

O segredo para trabalhar melhor

André Bartholomeu Fernandes

“O que estamos a descobrir é que não é necessariamente a realidade que nos molda, mas as lentes através das quais o seu cérebro vê o mundo que molda a sua realidade. E se conseguirmos mudar as lentes, não só podemos nós mudar a sua felicidade, nós podemos mudar todo e cada resultado educativo e empreendedor ao mesmo ao mesmo tempo.”

Shawn Achor, autor de *The Happiness Advantage* (A Vantagem da Felicidade), fundador da Good Think Inc. e palestrante frequentemente requisitado para uma variedade de públicos, discute problemas com a presente fórmula do local de trabalho para a felicidade e sucesso, propõe uma nova fórmula baseada na sua investigação e algumas técnicas para a sua implementação.

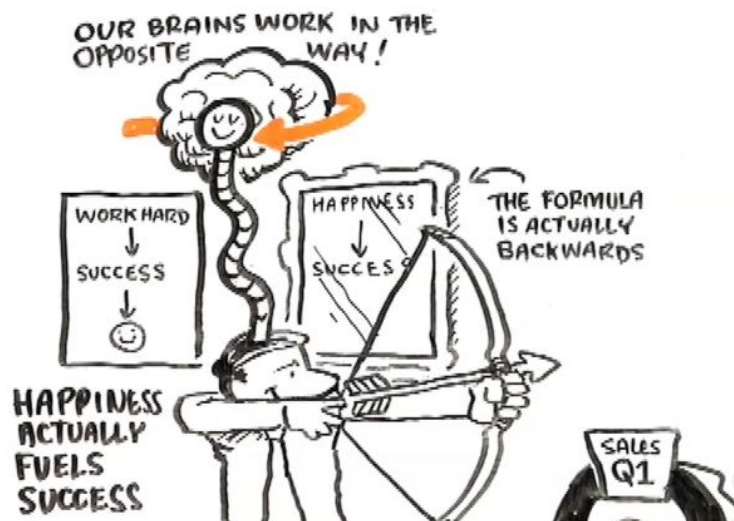


A Presente Fórmula Para A Felicidade e Sucesso Está Quebrada

“Se eu trabalhar mais duro, serei mais bem sucedido. E se for mais bem sucedido, então serei mais feliz. Isso fundamenta maior parte dos nossos estilos de paternidade, os nossos estilos de gestão, a maneira como motivamos o nosso comportamento.”

Qual é o Problema Com Esta Fórmula?

“Primeiro, sempre que o seu cérebro tem sucesso, acaba de mudar o marco da meta de como o sucesso lhe parecia. Você obteve boas notas, agora tem de obter notas melhores, você entrou numa boa escola e depois de entrar numa escola melhor, obteve um bom emprego, agora você tem de obter um emprego melhor, você acerta no alvo das vendas, agora vamos mudar o seu alvo das vendas. E se a felicidade está no lado oposto do sucesso, o seu cérebro nunca chega lá. O que é feito é que empurrámos a felicidade além do horizonte cognitivo como sociedade. E isso é porque pensamos que temos de ser bem sucedidos, então seremos mais felizes...”



“Mas o verdadeiro problema é que o nosso cérebro funciona na ordem oposta.”

“Se você levantar o nível de positividade de alguém no presente, então as suas experiências cerebrais a que agora chamamos uma vantagem de felicidade, que é o seu cérebro no positivo desempenha-se significativamente melhor que o faz quando negativo, neutro ou stressado. A sua inteligência sobe, a sua criatividade sobe, os seus níveis de energia sobem.

“Na realidade, o que descobrimos é que cada resultado empreendedor melhora. O seu cérebro no positivo é 31 por cento mais produtivo que o seu cérebro no negativo, neutro ou stressado. Você é 37 por cento melhor nas vendas. Médicos são 19 por cento mais céleres, mais exactos para revelar o diagnóstico correcto quando positivos em vez de negativos, neutros ou stressados. O que significa que nós podemos inverter a fórmula. Se acharmos uma maneira de nos tornarmos positivos no presente, então os nossos cérebros trabalham ainda mais bem sucedidamente pois somos capazes de trabalhar mais rápido e mais inteligentemente.

“O que precisamos de saber fazer é inverter esta fórmula para que possamos começar a ver do que os nossos cérebros são realmente capazes de fazer. Porque a dopamina, que inunda o nosso sistema quando positivo, tem duas funções. Não só ela o torna mais feliz, ela faz todos os centros de aprendizagem do seu cérebro lhe permitirem se adaptar ao mundo de uma maneira diferente.”



A Solução – Treinar o Seu Cérebro Para Criar Nova Positividade – Induzir Hábitos

“Descobrimos que há maneiras de você treinar o seu cérebro a ser capaz de se tornar mais positivo. Num intervalo de tempo de dois minutos em 21 dias de seguida, na realidade conseguimos reordenar o seu cérebro, permitindo ao seu cérebro na realidade trabalhar mais otimisticamente e com mais sucesso.

“Fizemos estas coisas na investigação em toda e cada empresa com que trabalhei, fazer-lhes escrever três novas coisas por que estejam gratos, 21 dias de seguida, três novas coisas cada

dia. E no final disso, os seus cérebros começaram a reter um padrão de observação do mundo, não pela negativa, mas pela positiva primeiro.”

“Ao treinarmos o nosso cérebro tal como nós treinamos os nossos corpos, o que descobrimos é que conseguimos inverter a fórmula da felicidade e sucesso e assim fazendo, não só criar ondas de positividade, mas criar uma verdadeira revolução.”

Fonte: Jornal do Empreendedor. [Portal]. Disponível em:
<<http://www.jornaldoempreendedor.com.br/destaques/tedtalks-shawn-achor-o-feliz-segredo-para-trabalhar-melhor>>. Acesso em: 6 ago. 2012.

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais.