

A força da mentalidade

• **Introdução:**

De início, você precisa entender que Cães Pastores são forjados, não nascem prontos! É natural da sociedade programar seus indivíduos para serem ovelhas, então cabe a eles a escolha de tornarem-se exímios Cães Pastores.

Isso porque, ninguém virá te salvar, não tem resgate! Por mais que exista a polícia, os bombeiros, os médicos, haverá situações em que não vai dar tempo de chegarem, dependerá de você, cão pastor, para manter-se vivo, ou manter quem está próximo de você.

Para isso, há uma tríade: preparo físico, conhecimento técnico e o condicionamento mental. Esses três aspectos serão sua busca incansável para a força do exímio Cão Pastor.

Por mais haja preparo e técnica, nada disso funcionará se não houver a mentalidade necessária! Você pode ser forte, ágil, inteligente, preparado e diversos outros adjetivos, mas se não tiver a **mentalidade** apropriada, de nada adiantou todo o resto.

Em alguns casos, a mentalidade suprirá todo o resto. Os que tem somente essa característica são chamados de Cães Pastores éticos/morais, como no caso de algumas mulheres que tiveram a coragem de relatar os abusos que sofreram, dando início a uma série de denúncias, prendendo o agressor.

• **Quem são as ovelhas?**

São a grande maioria, acreditam que o mal não existe ou que está longe e nunca chegará até eles.

• **Quem são os lobos?**

São os sociopatas que causam o mal.

• **Quem são os cães pastores?**

São os guardiões da família, da sociedade, aqueles dispostos a protegerem as ovelhas e combaterem o lobo.

- **Por que somos programados para sermos ovelhas?**

Mesmo que as pessoas saibam que normalmente não estão preparadas para nada, não se consideram ovelhas. Para tudo isso há uma explicação lógica, vejamos:

1. **Viés da normalidade:** quando situações de crise extrema acontecem, o cérebro humano se protege, atuando como se a essa crise fosse algo normal. Isso acontece para não gerar um pânico, um surto, enfim, para o cérebro não “bugar”.
2. **Efeito espectador:** quando a crise chega, as pessoas acham que alguém tomará uma atitude. Ou seja, todos pensando da mesma forma, ninguém age;
3. **Efeito Dunning-Kruger:** as pessoas acreditam que têm mais habilidades do que realmente têm;
4. **Conformismo:** as pessoas querem fazer parte do grupo, onde agirão no padrão do grupo mesmo que seja inconscientemente. Já que quase todos são ovelhas, a tendência será essa mentalidade de rebanho;
5. **Não sabemos lidar com o stress:** felizmente, a ciência moderna ajuda a compreender as melhores formas de lidar com essa reação natural do nosso corpo. É sabido que não se nasce com a habilidade de controlá-lo, então ela é treinada;
6. **Você está fora de forma:** temos uma sociedade em que praticamente metade dela está acima do peso. Como consequência disso, caso precise utilizar de seu condicionamento físico, não conseguirá.

- **Como fugir dessa mentalidade de ovelha?**

Não são somente essas mudanças, mas aqui estão as principais para mudar sua mentalidade e se tornar um cão pastor:

1. **Assuma a responsabilidade:** não delegue aos outros o ônus de resolver alguns problemas, resolva você mesmo! Não espere alguém ir ajudar o idoso que caiu na rua, seja você a diferença que quer para o mundo;
2. **“Não se, mas quando”:** em vez de dizer “‘se acontecer, então eu entrarei em ação’, o guerreiro diz ‘quando acontecer, eu estarei pronto’” – Grossman, On Combat;
3. **Treine duro, suor poupa sangue:** treine bastante, treine duro! Treino difícil, jogo fácil! Tais afirmativas são a essência da verdade. Como diz Rodrigo Prujansky “você só faz o que treina.”;
4. **Construa resiliência:** para isso, é necessário se colocar de forma gradual às situações de desconforto;
5. **Treine uma arte marcial:** saber se defender é essencial para se livrar de determinados tipos de violência.

Aprofundamento da mente humana – A Garra!

Os estudos sobre “garra” advieram das análises da psicóloga Dra. Ângela Duckworth. Ela acompanhou a rotina de uma academia militar de altíssimo nível onde era extremamente difícil para entrar e o nível de desistência era alto.

Com seu desenvolvimento, foi percebido que muitos partem do princípio de que é o talento, e não o esforço que decide até onde chegamos.

MATILHA CÃO PASTOR

O nome disso é “crença limitante”! Ela é a opinião a respeito de si mesmo que afeta profundamente a maneira como você leva sua vida. São programações neurais que vem principalmente durante a infância.

Um caso interessante é o do Michael Phelps, onde se acreditava que sua estrutura física era naturalmente voltada à natação. Tempos depois, foi descoberto que o corpo dele se moldou ao esforço que fazia, ou seja, sua estrutura óssea e muscular não nasceram prontas, se adaptaram ao trabalho duro que ele realizava diariamente.

É o acúmulo de coisas rotineiras e banais que acabam por moldar o ser humano. Na academia em que ela estudou, seguiam uma rotina diária e a partir dessa rotina durante um tempo, mudaram bastante seus físicos e mentes.

Três anos de rotina na academia militar mudaram o Alvarez de um modo em que era totalmente perceptível se você o visse no primeiro e depois no último dia

Nesse sentido, ele frisa que “o entusiasmo é vulgar, a persistência é rara. O entusiasmo te coloca na competição, a persistência te traz a medalha”.

Quando, em 1939, a Finlândia foi atacada pela URSS, ela era o lado mais fraco da Guerra de Inverno. Ela foi obrigada a enfrentar o exército soviético com 3 vezes mais soldados, 30 vezes mais aviões e 100 vezes mais blindados. Mesmo assim, a investida russa foi um fiasco.

