



07

Explicação

Para a Bianca alcançar o desempenho máximo, ela precisa ser o líder de sua própria torcida - se estimular a dar o melhor de si para obter performances de alto nível.

As emoções que sentimos é determinada pela maneira que reagimos a nós mesmos. Como já expliquei ao transpor o Princípio 80/20, o que determina seus sentimentos não é o que acontece com você, mas sua maneira de interpretar os fatos que ocorrem à sua volta. Ou seja, a causa é interna, não externa. Sua versão dos acontecimentos determina se eles o motivam ou desestimulam, se lhe fornecem ou drenam energia.

Para manter a motivação, escolha ser otimista. Reaja positivamente às palavras, ações e reações das pessoas e às situações ao seu redor. Não permita que os inevitáveis obstáculos da vida afetem seu humor ou suas emoções.

Controle seu diálogo interior.

Ter autoestima é fundamental para ser uma pessoa motivada e obstinada. Quando a Bianca conversa com ela mesma, ela vai adotar um tom positivo, que estimule o amor-próprio. Diga “Eu me amo” repetidas vezes, até internalizar a mensagem e passar a se comportar como alguém que de fato se ama e tem um excelente desempenho no trabalho.

Não importa como ela esteja se sentindo de verdade ou o que esteja acontecendo em sua vida: permaneça animado e alegre.

Como escreveu Viktor E. Frankl em *O homem em busca de um sentido*: “A última das liberdades humanas é escolher a própria postura diante de qualquer circunstância da vida.”

A missão da Bianca é se recusar a reclamar dos seus problemas. Guarde-os para si. Como diz o palestrante e humorista Ed Foreman: “Nunca compartilhe seus problemas com os outros, pois 80% das pessoas não ligam e os outros 20% ficarão felizes em saber que você os tem.”

Mas cabe uma ressalva aqui: a Bianca não precisa ser tão radical, vale a pena ela considerar as pessoas que ela gosta e confia. Estas podem ser as melhores pessoas para a Bianca falar sobre si.

Desenvolva uma postura mental positiva.

No estudo que realizou na Universidade da Pensilvânia ao longo de 22 anos, resumido no livro [Aprenda a ser otimista](https://www.amazon.com.br/Aprenda-Ser-Otimista-Martin-Seligman/dp/857701049X) (<https://www.amazon.com.br/Aprenda-Ser-Otimista-Martin-Seligman/dp/857701049X>), Martin Seligman determinou que o otimismo é a qualidade mais importante para o sucesso e a felicidade pessoal e profissional. Os otimistas parecem ser mais eficientes em quase todas as áreas da vida. Eles exibem quatro comportamentos especiais, todos aprendidos por meio da repetição.

Primeiro, eles **valorizam o lado bom de qualquer situação**. Sempre procuram algo positivo ou vantajoso em qualquer situação ruim. E sempre encontram.

Segundo, os otimistas **buscam a lição útil por trás de cada obstáculo**. Eles acreditam que as dificuldades surgem não para obstruir, mas para instruir. Consideram que cada contratempo contém uma lição a ser aprendida e incorporada e estão determinados a aproveitá-la.

Terceiro, os otimistas **se concentram na solução para cada problema**. Em vez de culpar os outros ou reclamar quando as coisas dão errado, eles se mostram proativos e fazer perguntas como: “Qual é a solução? O que podemos fazer agora? Qual é o próximo passo?”

Quarto, os otimistas **pensam e falam sobre seus objetivos**. Eles refletem sobre o que querem e procuram maneiras de alcançar o que desejam. Estão voltados para o futuro, não para o passado.

Quando a Bianca conseguir criar o hábito de visualizar seus objetivos e ideais e passa a conversar consigo mesmo de forma positiva, seus níveis de concentração, energia, confiança e criatividade darão um salto e ela vivenciará uma forte sensação de controle e poder.

Quanto mais positivo e motivada ela se sentir, mais terá vontade de começar logo a trabalhar e mais determinada se torna a finalizar as tarefas.