

Artigo Soft Skills

Uma atitude Positiva

Quando falamos em Atitude Positiva muitas pessoas mostram resistência, porque associam o assunto com “autoajuda”, decorrente de crenças limitantes, aprendidas na história de vida.

Nossos ancestrais, para preservar a espécie, prestavam muito mais atenção nos perigos, desenvolvendo uma atitude de “lutar ou fugir”, o que ainda reflete o comportamento de um número significativo de seres humanos, nos momentos de caos e estresse.

Estamos no Século XXI. Evoluímos em muitos aspectos. Mas, a herança dos antepassados ainda está latente no modelo mental de uma grande maioria, treinada a esperar o cenário negativo, diante de inúmeras situações.

Felizmente, a Neurociência derruba as ideias depreciativas que relacionam atitude positiva com autoajuda, mostrando que cada pensamento nosso produz um neurotransmissor no nosso cérebro, determinando o seu estado interno. O cérebro é uma estrutura plástica, chamada de Neuroplasticidade, que se molda a cada comportamento.

Então, podemos escolher ter uma atitude negativa ou positiva diante da vida e do mundo.

Os estudiosos afirmam que a atitude positiva é fundamental para o nosso sucesso, no campo pessoal e profissional.

Adotar essa postura muda o nosso olhar e a nossa ótica. Ganhamos poder para neutralizar o senso de ameaça e medo que sentimos no cotidiano, além de ativarmos neurotransmissores poderosos como serotonina, endorfina, dopamina e oxitocina, que produzem um estado de bem-estar, prazer e felicidade.

Somos capazes de dar o nosso melhor em todas as áreas da vida, quando acessamos a nossa química corporal.

Pautar a nossa existência pelas lentes positivas está ao alcance de cada um de nós.

Algumas atitudes podem auxiliar a mudança do modelo mental, tornando-o positivo:

- **Ter um Propósito de vida**

- O que é mais importante na sua vida?
- O que o motiva diariamente?
- O que faz sentido para você?

Seu propósito é o seu guia. Representa o caminho da sua vida. Um roteiro exclusivamente seu, com um significado especial e acesso exclusivo.

Quando temos um propósito, a vida torna-se mais leve e prazerosa.

- **Entusiasme-se**

O significado da palavra entusiasmo é “Deus em você”. Acesse esse poder, disponível no seu ser e gere um estado físico, mental e emocional de harmonia, força e determinação.

- **Pratique a gratidão**

Quando você agradece você “atrai a graça”. A gratidão estimula o seu cérebro a focar o positivo, além de ativar os neurotransmissores do prazer.

- **Tenha paixão pelo que você faz**

Quando amamos o que fazemos, o trabalho fica agradável, alegre e nossas entregas ganham qualidade e excelência, no final de cada dia, conquistamos a sensação gratificante de “missão cumprida”.

- **Aprenda sempre**

O aprendizado nos dá autonomia, motiva, energiza. Não somos um produto acabado. Podemos evoluir a cada dia, o que proporciona auto realização e auto segurança.

- **Pratique o perdão**

O perdão é terapêutico. Ele nos liberta de um peso Interno, que mina a nossa energia e a disposição. Perdoar elimina as sensações negativas e desconfortáveis, que, inconscientemente, carregamos muitas vezes por anos, dificultando a nossa felicidade.

- **Tenha autoestima**

Ame-se, aceite-se, valorize-se. Acredite na sua capacidade. Tome posse da vocação natural do ser humano, que é ser feliz. Assuma ser protagonista da sua vida.

Que tal fortalecer a sua atitude positiva em 2022?

É a melhor forma de dar boas vindas ao novo ano, escolhendo torná-lo pleno e vitorioso.

Bete D'Elia e Walkiria Almeida

Referências

ANTUNES, Lucedile - Coordenação Editorial. **Soft Skills – Competências Essenciais para os novos tempos**. Literare Books: São Paulo,2020.

