# dicas infalíveis

### por Denise de Moura

www.dicasinfaliveis.com.br

NEWSLETTER - AGO/2012

## **VOCÊ TEM INICIATIVA?**

A nossa *newsletter* deste mês começa com três depoimentos que abordam um comportamento essencial a ser desenvolvido pelas pessoas que desejam obter resultados concretos em sua vida pessoal ou profissional: a **INICIATIVA** 

"A vida nunca foi fácil. Quando percebi que os meus resultados só vinham após eu tomar alguma iniciativa, passei a entender que minha sorte dependia unicamente de mim. Eu tinha que trabalhar muito, enviar muitos emails, visitar muitos clientes, ter paciência com algumas pessoas grosseiras e arrogantes para obter resultados. Mas valeu! Sou feliz na profissão e gosto desta adrenalina. Se eu ficasse esperando que as coisas caíssem do céu, provavelmente ainda estaria esperando". *Antônio, Vendedor Sênior de uma empresa de telefonia* 

"Sempre pensei em emagrecer. Nunca quis ter o corpo de modelo de revista, mas queria me sentir mais saudável. O problema é que eu odiava todo o tipo de comida natural e não entendia como as pessoas comiam linhaça, alface, acelga, quinoa. Eu gostava mesmo era de um bom *fast food*, com batata-frita, *catchup* e muito queijo cheddar, mas acabava me sentindo mal sempre que matava a minha vontade. Um dia procurei um nutricionista e entendi o que estava fazendo com o meu corpo. Os primeiros meses da dieta foram insuportáveis. Tive dor de cabeça, tontura, taquicardia. Hoje estou com 8kg a menos, muito mais disposta e sei o que me faz bem e o que me faz mal. Agora a opção é minha em continuar neste caminho. Ter a iniciativa para mudar foi o mais complicado. Tive que abrir mão de muitas coisas de que eu gostava muito, mas valeu a pena. Me sinto outra pessoa". *Ana, Assistente Administrativa* 

"Sempre tive problemas com a Maria. Eu não podia contar nenhuma das minhas ideias que ela ia correndo ao nosso gerente "vendê-las" com um discurso impressionante. Até aí tudo bem. A questão é que ela nunca mencionava o meu nome como autor dessas ideias e acabava ganhando os créditos por ações que eu tinha criado. Eu sofria bastante com aquela situação, mas não conseguia agir. Um dia eu cansei. Chamei Maria para conversar e disse o quanto aquilo tudo me incomodava. Fiquei surpreso! Ela me pediu desculpas, disse que era muito impulsiva e, a partir daí, prometemos não interferir no trabalho um do outro. Se eu não tivesse tomado essa iniciativa, ainda estaria sofrendo com a situação". *Jefferson, Administrador* 

Ter iniciativa não é fácil. Se fosse, a maioria das pessoas que você conhece não reclamaria tanto dos conflitos que não consegue resolver, dos problemas do trabalho que parecem insolúveis, das questões pessoais com maridos, esposas, filhos que não têm fim, das insatisfações com suas carreiras e assim por diante.

Ter iniciativa depende de vontade, confiança, coragem. É preciso vencer os medos, acreditar mais em si próprio e na sua capacidade de alcançar ou resolver algo, além é claro, de sair da zona de conforto e encarar o que tem que ser feito.

## dicas infalíveis

## por Denise de Moura

www.dicasinfaliveis.com.br

NEWSLETTER - AGO/2012

Se você deseja ver um futuro diferente ou resolver algo que o incomoda, precisa entrar em ação, com foco, disposição e muito comprometimento.

Mas, afinal, como ter iniciativa?

Em primeiro lugar, analise a sua situação atual. O que lhe traz mais insatisfação e tira as suas noites de sono? O que você gostaria de realizar e ainda não começou por medo ou insegurança?

O próximo passo é montar uma estratégia para entrar em ação.

Lembre-se: alguns problemas precisam ser resolvidos de imediato para não se tornarem ainda maiores como é o caso de pequenos conflitos de trabalho. Outras questões, em contrapartida, precisam de um planejamento maior, como a busca por uma recolocação profissional. Porém, em ambas as situações, você precisará entrar em ação com pequenas doses diárias de atitude e iniciativa. É provável que, após alguns dias, você já perceba alguns resultados. Inicialmente eles podem não ser exatamente aqueles que esperava, mas com certeza você irá adquirir mais confiança na sua capacidade de realização e terá clareza das competências que ainda precisa desenvolver para ter mais iniciativa, como por exemplo, se tornar mais confiante, mais assertivo, melhorar a comunicação etc.

Ter iniciativa é um treino diário que você deve tentar. Ao aprimorar essa competência, ela passará a fazer parte da sua vida pessoal e profissional. Você começará a perceber que sua mudança de postura pode gerar mudanças em seus resultados!

Um abraço!

Até a próxima!





### **SUGESTÃO DE LITERATURA**

Para o psicoterapeuta Flip Flippen, o ponto de partida para o verdadeiro sucesso é o autoconhecimento: quando você conhece a si mesmo, pode compreender melhor as características de sua personalidade e identificar suas limitações.

Para ele, o fundamental é saber quais são os seus pontos fracos, de modo que você possa superá-los e transformá-los em qualidades que gerem resultados significativos.

Este autor, no livro **Pare de se sabotar e dê a volta por cima**, apresenta exemplos da vida real com os quais teve contato ao longo de sua carreira como psicoterapeuta, revelando como as soluções inusitadas que sugeria para cada caso levaram os indivíduos a refletir sobre seus comportamentos limitadores e a mudar de atitudes a fim de alcançar objetivos pessoais e profissionais.