

## Autoconfiança

### Transcrição

Vejamos outro hábito que a Luísa tem. A sua empresa sempre apoia encontros de profissionais, a ideia é compartilhar experiências e ideias entre as pessoas. A Luísa acha essa iniciativa super válida, porque ela sempre tem oportunidade de saber o que está rolando no mercado.

Só tem um porém. A Luísa entra muda e sai calada dessas reuniões. Ela é uma pessoa tímida e gostaria de ser como seus colegas, que chegam para conversar com as pessoas e se entrosar. Mas geralmente ela chega na quando as pessoas já estão fazendo as apresentações sobre o assunto e vai embora assim que acaba. Esse é o hábito dela. Não há nada de errado, mas ela parou para pensar: Preciso conhecer mais pessoas, o mercado é muito pequeno, todos se conhecem, parece que todos menos eu...

Então o que ela pode fazer para lidar com esse hábito?

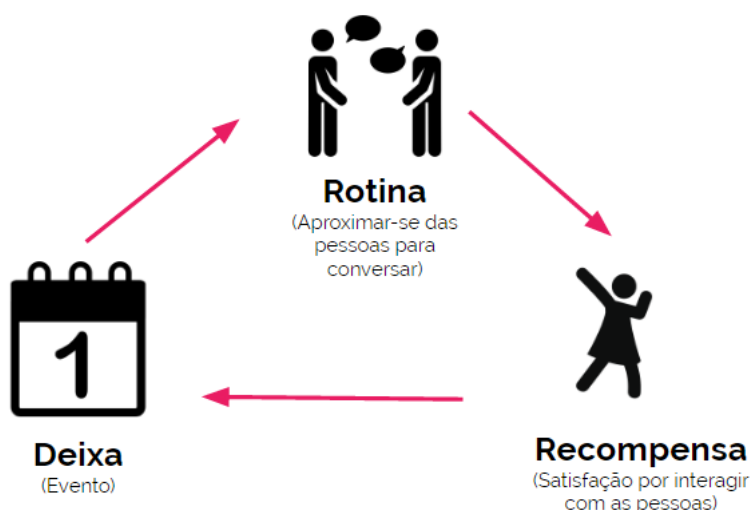
Lembra do Loop do hábito?

Vamos ver como fica essa situação? Assim conseguimos visualizar melhor como a Luísa pode se motivar para rever esse hábito.

**Deixa:** toda vez que a Luísa participar de algum evento será uma boa oportunidade para ela tentar interagir com as pessoas.

**Rotina:** Ela vai se aproximar das pessoas, pode ser seus colegas de trabalho ou pessoas que ela não conhece ainda. Sim, ela pode sentir vergonha, mas está disposta a começar um novo hábito.

**Recompensa:** Sentir que ela é capaz de se comunicar, que pode gerar satisfação para ela por ter conseguido fazer algo diferente.



A Luísa começou a se soltar nesses eventos, começou a conversar com as pessoas, pelo visto até demais.

Ela chegava nas rodinhas de conversas, ouvia o que as pessoas estavam falando e começava a falar também, até ai tudo bem, o problema é que ela falava demais, até que chegou o ponto onde todos paravam para ouvi-la até que chegava o ponto onde as pessoas começavam a sair da rodinha...

Uma colega de trabalho da Luísa observou esse comportamento e chamou ela para conversar. Ela disse que observou o esforço da Luísa para se enturmar mais, porém disse que seria importante ela também conseguir ouvir mais as pessoas.

A Luísa gostou do feedback e pensou: “nos próximos eventos vou me policiar, não quero ser a chata da história, mas também não quero deixar de falar com as pessoas.”

E as coisas são assim mesmo. Com o tempo ou com a ajuda de algum amigo, vamos percebendo onde podemos melhorar e precisamos ter paciência para saber lidar com as coisas. Já pensou se a Luísa ficasse chateada? Poderia dizer que nunca mais iria a um evento ou que não se atreveria a falar mais com as pessoas. Mas aconteceu o contrário. E isso é o mais importante: aprendermos a lidar com os feedbacks e tirar sempre algo de bom que pode nos tornar pessoas melhores.

Ainda falando sobre hábitos da Luísa no trabalho, o que você me diz da seguinte situação:

Já vimos que a Luísa trabalha muito, não é diferente da realidade de muitos profissionais que você deve conhecer, certo? A questão é que ela não consegue nem parar para almoçar. Quando leva algo, geralmente ela come enquanto trabalha. Ela acha que está ganhando tempo quando faz isso, mas será?

É bom darmos um tempo entre uma atividade e outra, assim a mente da Luísa pode descansar e quando ela voltar ao trabalho estará mais disposta.

Então a partir de agora, ela vai sair para almoçar com seus colegas de trabalho ou almoçar no refeitório, assim ela terá uma pausa no trabalho e ainda pode socializar com seus colegas, lembre-se que ela é tímida, então tomar essa atitude é um avanço para ela.