado a longo prazo da colonização.

O Colono

Já o colono, segundo Calligaris, é aquele que se instala e se mistura à terra. Ele constrói a sua vida no Brasil, cria raízes e se identifica com a cultura local, adaptando-se às condições do lugar. O colono participa da construção do país e da sua sociedade.

Analisando a perspectiva de Calligaris sobre o colono

A visão de Calligaris sobre o colono apresenta uma contraposição interessante à ideia de que o colonizador apenas explora sem se envolver. Ao caracterizar o colono como aquele que se "instala e se mistura à terra", Calligaris destaca um aspecto fundamental da colonização: a construção de uma nova vida e de uma nova sociedade.

Pontos fortes dessa perspectiva:

- **Ênfase na construção:** ao enfatizar a construção da vida no Brasil, Calligaris destaca o processo ativo de criação de raízes e de uma nova identidade cultural.
- **Adaptação:** A ideia de adaptação às condições locais demonstra a capacidade do colono de se ajustar a um novo ambiente e de estabelecer relações com a natureza e com as pessoas que ali viviam.
- **Participação na construção do país:** essa perspectiva reconhece o papel do colono na formação da sociedade brasileira, mesmo que esse papel tenha sido marcado por desigualdades e conflitos.

Complementaridades e “nuances”:

É importante ressaltar que a visão de Calligaris não exclui a existência de diferentes tipos de colonizadores, com motivações e comportamentos variados. Além disso, a ideia de "mistura à terra" pode ser interpretada de diferentes formas, dependendo do contexto histórico e social.

Comparando com a perspectiva anterior:

Ao comparar essa visão com a ideia de que o colonizador apenas explorava, podemos perceber que ambas as perspectivas são válidas e complementares. A realidade da colonização era complexa

e envolvia uma diversidade de experiências e motivações. Alguns colonizadores, de fato, buscavam apenas enriquecer e explorar as riquezas da colônia, enquanto outros se envolveram mais profundamente na construção da nova sociedade.

Em resumo:

A perspectiva de Calligaris oferece uma visão mais complexa e nuançada da figura do colonizador, destacando o seu papel na construção da sociedade brasileira. Ao considerar tanto a perspectiva de Calligaris quanto a visão mais tradicional do colonizador como explorador,

Como Calligaris desenvolve a suas ideias sobre a colonização do Brasil enfocando colonizadores e colonos.

Colonizador: O colonizador é alguém que chega ao Brasil com a intenção de explorá-lo, mas sem estabelecer laços profundos com o país. Para o colonizador, o Brasil é um lugar temporário, onde ele extrai recursos ou vantagens, mas sempre com o olhar voltado para o exterior, esperando retornar ao seu país de origem ou se associar a uma cultura estrangeira. Ele não se interessa genuinamente em fazer parte da sociedade local, mantendo uma postura de superioridade ou alienação. O colonizador vê o Brasil como um meio para atingir os seus próprios objetivos, sem interesse real no desenvolvimento ou bem-estar do país e de seu povo.

Colono: Já o colono, segundo Calligaris, é aquele que se instala e se mistura à terra. Ele constrói a sua vida no Brasil, cria raízes e se identifica com a cultura local, adaptando-se às condições do lugar. O colono participa da construção do país e da sua sociedade. Ao contrário do colonizador, o colono tem um sentimento de pertencimento e contribui para o desenvolvimento da nação, adotando-a como a sua casa. Ele se envolve de forma mais íntima com o Brasil e aceita as suas contradições e desafios como parte da sua realidade cotidiana.

Funcionamento do sistema clientelismo numa tentativa de compreensão do fenômeno por Calligari

“quando, nos primeiros tempos da minha estada no Brasil, as pessoas tentavam-me explicar o funcionamento do sistema clientelístico, os ditos grandes eleitores, as obrigações que constituem os privilégios concedidos, ainda que irrisórios, tudo isso evidentemente eu não entendia. Parecia-me óbvio que, se o segredo do voto fosse respeitado – e em alguma medida devia ser -, nenhum favor poderia garantir uma fidelidade praticamente inverificável.

De fato, a fidelidade não é garantida por razões retributivas (tipo “devo o meu voto a fulano porque ele pagou extração de dentes para todos”); ela é garantida porque a tentativa de me corromper não só me beneficia, mas sobretudo me permite reconhecer no corruptor uma autoridade.

Entendimento da filosofia da corrupção

Uma referência paterna que valesse simbolicamente seria de imediato desacreditada pela sua própria (e suspeita) prodigalidade. Aqui, no Brasil, acontece o contrário: a exibição da potência real e, em última instância, da corrupção valida a autoridade e impõe uma fidelidade que é signo de respeito” (Calligaris, 2017, p. 79).

A psicanalítica histórica e a estruturação do pensamento humano

A psicanalítica histórica tem por finalidade estudar decisões que foram decisivas em contexto militar, social, político, industrial e que motivaram a história a registrar o feito. Basicamente se estuda o comportamento psicanalítico do decisor que embasou a decisão.

A Psicanálise Histórica

Um Olhar Profundo nas Decisões que Moldaram o Mundo

É fascinante como a psicanálise, tradicionalmente associada ao indivíduo, pode ser aplicada para entender eventos históricos de grande magnitude. A psicanálise histórica, como eu a defini busca desvendar os processos mentais que motivaram as decisões de figuras históricas, influenciando assim o curso da história.

O que a psicanálise histórica nos oferece:

- **Uma nova perspectiva:** ao analisar as decisões sob a lente da psicanálise, obtemos uma compreensão mais profunda das intenções, motivações, expectativas, traumas, medos, culpas, desejos e conflitos internos dos líderes e tomadores de decisão.
- **Complementa a história tradicional:** A psicanálise histórica não substitui a análise histórica tradicional, mas a complementa, oferecendo uma dimensão psicanalítica que pode enriquecer a nossa compreensão dos eventos.
- **Identificação de padrões:** ao analisar diversas figuras históricas, podemos identificar padrões de comportamento controladores e comportamental, e as suas motivações repetidas ao longo do tempo, oferecendo insights sobre a natureza humana e o poder.
- **Compreensão de crises e conflitos:** A psicanálise histórica pode ajudar a entender como os traumas individuais e coletivos influenciam a tomada de decisões em momentos de crise.

Desafios e Limitações:

- **Falta de dados:** nem sempre é possível acessar informações completas sobre a vida pessoal e os processos mentais dos líderes históricos.
- **Subjetividade:** A interpretação psicanalítica é inerentemente subjetiva e pode variar conforme o analista e a teoria utilizada.

- **Causalidade:** É difícil, mas perfeitamente plausível estabelecer uma relação de causa e efeito direta entre os processos mentais de um indivíduo e os eventos históricos.