Com isso, nasceu o conceito de SISU. Etimologicamente, vem de uma palavra que significa “interior” ou “de dentro de si”. Seu conceito também embasa que o êxito nunca é definitivo e o fracasso nunca é fatal, o que conta é a coragem.

O que conta para essa vida é a GARRA!!!

Temos a junção de quatro elementos compõe a garra e que conduzem a pessoa ao sucesso. São eles:

- 1. Interesse:** chama inicial, mas que apaga rápido;
- 2. Prática:** parte real, efetiva e concreta;
- 3. Propósito:** é uma bússola, a razão pela qual se faz algo;

4. Esperança: diálogo interno, a sua atitude mental no objetivo.

MINDSET: MENTALIDADE FIXA X MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Em nossa sociedade, o esforço não é olhado. O que se dá valor é o produto final e não o trajeto. A partir disso podemos falar sobre o livro "mindset" da Dra. Carol S. Dweck. Onde ela analisou por mais de 20 anos várias pessoas de sucesso e chegou à conclusão de que existem, basicamente, dois tipos de mentalidade: o mindset fixo e o mindset de crescimento.

Na sociedade, temos o valor do mindset fixo, onde o sucesso consiste em provar inteligência ou talento e que nasceu dessa forma. Na realidade, não é isso! Pelo contrário, o crescimento é o que vale, onde se aprende algo novo, aprende a se desenvolver e se aperfeiçoar.

Havia professores que separavam salas com o critério do aluno ser bom ou não. A turma "A" era dos inteligentes, a "B" dos mais ou menos e o resto dos ruins.

Agora imagine você crescer dessa forma, num ambiente de mentalidade fixa, num ciclo vicioso que tem tendência a tolher o crescimento. Onde imputam que "A" é inteligente e que "C" é burro. Isso seguirá para o resto da vida da pessoa, caso ela não mude ou caso aceite tal mindset.

Alvarez, no teste para o COESP, desmaiou e teve rabdomiólise, ficando 22 dias internado. Quando voltou ao choque, o pessoal teve a postura do "poxa, não precisava ter feito isso". Por outro lado, seu avô, militar (comandos), conversou e imputou a ele um incentivo, sem nem saber sobre essas coisas de mindset, aconselhando-o e falando para evoluir onde errou.

No final, Alvarez virou caveira e foi 01 do curso...

MATILHA CÃO PASTOR

Enquanto o mindset fixo prega que o sucesso é provar talento, que o esforço é ruim, que as adversidades te engessam e que sua inteligência é quando você não comete erros, no curso cão pastor, assim como o avô do Alvarez, pregamos o mindset de crescimento.

Nele, o sucesso consiste em aprender algo novo, desenvolver-se, aperfeiçoar-se. O esforço é o que te torna inteligente. As adversidades são o que nos fazem acordar. Você deve se sentir inteligente quando realiza algo que não conseguia fazer antes.

Como mudar de mindset? Temos quatro passos para te ajudar com isso:

- 1. Reconheça onde está seu mindset fixo:** coloque no papel, escreva, onde sua mentalidade te limita;
- 2. Identifique os gatilhos que estão desencadeando esse mindset:** procrastinação, ansiedade, fracasso, etc;
- 3. Nomeie essa persona que existe dentro de você com o mindset fixo:** tal pessoa é, por exemplo, o Juarez. Agora pense que o Alvarez quer treinar, mas a persona preguiçosa dele, o Juarez, não quer. Isso personifica e deixa de forma mais concreta o mindset fixo que você quer largar;
- 4. Eduque essa persona:** lute constantemente contra essa persona que trava você.

COMO ASSOCIAR UMA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO COM A AÇÃO?

Em 1990, foi conduzido um experimento pelo psicólogo K. Anders Eriksen, onde ele analisou violinistas em uma orquestra da Suécia e os dividiu entre os ruins, medianos e excepcionais.

A partir disso, ele computou o que seria o diferencial entre eles. Nisso, percebeu que os ruins tinham por volta de 3 a 4 mil horas de treinamento, os medianos por volta de 6 mil horas e os excepcionais mais de 10 mil horas de treinamento.

Para atingir a eficiência das 10 mil horas, você precisa da **prática deliberada**, que não é fazer algo durante muito tempo, de qualquer forma. Você necessita fazer a repetição de algo, corrigindo os erros.

Suas atividades precisam de um feedback para aperfeiçoamento. Obviamente não será algo confortável, a prática deliberada gera exaustão, desconforto, muita atenção no que faz, mas é necessária para atingir a “perfeição”.

FILOSOFIA KAIZEN

改善

A filosofia vem para te trazer um objetivo, um caminho. O supressum da filosofia Kaizen é a melhoria contínua!

É você incluir as melhorias consistentes no cotidiano, capazes de cumprir com o objetivo de ser melhor que ontem.

Imagine você estipular um prazo, de uns 5 anos, e decide melhorar um pouco a cada dia em uma habilidade. Já imaginou o quanto você terá melhorado nesse decorrer temporal?

Não precisa nem ser tudo isso, estude 30 minutos por dia de uma matéria e veja em 1 ano o quanto você domina sobre ela.

MATILHA CÃO PASTOR

Nade durante 30 minutos por dia durante 1 ano e veja sua capacidade aquática.

Treine musculação 30 minutos por dia durante 1 ano e veja sua mudança corporal.

O que você necessita é melhorar um pouco a cada dia! Somente dessa forma que há o aperfeiçoamento e a mudança da mentalidade. Tome cuidado com os hábitos ruins, pois eles também serão “aperfeiçoados” a cada dia, chegando num momento em que será quase impossível livrar-se deles.

