

## **Que diferença faz seu estado de espírito?**

*Maria Fernanda Teixeira*

O estado de espírito faz toda a diferença no dia-a-dia das pessoas, sejam elas adultas, jovens ou crianças. Pode-se dizer que estar positivo, aberto ao que acontece ao nosso entorno, faz com que possamos ter um dia mais leve e tranquilo.

Todo ser humano tem a necessidade de ser aceito nos ambientes onde vive, tem necessidade de afirmar-se, de sentir que as pessoas o respeitam, o querem bem, que confiam e que, acima de tudo, possa contribuir com as pessoas com as quais convive.

Uma boa maneira de se sentir feliz em grande parte de nosso tempo vivido, é procurar estar de bem com a vida, ou seja, com o astral elevado que fará com que nosso estado de espírito seja positivo. Desta maneira as chances de ser aceito e bem visto aumenta dramaticamente, fazendo com que as pessoas ao nosso redor estejam dispostas a nos oferecer sua amizade, carinho, contribuição e o seu bem-querer.

Pode-se dizer que o sucesso no trabalho também está diretamente associado com aquelas pessoas que estão de bem com a vida, aqueles que estão bem resolvidos consigo mesmo, que criam um ambiente com alto astral e com alto nível de energia positiva. Ao contrário, pode-se afirmar que os ambientes onde a maioria das pessoas estejam contagiadas de maneira negativa acabam não produzindo o trabalho esperado, e como consequência obtendo uma eficiência muito abaixo das expectativas.

Muitos líderes, algumas vezes, se deparam com situações onde individualmente os membros da equipe são muito bem preparados e capazes, mas o resultado é muito abaixo do esperado. Uma das competências do líder é ter a capacidade de entender o comportamento humano, compreender as reações humanas aos estímulos que recebe e fornece, assim como estimular as pessoas individualmente para que cada um possa contribuir de maneira positiva, fazendo com que o grupo seja positivamente contagiado.

Quase com certeza você já trabalhou ou trabalha com uma pessoa que na maioria do tempo está negativa, de mau humor e sempre reforçando os pontos negativos das situações. Pode-se dizer que isso é comparado a ter uma laranja podre no meio de laranjas boas, fazendo com que as demais se contaminem rapidamente. O que fazer para que isso não aconteça? Estar atento e saber identificar esse problema é o primeiro passo, visto que todo líder tem de ter a habilidade de entender e saber lidar com os seres humanos, que são por natureza de grande complexidade.

Comece por você, perguntando-se se você é uma pessoa que tem o dom de se auto-influenciar todos os dias de maneira positiva. Que tem na maioria do tempo um estado de espírito que contribui para que as pessoas que convivem no seu entorno sejam positivamente influenciadas. Se sua resposta é negativa, saiba que você pode iniciar uma mudança grande na sua vida, primeiro tendo a consciência de que você deve gostar de si mesmo. Você pode tentar fazer isso sozinho ou procurar ajuda de um profissional ou de amigos.

Outro paradigma a ser quebrado é o de com a idade as pessoas tendem a ter um estado de espírito negativo. Normalmente os jovens tendem a ter atitudes mais positivas, mais confiantes e acabam contagiando positivamente as pessoas com quem convivem. Por essa razão pode-se observar que os ambientes onde existem alguns jovens, o ambiente é mais alegre e conseqüentemente na maioria das vezes com melhores resultados. A questão é por que as pessoas com mais idade não podem ter o mesmo estado de espírito? Claro que podem, as pessoas podem e devem ser felizes todos os dias, independentemente de idade e dos problemas diários que possam estar enfrentando.

Alguns fatores ajudam as pessoas a se sentirem confiantes, bem resolvidas e felizes. Um importante quesito é estar bem vestido, estar bem arrumado e asseado, visto que este é o comportamento das pessoas que se gostam. No caso das mulheres, agregar um simples batom pode fazer toda a diferença no seu estado de espírito. Outro fator importante é levantar-se

todos os dias e refletir que a vida é maravilhosa, que se pode sonhar, idealizar e concretizar seus sonhos. Como diz o título de uma famosa música: "Vou ter a vida que eu sempre quis."

Imagine a diferença que você pode fazer na sua vida, tendo a consciência de que pode e deve ser muito feliz. Você tem a capacidade de fazer a diferença com pessoas de sua família, com seus amigos, com os colegas de trabalho e criar uma áurea positiva ao seu redor.

Existem estudos que comprovam que as empresas onde existe essa conscientização por parte dos líderes, são empresas com resultados melhores no seu desempenho. Saber interpretar as pessoas e saber motivá-las faz toda a diferença para um líder. Não somente você vai conseguir ter melhores resultados das pessoas, mas acima de tudo você pode fazer com que as pessoas tenham vidas mais felizes e conseqüentemente você também vai ser muito mais realizado e feliz !

**Fonte: Gazeta Mercantil, São Paulo, 19 fev. 2008, Opinião , p. A3**

A utilização deste artigo é exclusivo para fins educacionais.