Exemplos de aplicação:

- **Análise de líderes carismáticos:** A psicanálise pode ajudar a entender como líderes como Hitler e Napoleão utilizavam os seus carismas para manipular massas e tomar decisões controversas.
- **Estudo de decisões em momentos de crise:** A tomada de decisões durante guerras ou revoluções pode ser analisada à luz dos conflitos internos dos líderes e das pressões sociais.
- **Compreensão de processos de negociação:** A psicanálise pode fornecer insights sobre as dinâmicas psicológicas envolvidas em negociações internacionais e conflitos diplomáticos.

Em resumo:

A psicanálise histórica oferece uma ferramenta poderosa para entender o passado e, conseqüentemente, o presente. Ao explorar os processos mentais por trás das grandes decisões, podemos obter uma compreensão mais profunda da complexidade da natureza humana e das forças que moldam a história.

Exemplo de investigação da psicanalítica histórica

A sociedade humana parece ser incompreensível e sem resposta, mas sempre há explicações e soluções; e a psicanalítica tanto aplicada ao ambiente militarizado como civil, com seus estudos sobre processos decisórios, intenção, motivação, expectativas, traumas, medos, culpas, e desejos escondidos nos meandros da mente ensinaram decisões em diversas épocas e sociedades e foram registradas pela posteridade como decisões históricas.

O caso da famosa batalha de Little Bighorn no dia 25 de junho de 1876, ano do Centenário da Independência dos Estados Unidos, nas proximidades do Rio Little Bighorn em que o General Custer que comandava uma unidade da Cavalaria Americana e por conta de um padrão comportamental qualificado como narcisista envolvido com os seus próprios sentimentos de grandiosidade, nutrindo o desejo de ser lembrado o que de fato ocorre até hoje, porém, não pelos motivos da sua engenhosidade militar, mas sim pelo seu desprezo aos seus homens devido à grandiosidade eloquente do seu narcisismo.

Ele não perdeu a guerra. Ele matou os seus homens, e matou a si.

Adentrou num processo decisório que chamamos processo decisório desenfreado o que lhe resultou numa derrota fragorosa.

Os estudos da psicanalítica histórica nos mostra também decisões de sucesso como foi o caso da Operação Leopardo que ocorreu em Kolwezi em 78, em que o 2ª REP da Legião Estrangeira da França invadiu a zona de combate daquela

cidade em oposição as tropas Katangais aplicando uma rácio psicanalítica diferenciada e venceu tanto esta batalha como a guerra.

Os princípios psicanalíticos aplicados na época nesta operação de sucesso.

Ousa. Faça diferente. Pensa fora da caixa. Inova. Vá em frente. Seja agente da mudança no caos.

A batalha de Kolwezi, um sucesso da psicanalítica aplicada

A Batalha de Kolwezi (também conhecida por Operação Leopardo) foi uma operação aerotransportada conduzida em 19 de maio de 1978 no Zaire (agora República Democrática do Congo), na África Central, chefiada pelo Coronel Philippe Louis Edmé Marie François Erulin foi um oficial de alto escalão no exército francês. Foi coronel no comando do "2.º Regimento de Para-quedistas Estrangeiros", líder da intervenção militar no Zaire contra os rebeldes de Katanga responsáveis por massacres: o êxito obtido na batalha de Kolwezi permitiu-lhe conseguir a libertação de reféns.

Processo mental de auto-questionamento para descoberta da suas percepções

O que está passando e o que está tentando?

Analisando a frase: "O que está passando e o que está tentando?"

Uma provocação à reflexão e à autoanálise

Essa frase, aparentemente simples, convida-nos a uma profunda reflexão sobre os nossos estados mentais, emocionais e até mesmo existenciais. Ela nos incita a:

- **Identificar o que estamos vivenciando:** Seja um sentimento, uma situação, uma fase da vida, a frase nos convida a nomear e reconhecer o que está acontecendo conosco no momento presente.
- **Compreender as nossas intenções:** ao perguntar "o que está tentando", a frase nos leva a questionar os nossos objetivos, nossos desejos e as motivações por trás de nossas ações.

Possíveis interpretações e aplicações:

- **Num contexto pessoal:**
 - **Emoções:** "O que está passando? Estou-me sentindo triste, ansioso, feliz?"
 - **Pensamentos:** "O que está passando? Estou ruminando sobre o passado, me preocupando com o futuro?"

- **Atitudes:** "O que estou tentando? Estou a tentar escapar de algo, buscando algo novo?"
- **Num contexto social:**
 - **Movimentos sociais:** "O que está passando? Uma onda de protestos, uma mudança de valores?"
 - **Tendências culturais:** "O que está tentando? Essa nova moda está tentando expressar individualidade ou conformismo?"
- **Num contexto filosófico:**
 - **A condição humana:** "O que está passando? A busca por significado, a luta pela sobrevivência?"
 - **A natureza da realidade:** "O que está tentando? A consciência entender o universo, o universo expandir-se?"

A importância dessa pergunta:

- **Autoconhecimento:** Ao responder a essas perguntas, podemos nos conhecer melhor, compreendendo as nossas motivações e reações.
- **Resolução de problemas:** **identificar** o que está passando e o que estamos tentando nos ajudar a encontrar soluções para os desafios que enfrentamos.
- **Clareza de objetivos:** **ao** definir os nossos objetivos, podemos direcionar nossos esforços de forma mais eficaz.
- **Conexão com os outros:** **compartilhar** as nossas experiências e intenções com os outros pode fortalecer os laços e promover a empatia.

Em resumo:

A frase "O que está passando e o que está tentando?" é um convite à introspecção e à busca por significado. Ao responder a essas perguntas, podemos viver de forma mais consciente, autêntica e conectada com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor.

você está tendo dificuldade em perceber, decidir ou agir?

Uma provocação à auto-reflexão

Essa pergunta, aparentemente simples, nos convida a uma profunda análise das nossas próprias experiências. Ela nos leva a questionar:

- **Percepção:** Estamos realmente vendo o que está à nossa frente? Estamos interpretando as informações de forma clara e objetiva?
- **Decisão:** Estamos tomando decisões com base em informações precisas e considerando todas as opções?
- **Ação:** Estamos agindo de acordo com as nossas decisões? Estamos enfrentando os desafios e buscando alcançar os nossos objetivos?

Possíveis causas para essas dificuldades:

- **Fatores emocionais: sentimentos** como medo, ansiedade, tristeza ou raiva podem nublar o nosso julgamento e dificultar a tomada de decisões.
- **Fatores cognitivos: dificuldades** de concentração, falta de informações ou excesso de informações podem atrapalhar a nossa capacidade de perceber e analisar a realidade.
- **Fatores comportamentais: hábitos** como procrastinação, perfeccionismo ou a busca constante por aprovação podem nos impedir de agir.
- **Fatores externos:** Pressões sociais, conflitos interpessoais ou eventos inesperados podem gerar incerteza e dificultar a tomada de decisões.

O que fazer quando enfrentamos essas dificuldades:

- **Autoconhecimento:** Tente identificar os padrões de pensamento e comportamento que estão-te impedindo de avançar.
- **Busca por ajuda: converse** com amigos, familiares ou um profissional da saúde mental sobre as suas dificuldades.
- **Práticas de mindfulness:** A meditação e outras técnicas de mindfulness podem te ajudar a aumentar a sua consciência e clareza mental.
- **Estabelecimento de metas: defina** metas claras e realistas para te guiar.
- **Quebra de tarefas: divida** tarefas grandes em partes menores e mais gerenciáveis.
- **Busca por informações: busque** informações confiáveis e relevantes para tomar decisões mais assertivas.

A importância de responder a essa pergunta:

Ao responder a essa pergunta, estamos dando o primeiro passo para superar as nossas dificuldades e alcançar os nossos objetivos. A autoconsciência é fundamental para o crescimento pessoal e profissional.

Em resumo:

A pergunta "Você está tendo dificuldade em perceber, decidir ou agir?" nos convida a uma jornada de autodescoberta. Ao identificar as nossas dificuldades, podemos buscar as ferramentas e o apoio necessários para superá-las e viver uma vida mais plena e satisfatória.

Este problema impacta nos seus objetivos?

Uma pergunta chave para a tomada de decisão

Essa pergunta nos convida a estabelecer uma conexão direta entre os desafios que enfrentamos e as metas que queremos alcançar. Ao nos fazermos essa pergunta, estamos, na verdade, buscando respostas para questões como:

- **Prioridades:** Qual a importância desse problema em relação aos meus objetivos?
- **Consequências:** Quais as possíveis consequências desse problema para o meu futuro?
- **Ações:** O que preciso fazer para resolver esse problema e continuar avançando em direção aos meus objetivos?

Por que essa pergunta é importante?

- **Foco:** Ajuda a manter o foco nos objetivos e a evitar distrações.
- **Priorização:** Permite que você identifique quais problemas precisam ser resolvidos imediatamente e quais podem esperar.
- **Tomada de decisão: facilita** a tomada de decisões, pois te ajuda a avaliar as opções disponíveis à luz dos seus objetivos.
- **Adaptação:** Permite que você ajuste os seus planos e estratégias quando necessário.

Como responder a essa pergunta:

Para responder a essa pergunta de forma eficaz, você pode se fazer algumas perguntas complementares:

- Quais são meus objetivos a curto, médio e longo prazo?
- Como esse problema afeta cada um desses objetivos?
- Quais são as possíveis soluções para esse problema?
- Qual o custo-benefício de cada solução?
- Qual solução me levará mais perto dos meus objetivos?

Exemplos de aplicação:

- **No trabalho:** "Este projeto atrasado irá impactar na minha promoção no final do ano?"
- **Na vida pessoal:** "Esta briga com o meu amigo irá afetar o nosso relacionamento a longo prazo?"
- **Num projeto:** "Este bug no software irá comprometer o lançamento do produto na data prevista?"

Em resumo:

A pergunta "Este problema impacta nos seus objetivos?" é uma ferramenta poderosa para a tomada de decisões. Ao nos fazermos essa pergunta, estamos nos conectando com nossos valores e prioridades, o que nos permite agir de forma mais intencional e eficaz.

O que você está tentando fazer para resolver esse problema?

Uma sondagem direta para a ação

Essa pergunta é um chamado à ação. Ela exige uma resposta concreta e demonstra um interesse genuíno em encontrar uma solução. Ao fazer essa pergunta, estamos pedindo para a outra pessoa detalhar as suas estratégias e os passos que está tomando para superar um desafio.

Por que essa pergunta é importante?

- **Clareza:** Permite entender melhor a situação e as dificuldades que a pessoa está enfrentando.
- **Apoio:** Demonstra que você está disposto a ajudar e oferece a oportunidade de oferecer sugestões ou colaboração.
- **Responsabilidade:** Incentiva a pessoa a assumir a responsabilidade pela resolução do problema.
- **Foco:** Mantém o foco na solução, em vez de se perder em lamentações ou culpas.

Possíveis respostas e as suas implicações:

- **"Ainda estou pensando sobre isso":** indica que a pessoa está no início do processo de resolução e precisa de mais tempo para analisar a situação.
- **"Já tentei algumas coisas, mas não funcionou":** revela que a pessoa já tomou algumas iniciativas, mas ainda não encontrou a solução ideal.
- **"Não sei o que fazer":** demonstra que a pessoa está sobrecarregada ou precisa de orientação.
- **"Estou fazendo X, Y e Z":** indica que a pessoa está tomando medidas concretas para resolver o problema.

Como responder a essa pergunta:

Ao responder a essa pergunta, é importante ser claro e específico. Descreva as ações que você está tomando, os obstáculos que está enfrentando e os resultados que espera alcançar. Por exemplo:

- "Estou tentando resolver esse problema buscando informações em diferentes fontes e conversando com pessoas que já passaram por isso."
- "Estou implementando uma nova estratégia que acredito que pode funcionar, mas ainda preciso de mais tempo para ver os resultados."

Em resumo:

A pergunta "O que você está tentando fazer para resolver esse problema?" é uma ferramenta valiosa para a comunicação e a resolução de problemas. Ao fazer essa pergunta, demonstramos empatia, incentivamos a ação e oferecemos a oportunidade de colaborar na busca por soluções.

Se você não sabe perguntar, nem formular a sua pergunta, por óbvio, você nunca poderá obter uma resposta correta ao teu problema.

Uma verdade fundamental sobre a busca por soluções.

Essa afirmação sintetiza de maneira poderosa a importância da formulação clara de perguntas na busca por respostas e soluções. Vamos destrinchar essa ideia:

- **A pergunta como ponto de partida:** toda busca por conhecimento ou resolução de problemas começa com uma pergunta. É a pergunta que direciona a nossa investigação e nos guia em direção à resposta.
- **A importância da clareza:** se a pergunta não for clara e precisa, a resposta também será vaga e imprecisa. Uma pergunta mal formulada pode gerar respostas irrelevantes ou até mesmo induzir a erros.
- **A relação entre pergunta e resposta:** A resposta é uma consequência direta da pergunta. Uma pergunta bem formulada aumenta significativamente as chances de obter uma resposta precisa e satisfatória.

Por que essa frase é tão relevante?

- **Em nosso dia a dia:** Desde tarefas simples até decisões complexas, a capacidade de formular boas perguntas nos ajuda a encontrar soluções mais eficazes.
- **No ambiente de trabalho:** Uma pergunta bem formulada pode desbloquear um impasse, gerar novas ideias e impulsionar a inovação.
- **Na vida acadêmica:** A formulação de boas perguntas é fundamental para a pesquisa e o aprendizado.

Exemplos práticos:

- **Em vez de:** "Estou com um problema no meu computador."
 - **Melhor:** "Meu computador está desligando sozinho. O que pode estar causando isso e como posso resolver?"
- **Em vez de:** "Não estou feliz no meu trabalho."
 - **Melhor:** "O que me causa insatisfação no meu trabalho e o que posso fazer para mudar essa situação?"

Como formular boas perguntas:

- **Seja específico:** evite perguntas vagas e abrangentes.
- **Seja claro:** utilize linguagem precisa e evite ambiguidades.
- **Seja objetivo:** foque no problema em questão e evite divagações.
- **Seja aberto:** perguntas abertas incentivam respostas mais completas e criativas.

Em resumo:

A capacidade de formular boas perguntas é uma habilidade essencial para a vida. Ao dominar essa habilidade, aumentamos nossas chances de encontrar as respostas que buscamos e de resolver os problemas que enfrentamos.

A vida é um processo cíclico. Cada um está num ciclo diferente

As regras do ciclo

Todo o ciclo que você vive tem chão um teto

1. Chão é aquele lugar que você vá para lá
2. Teto é a tampa que não consegue ultrapassar

A Beleza e a Complexidade dos Ciclos da Vida

A afirmação "Passamos por ciclos, a vida caminha em ciclo" é uma verdade universal e profunda. Ela nos convida a refletir sobre a natureza cíclica da existência, tanto num nível pessoal quanto cósmico.

O que significa essa afirmação?

- **Ciclos da natureza:** desde os ciclos das estações do ano até os ciclos da lua, a natureza nos mostra que tudo flui em padrões repetitivos. Nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos, num ciclo contínuo de vida e morte.
- **Ciclos pessoais:** a nossa vida também é marcada por ciclos. Passamos por fases de crescimento, desafios, conquistas e perdas. Esses ciclos moldam a nossa personalidade e nos ajudam a evoluir como indivíduos.
- **Ciclos sociais e culturais:** as sociedades e as culturas também passam por ciclos de ascensão e declínio, de inovação e tradição.

Por que os ciclos são importantes?

- **Sentido de ordem:** os ciclos proporcionam-nos uma sensação de ordem e previsibilidade num mundo muitas vezes caótico.
- **Aprendizado:** Cada ciclo nos oferece a oportunidade de aprender e crescer.
- **Renovação:** Os ciclos lembram-nos que a mudança é constante e que a renovação é essencial para a vida.
- **Conexão com o universo:** ao reconhecer os ciclos da natureza, nos sentimos mais conectados ao universo e a tudo que nos cerca.

Exemplos de ciclos nas nossas vidas:

- **Ciclo do sono:** dormimos, acordamos, dormimos novamente.
- **Ciclo menstrual:** as mulheres passam por ciclos hormonais mensais.
- **Ciclo das estações:** experimentamos as quatro estações ao longo do ano.
- **Ciclo de aprendizado:** adquirimos novas habilidades e conhecimentos ao longo da vida.

Como podemos aproveitar os ciclos da vida?

- **Aceitar a mudança:** Os ciclos são inevitáveis, então é importante aprender a aceitar as mudanças que eles trazem.
- **Celebrar os momentos bons:** Aproveite os momentos de alegria e sucesso.
- **Aprender com as dificuldades:** As dificuldades são oportunidades para crescer e se fortalecer.
- **Agradecer o presente:** Valorize cada momento, pois ele nunca mais voltará.
- **Olhar para o futuro com esperança:** Os ciclos nos ensinam que após cada inverno, vem a primavera.

Em resumo

A compreensão dos ciclos da vida nos ajuda a ter uma perspectiva mais ampla e a apreciar a beleza da existência. Ao reconhecer os padrões repetitivos da vida, podemos viver de forma mais consciente e significativa.

**A coragem vem do apoio
Você enxergou mais tem uma dificuldade para se manter
fazendo então procura apoio.
E assim avança.**

Uma Perspectiva Interessante sobre a Coragem

A afirmação "A coragem vem do apoio" apresenta uma visão bastante interessante e complexa sobre a natureza da coragem. Ela sugere que a coragem, muitas vezes, não é uma qualidade intrínseca ao indivíduo, mas sim algo que se desenvolve e se fortalece através das relações e do apoio de outras pessoas.

Desvendando a Afirmação:

- **A Coragem como Construção Social:** A frase indica que a coragem não é um traço de personalidade isolado, mas sim algo que se constrói ao longo da vida, influenciado pelo ambiente social e pelas relações interpessoais.
- **O Papel do Apoio:** O apoio de outras pessoas é visto como um fator fundamental para o desenvolvimento da coragem. A sensação de ser compreendido, valorizado e apoiado nas nossas escolhas e ações nos dá a confiança necessária para enfrentar desafios e superar obstáculos.
- **A Dificuldade como Motor:** A afirmação sugere que a dificuldade é um elemento inerente à busca pela coragem. Ao enfrentarmos desafios, buscamos apoio para nos fortalecer e seguir em frente.

Aprofundando a Análise:

- **Tipos de Apoio:** O apoio pode se manifestar de diversas formas, como o incentivo, a orientação, a empatia, a ajuda concreta e uma simples presença de terapeuta psicanalítico.
- **A Importância das Relações:** As relações interpessoais saudáveis são fundamentais para o desenvolvimento da coragem. Ao nos sentirmos conectados a outras pessoas, somos mais propensos a buscar e a receber apoio.
- **A Coragem como um Processo:** A coragem não é um estado estático, mas sim um processo contínuo. À medida que enfrentamos novos desafios, o apoio de outras pessoas continua sendo fundamental para nos fortalecer e seguir em frente.

Uma Visão Complementar:

Embora o apoio seja fundamental para o desenvolvimento da coragem, é importante ressaltar que a coragem também envolve outros fatores, como:

- **Autoconhecimento:** Conhecer a si mesmo e suas capacidades é fundamental para tomar decisões corajosas.
- **Resiliência:** A capacidade de superar obstáculos e adversidades é essencial para desenvolver a coragem.
- **Propósito:** Ter um propósito de vida claro e significativo pode nos motivar a agir com coragem.

Em resumo

A afirmação "A coragem vem do apoio" nos convida a refletir sobre a importância das relações interpessoais para o desenvolvimento da coragem. Ao mesmo tempo, ela nos lembra que a

**Não é necessário entender tudo
Não precise para resolver aquilo que você precise encarar.**

Uma reflexão sobre aceitação e ação

Essa frase nos convida a refletir sobre a relação entre conhecimento, ação e a complexidade da vida. Ela sugere que, muitas vezes, buscamos entender tudo antes de agir, o que pode nos paralisar e impedir que encontremos soluções para os problemas que enfrentamos.

Vamos desmembrar a frase:

- **"Não é necessário entender tudo":** essa parte da frase nos lembra que a busca por um conhecimento completo e absoluto pode ser infinita e, muitas vezes, inalcançável. A vida é complexa e cheia de nuances, e tentar compreender todos os seus aspectos pode ser uma tarefa árdua e, por vezes, desnecessária para tomar decisões e agir.

- **"Não precisa para resolver aquilo que você precisa encarar":** aqui, a frase enfatiza a importância da ação, mesmo diante da incerteza. Muitas vezes, precisamos agir com base nas informações que temos, mesmo que elas sejam incompletas. A paralisia diante da complexidade pode nos impedir de encontrar soluções e avançar nas nossas vidas.

O que essa frase nos ensina?

- **A importância da ação:** A vida exige que tomemos decisões e que ajamos, mesmo que não tenhamos todas as respostas. A inação pode gerar mais problemas do que soluções.
- **A aceitação da incerteza:** É preciso aprender a lidar com a incerteza e a ambiguidade. Nem sempre teremos todas as informações necessárias para tomar uma decisão perfeita.
- **O valor da experiência:** A experiência é uma grande professora. Ao agir, aprendemos e desenvolvemos novas habilidades e conhecimentos.
- **O equilíbrio entre pensamento e ação:** É importante encontrar um equilíbrio entre a reflexão e a ação. Pensar demais pode nos paralisar, mas agir sem pensar pode nos levar a tomar decisões precipitadas.

Em resumo

Essa frase nos convida a sermos mais pragmáticos e menos perfeccionistas. Ela nos lembra que, muitas vezes, a melhor maneira de aprender e crescer é agindo, mesmo que não tenhamos todas as respostas.

**Eu entendi só um pedaço
mas aquele pedaço é suficiente para entender aquilo que deve
ser resolvido.**

Analisando: "Eu entendi só um pedaço, mas aquele pedaço é suficiente para entender aquilo que deve ser resolvido"

Essa afirmação nos convida a refletir sobre a natureza do conhecimento e a importância da ação. Ela sugere que, muitas vezes, não precisamos de uma compreensão completa de uma situação para tomar decisões e encontrar soluções.

Vamos desmembrar a frase:

- **"Eu entendi só um pedaço":** Essa parte da frase reconhece a limitação do nosso conhecimento. Nem sempre temos acesso a todas as informações, e isso é normal.
- **"Mas aquele pedaço é suficiente para entender aquilo que deve ser resolvido":** Aqui, a afirmação enfatiza a importância da ação, mesmo com informações incompletas. O que importa é ter o conhecimento necessário para resolver o problema em questão.

O que essa frase nos ensina?

- **A suficiência do conhecimento parcial:** Muitas vezes, uma compreensão parcial é suficiente para tomar decisões eficazes. A busca por um conhecimento completo pode nos paralisar e impedir que avancemos.
- **A importância da ação:** A ação é fundamental para a resolução de problemas. A inação pode levar a oportunidades perdidas e a agravamento das dificuldades.
- **A confiança na intuição:** Em muitas situações, a intuição e a experiência podem nos guiar, mesmo quando não temos todas as informações.

Essa frase também pode ser relacionada a diferentes conceitos e áreas do conhecimento:

- **Heurística:** A heurística é a capacidade de encontrar soluções rapidamente, mesmo com informações incompletas. Ela é fundamental para a tomada de decisões em situações complexas.
- **Aprendizado:** Ao agir, aprendemos e adquirimos novos conhecimentos. A experiência prática complementa o conhecimento teórico.
- **Resiliência:** A capacidade de lidar com a incerteza e de encontrar soluções criativas para problemas é fundamental para a resiliência.

Em resumo

A frase "Eu entendi só um pedaço, mas aquele pedaço é suficiente para entender aquilo que deve ser resolvido" nos incentiva a sermos proativos e a confiar em nossa capacidade de resolver problemas, mesmo quando não temos todas as respostas.

Objetivos para alcançar

Objetivos:

1. curto
2. médio
3. Longo prazo

Como definir objetivos de curto, médio e longo prazo

Definir objetivos claros e concisos é fundamental para alcançarmos nossas metas. Ao estabelecer objetivos em diferentes prazos, criamos um roadmap para o nosso sucesso, dividindo grandes metas em etapas menores e mais gerenciáveis.

Objetivos de Curto Prazo

- **Prazo:** Geralmente, de 1 semana a 3 meses.
- **Características:**

- **Específicos:** Devem ser claros e diretos, evitando generalizações.
- **Mensuráveis:** Utilize indicadores para acompanhar o progresso.
- **Atingíveis:** Sejam realistas e desafiadores ao mesmo tempo.
- **Relevantes:** Alinhados com os seus objetivos maiores.
- **Temporais:** Tenham um prazo definido para conclusão.
- **Exemplos:**
 - Terminar um projeto específico até o final da semana.
 - Fazer 30 minutos de exercício físico todos os dias por um mês.
 - Ler um capítulo de um livro por dia.

Objetivos de Médio Prazo

- **Prazo:** Geralmente, de 3 a 12 meses.
- **Características:**
 - **Construídos sobre os objetivos de curto prazo:** os objetivos de médio prazo devem ser um conjunto de objetivos de curto prazo interligados.
 - **Alinhados com os objetivos de longo prazo:** devem contribuir para a realização das metas a longo prazo.
 - **Flexíveis:** Podem ser ajustados conforme necessário, mas a direção-geral deve permanecer a mesma.
- **Exemplos:**
 - Concluir um curso “online” até o final do ano.
 - Economizar uma determinada quantia para uma viagem.
 - Aumentar a receita de um negócio em 20%.

Objetivos de Longo Prazo

- **Prazo:** Geralmente, mais de um ano.
- **Características:**
 - **Amplos:** Abrangem um período mais extenso e podem envolver mudanças significativas na sua vida.
 - **Inspirativos:** Devem ser algo que te motive e te inspire a agir.
 - **Alinhados com os seus valores:** Seus objetivos de longo prazo devem refletir o que é importante para você.
- **Exemplos:**
 - Mudar de carreira.
 - Comprar uma casa própria.
 - Escrever um livro.

Dicas para definir os seus objetivos:

- **Seja específico:** evite objetivos vagos como "ser mais feliz". Seja claro sobre o que você quer alcançar.
- **Utilize a técnica SMART:** os seus objetivos devem ser Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporais.
- **Visualize seus objetivos:** Crie uma imagem mental clara do que você quer alcançar.
- **Dívida em pequenas etapas:** Quebre seus objetivos maiores em tarefas menores e mais gerenciáveis.

- **Acompanhe seu progresso:** Utilize um diário ou um aplicativo para acompanhar suas conquistas.
- **Seja flexível:** Seja aberto a ajustes e mudanças ao longo do caminho.

Exemplo prático:

Objetivo de longo prazo: Tornar-se um programador.

- **Objetivos de médio prazo:**
 - Completar um curso intensivo de programação em 6 meses.
 - Construir um portfólio de projetos pessoais em 1 ano.
- **Objetivos de curto prazo:**
 - Estudar 2 horas de programação por dia.
 - Resolver 5 desafios de programação por semana.
 - Participar de um grupo de estudos sobre programação.

Estudo sobre padrão e postura

Padrão e Postura: Uma Explicação Completa

Padrão

O que é um padrão?

Num sentido geral, um padrão é uma sequência de elementos que se repetem de maneira regular, previsível ou característica. Ele representa uma norma, uma modelo ou uma referência a partir da qual outras coisas podem ser comparadas ou avaliadas.

Tipos de Padrões:

- **Padrões de comportamento:** São as maneiras habituais de agir, pensar ou sentir de um indivíduo ou grupo. Por exemplo, um padrão de comportamento pode ser a forma como alguém lida com o estresse, como se relaciona com os outros ou como organiza seu tempo.
- **Padrões de pensamento:** São as ideias, crenças e conceitos que moldam a nossa percepção da realidade. Por exemplo, um padrão de pensamento pessimista leva a interpretar as situações de forma negativa.
- **Padrões de linguagem:** São as formas como utilizamos a linguagem, incluindo a gramática, a sintaxe e o vocabulário. Por exemplo, o padrão de linguagem formal é utilizado em situações mais sérias e profissionais.
- **Padrões visuais:** São elementos que se repetem em uma imagem, criando uma sensação de ordem e harmonia. Por exemplo, as listras e os quadrados são padrões visuais comuns.

Exemplos de padrões em diferentes contextos:

- **Ciência:** Padrões climáticos, padrões genéticos, padrões de comportamento animal.
- **Arte:** Padrões em tecidos, mosaicos, pinturas.

- **Sociedade:** Padrões culturais, padrões de consumo.

Postura

O que é postura?

A postura pode ser entendida de duas formas principais:

1. **Postura física:** Refere-se à posição do corpo, tanto em movimento quanto em repouso. Uma boa postura é aquela que alinha a coluna vertebral de forma correta, distribuindo o peso do corpo de maneira equilibrada e reduzindo o risco de dores e lesões.
2. **Postura emocional e mental:** Refere-se à maneira como nos apresentamos ao mundo e como lidamos com as situações. Uma boa postura emocional e mental envolve confiança, autoestima e uma atitude positiva diante da vida.

Importância da postura:

- **Saúde física:** uma boa postura contribui para a saúde da coluna vertebral, dos músculos e das articulações, além de melhorar a respiração e a digestão.
- **Saúde mental:** uma postura confiante transmite segurança e autoconfiança, influenciando positivamente as nossas interações sociais e profissionais.
- **Autoestima:** A forma como nos apresentamos ao mundo influencia diretamente nossa autoestima. Uma boa postura contribui para uma imagem positiva de si mesmo.

Exemplos de diferentes posturas:

- **Postura física:** em pé, sentado, deitado, agachado.
- **Postura emocional:** **confiante**, tímida, agressiva, passiva.

Relação entre padrão e postura

- **Padrões de postura:** as pessoas tendem a desenvolver padrões de postura ao longo do tempo, seja por hábitos, por condições físicas ou por questões emocionais.
- **Padrões de comportamento e postura:** **existe** uma forte correlação entre os nossos padrões de comportamento e a nossa postura. Por exemplo, uma pessoa tímida pode tender a se curvar e evitar o contato visual.

Em resumo:

- **Padrão:** Sequência repetitiva de elementos.
- **Postura:** Posição do corpo e atitude mental.

- **Relação:** os nossos padrões de comportamento e pensamento influenciam nossa postura, e vice-versa.

Padrão de comportamento versus padrão de acontecimento

Padrão de Comportamento e Padrão de Acontecimento são dois conceitos que, embora relacionados, possuem nuances importantes. Ambos se referem a sequências de eventos ou ações que se repetem, mas se diferenciam em seus focos.

Padrão de Comportamento

- **Foco na ação:** Refere-se a uma sequência de ações ou reações que um indivíduo ou grupo tende a repetir em determinadas situações.
- **Natureza interna:** É um padrão interno, moldado por experiências passadas, crenças, emoções e personalidade.
- **Exemplos:**
 - Uma pessoa que sempre se isola quando se sente triste.
 - Um grupo que tende a tomar decisões por consenso em todas as situações.
 - Um hábito de procrastinar tarefas importantes.

Padrão de Acontecimento

- **Foco nos eventos:** Refere-se a uma sequência de eventos externos que se repetem de forma previsível.
- **Natureza externa:** É um padrão observável no mundo exterior, independente da ação humana.
- **Exemplos:**
 - As estações do ano.
 - O ciclo lunar.
 - Os padrões climáticos.
 - A repetição de certos tipos de acidentes de trânsito em um determinado local.

Relação entre os dois:

- **Interação:** Padrões de comportamento podem ser influenciados por padrões de acontecimentos. Por exemplo, uma pessoa que sempre sofre acidentes de carro pode desenvolver um padrão de comportamento mais cauteloso.
- **Causalidade:** Às vezes, padrões de comportamento podem causar padrões de acontecimentos. Por exemplo, um líder com um padrão de comunicação agressivo pode gerar um padrão de conflitos numa equipe.
- **Coexistência:** Muitas vezes, padrões de comportamento e padrões de acontecimentos coexistem sem uma relação direta de causa e efeito.

Por que é importante distinguir entre os dois?

- **Autoconhecimento:** Ao identificar nossos padrões de comportamento, podemos trabalhar para mudar aqueles que não nos servem mais.
- **Previsão:** Ao reconhecer padrões de acontecimentos, podemos nos preparar melhor para o futuro.
- **Resolução de problemas:** Ao entender a relação entre padrões de comportamento e padrões de acontecimentos, podemos encontrar soluções mais eficazes para os problemas que enfrentamos.

Em resumo:

- **Padrão de comportamento:** foca nas ações e reações internas.
- **Padrão de acontecimento:** foca nos eventos externos e observáveis.

Exemplo prático:

Imagine uma pessoa que sempre chega atrasada para os compromissos. Esse é um padrão de comportamento. Ao analisar a causa desse padrão, ela pode perceber que ela sempre se distrai com tarefas menos importantes antes de sair. Ao identificar esse padrão, ela pode desenvolver estratégias para mudar o seu comportamento, como organizar melhor o seu tempo e estabelecer prioridades.

Postura quebra padrão

Quebrando Padrões: Uma Exploração da Postura Inovadora O que significa "postura que quebra padrão"?

Quando falamos em "postura que quebra padrão", estamos nos referindo a uma atitude, um comportamento ou uma forma de pensar que se desvia do que é considerado normal, comum ou esperado em determinado contexto. É uma maneira de desafiar o status quo, de propor novas ideias e de encontrar soluções criativas para problemas.

Por que quebrar padrões é importante?

- **Inovação:** Quebrar padrões é fundamental para o desenvolvimento e a evolução. Muitas das grandes descobertas e invenções da humanidade surgiram de pessoas que ousaram pensar de forma diferente.
- **Progresso:** Ao desafiar o status quo, podemos identificar e corrigir problemas, além de criar novas oportunidades.
- **Diversidade:** Uma sociedade que valoriza a diversidade de ideias e perspectivas é mais rica e mais capaz de encontrar soluções para os desafios complexos do mundo atual.
- **Empoderamento:** Quebrar padrões pode ser um ato de empoderamento pessoal, desafiando as expectativas e os limites impostos pela sociedade.

Exemplos de posturas que quebram padrões:

- **No mundo dos negócios: criar** um modelo de negócio inovador, desafiar as práticas tradicionais de gestão, investir em tecnologias disruptivas.
- **Na arte: criar** obras de arte que desafiam as convenções estéticas, explorar novas formas de expressão artística.
- **Na sociedade: defender** causas minoritárias, questionar os valores dominantes, promover a inclusão e a equidade.
- **No dia a dia:** Vestir-se de forma diferente, ter hobbies incomuns, pensar de forma não convencional.

Quais os desafios de quebrar padrões?

- **Resistência:** Quebrar padrões pode gerar resistência e críticas por parte daqueles que se sentem ameaçados pela mudança.
- **Incerteza:** O novo e o desconhecido podem gerar insegurança e medo.
- **Isolamento:** Pessoas que quebram padrões podem se sentir isoladas ou incompreendidas.

Como desenvolver uma postura que quebra padrões?

- **Cultivar a curiosidade:** questione tudo, busque novas informações e perspectivas.
- **Ser criativo:** explore novas ideias e soluções para os problemas.
- **Assumir riscos:** não tenha medo de sair da sua zona de conforto.
- **Celebrar a diversidade:** valorize as diferenças e aprenda com as pessoas que pensam de forma diferente de você.
- **Perseguir os seus sonhos:** não tenha medo de seguir seu próprio caminho, mesmo que seja diferente do esperado.

Em resumo

Quebrar padrões é uma atitude que exige coragem, criatividade e persistência. Ao desafiar o status quo, podemos contribuir para um mundo mais justo, mais inovador e mais interessante.

Trabalhando a clareza dos objetivos Como Trabalhar a Clareza dos Objetivos

A clareza dos objetivos é fundamental para alcançar o sucesso em qualquer área da vida. Quando sabemos exatamente o que queremos, é mais fácil traçar um plano de ação e manter a motivação.

Dicas para aumentar a clareza dos seus objetivos:

1. **Seja específico:** Ao invés de dizer "quero ser mais saudável", seja mais específico: "Quero perder 5 kg e correr 5 km sem parar em 3 meses".
2. **Utilize a técnica SMART: os seus objetivos devem ser:**
 - **Específicos:** Bem definidos e claros.

- **Mensuráveis:** Possuam indicadores para acompanhar o progresso.
 - **Atingíveis:** Sejam realistas e desafiadores ao mesmo tempo.
 - **Relevantes:** Alinhados com os seus valores e objetivos de vida.
 - **Temporais:** Tenham um prazo definido para conclusão.
3. **Visualize os seus objetivos:** Crie uma imagem mental clara do que você quer alcançar. Imagine como se sentirá ao atingir o seu objetivo.
 4. **Dívida em pequenas etapas:** Quebre os seus objetivos maiores em tarefas menores e mais gerenciáveis.
 5. **Escreva os seus objetivos:** Ao colocar os seus objetivos no papel, você torna-os mais tangíveis e concretos.
 6. **Compartilhe com alguém:** Contar para um amigo, familiar ou mentor sobre os seus objetivos pode aumentar a sua responsabilidade e motivação.
 7. **Revise os seus objetivos regularmente:** Reveja os seus objetivos periodicamente para garantir que eles ainda estejam alinhados com as suas prioridades e fazer os ajustes necessários.

Exemplos de objetivos claros e específicos:

- **Em vez de:** "Quero aprender um novo idioma."
 - **Melhor:** "Quero ser capaz de conversar em espanhol sobre assuntos do dia a dia em 3 meses."
- **Em vez de:** "Quero economizar dinheiro."
 - **Melhor:** "Quero economizar R\$500 por mês para viajar para a Europa em um ano."
- **Em vez de:** "Quero ser mais produtivo."
 - **Melhor:** "Quero concluir 3 projetos importantes até o final do semestre, trabalhando 2 horas por dia em cada um."

Por que a clareza é importante?

- **Aumenta a motivação:** objetivos claros e específicos dão-nos um senso de direção e propósito.
- **Facilita o planejamento:** quando sabemos o que queremos, é mais fácil criar um plano de ação.
- **Melhora a organização:** objetivos claros ajudam a priorizar tarefas e otimizar o tempo.
- **Reduz a ansiedade:** ao ter objetivos claros, você sente-se mais no controle e menos ansioso.

Lembre-se: A clareza dos objetivos é um processo contínuo. À medida que avançamos, nossos objetivos podem mudar e evoluir. O importante é manter uma visão clara do que você quer alcançar e adaptar os seus planos conforme necessário.

Construção do contra efeito

Para combater um padrão habitual de que você não deseja mais, pratica uma atividade que provavelmente não vai gostar, mas que te dará a disciplina necessária para mudar a postura antiga para a nova postura desejada.

Analisando a temática: Quebrando hábitos com novas práticas

A afirmação "Para combater um padrão habitual de que você não deseja mais, pratica uma atividade que provavelmente não vai gostar, mas que te dará a disciplina necessária para mudar a postura antiga para a nova postura desejada" nos apresenta uma estratégia interessante para a mudança de hábitos.

Vamos desmembrar essa ideia:

- **Reconhecimento do hábito:** A primeira etapa é identificar o hábito que se deseja mudar. Essa consciência é fundamental para iniciar o processo de transformação.
- **Desconforto como motor de mudança:** A proposta é substituir o hábito indesejado por uma atividade que, inicialmente, não é prazerosa. O desconforto gerado por essa nova atividade serve como um incentivo para abandonar o antigo hábito e adotar o novo.
- **Disciplina como ferramenta:** A disciplina é vista como um elemento-chave para a mudança de hábitos. Ao se comprometer com a nova atividade, mesmo que seja desagradável, estamos desenvolvendo a disciplina necessária para alcançar os nossos objetivos.
- **Mudança de postura:** O objetivo final é a mudança de postura, ou seja, a adoção de um novo comportamento que substituirá o antigo hábito.

Pontos positivos dessa abordagem:

- **Eficácia:** Muitas vezes, a mudança de hábitos requer esforço e disciplina. Ao substituir um hábito por outro, estamos "enganando" o cérebro e criando novas associações.
- **Foco no resultado:** Ao se concentrar no objetivo final (a nova postura desejada), a pessoa é mais motivada a persistir na nova atividade, mesmo que seja desafiadora.
- **Desenvolvimento pessoal:** A prática de uma atividade que não é prazerosa pode fortalecer a resiliência e a autodisciplina.

Pontos a considerar:

- **Sustentabilidade:** É importante que a nova atividade seja sustentável a longo prazo. Se a atividade for muito desagradável, a pessoa pode desistir e voltar ao antigo hábito.
- **Individualidade:** Cada pessoa é única e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. É importante encontrar uma atividade que seja desafiadora, mas também realista.
- **Graduação:** A mudança de hábitos deve ser gradual. Começar com pequenas mudanças e aumentar gradualmente a dificuldade pode ser mais eficaz do que tentar mudar tudo de uma vez.

Em resumo

A ideia de combater um hábito indesejado com uma atividade que não é prazerosa pode ser uma estratégia eficaz para promover a mudança. No entanto, é importante considerar os aspectos individuais de cada pessoa e adaptar a abordagem às suas necessidades e circunstâncias.

Não é sobre entender é sobre o que resolver

A frase "**Não é sobre entender, é sobre o que resolver**" nos convida a mudar o foco das nossas buscas e ações. Em vez de nos prendermos numa busca incessante por explicações e compreensões profundas, ela nos direciona para a prática, para a busca de soluções concretas.

O que essa frase significa?

- **Ação sobre análise:** A frase sugere que, muitas vezes, ficamos paralisados pela análise excessiva. Em vez de nos aprofundarmos em teorias e conceitos, devemos agir e encontrar soluções para os problemas que enfrentamos.
- **Foco nos resultados:** O importante não é necessariamente entender o porquê de algo acontecer, mas sim encontrar uma maneira de mudar a situação e alcançar um resultado positivo.
- **Pragmatismo:** Essa frase reflete uma abordagem pragmática da vida, onde a eficácia e a resolução de problemas são valorizadas acima da teoria pura.

Por que essa frase é relevante?

- **Mundo complexo:** Em um mundo cada vez mais complexo e incerto, buscar todas as respostas pode ser uma tarefa impossível.
- **Paralisia por análise:** Analisar demais pode nos levar à inação.
- **Necessidade de soluções:** A sociedade demanda soluções para problemas reais e urgentes.

Aplicações da frase em diferentes contextos:

- **Problemas pessoais:** Quando enfrentamos um desafio pessoal, podemos nos concentrar em encontrar soluções práticas em vez de ficar remoendo o passado.
- **Problemas profissionais:** No ambiente de trabalho, a frase nos incentiva a buscar soluções para problemas específicos, em vez de perder tempo em debates teóricos.
- **Problemas sociais:** Em questões sociais complexas, a frase nos lembra que a ação é fundamental para gerar mudanças positivas.

Limitações da frase:

- **Importância da compreensão:** Embora a ação seja essencial, a compreensão profunda de um problema pode nos ajudar a encontrar soluções mais eficazes a longo prazo.
- **Perda de significado:** Ao nos concentrarmos apenas em resolver problemas, podemos perder de vista o significado mais profundo das coisas.

Em resumo

A frase "Não é sobre entender, é sobre o que resolver" é um lembrete importante de que a ação é fundamental para gerar mudanças positivas. No entanto, é preciso encontrar um equilíbrio entre a ação e a reflexão, buscando soluções práticas sem perder de vista o contexto mais amplo.

Encarar essa Realidade ou encarar que essa é a realidade

Analizando as nuances: "Encarar essa realidade" vs. "Encarar que essa é a realidade"

As frases "Encarar essa realidade" e "Encarar que essa é a realidade", embora pareçam semelhantes, possuem nuances importantes que podem alterar a forma como interpretamos e reagimos a uma determinada situação.

"Encarar essa realidade"

- **Ação e confronto:** essa frase conota uma atitude proativa e de enfrentamento. Sugere que a realidade é um desafio a ser superado ou uma situação a ser transformada.
- **Possibilidade de mudança:** implica que a realidade pode ser moldada ou alterada, mesmo que seja através de pequenos passos.
- **Empoderamento:** Transmite a ideia de que o indivíduo tem o poder de agir sobre sua própria realidade.

"Encarar que essa é a realidade"

- **Aceitação:** Essa frase expressa uma atitude de aceitação da situação presente, sem necessariamente concordar com ela.
- **Reconhecimento:** Sugere que a pessoa está ciente da situação e não está tentando negá-la.
- **Adaptação:** Implica que a pessoa está disposta a se adaptar à realidade, mesmo que seja difícil.

Diferenças e nuances:

- **Atitude:** A primeira frase conota uma atitude mais ativa e transformadora, enquanto a segunda sugere uma atitude mais passiva e de adaptação.
- **Foco:** A primeira frase coloca o foco na ação e na mudança, enquanto a segunda coloca o foco na aceitação e no reconhecimento.

- **Empoderamento:** A primeira frase empodera o indivíduo, enquanto a segunda pode levar à resignação, se não for acompanhada de outras ações.

Quando usar cada frase:

- **"Encarar essa realidade":** É ideal quando se deseja motivar alguém a agir, a buscar soluções e a transformar a sua situação. É uma frase que inspira a mudança e a superação.
- **"Encarar que essa é a realidade":** É mais adequada quando se busca a aceitação de uma situação que não pode ser alterada no momento. Ajuda a lidar com a dor e a encontrar um novo significado na vida.

Em resumo:

Ambas as frases são importantes e podem ser úteis em diferentes contextos. A escolha da frase dependerá da situação específica e da atitude que se deseja comunicar. É importante lembrar que a aceitação da realidade não significa resignação, e que a ação pode ser tomada mesmo em situações desafiadoras.

Dr. Michel P.R Musy

Analista