

TUdo

em revista

49

Agora a TUDO também está em **Alphaville**

Berlim: todas as faces deste ícone cultural

De volta à rotina: Aprenda a preparar uma marmita saudável

ANA HICKMANN

em entrevista exclusiva dá dicas de moda, beleza e sucesso



Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Confira essa e outras edições da Revista Tudo no celular e no tablet!



A vida começa
no fim da sua
**zona de
conforto**

Por Patrícia Atui

Existe um ditado popular que diz: “Macaco velho não põe a mão em cumbuca”, que tem a sua origem na floresta da África, mais precisamente no Quênia, em uma tribo primitiva que hoje é um parque nacional. Segundo conta uma antiga história, os caçadores desta região capturavam os macacos através de cocos, os quais eram esvaziados e feitos buracos do tamanho da mão dos macacos e eram colocados dentro destas “cumbucas” um pedaço de fruta e pendurados em árvores.

A armadilha funcionava da seguinte forma: O macaco era atraído pelo cheiro da fruta, que colocava a mão dentro do coco, pegava a fruta, mas não conseguia tirar a mão com a fruta, porque o buraco somente permitia passar a mão e desta forma o macaco ficava obcecado em conseguir pegar a comida, que não largava o coco para fugir dos caçadores, que então os capturavam facilmente.

Há alguns ensinamentos que este ditado popular nos traz, mas particularmente gosto muito do que remete as nossas limitações, assim como os macacos ficavam limitados as suas obsessões, quantos de nós ficamos aprisionados em nossas limitações, as quais nos agarramos com tanto afincamento a ponto de ficarmos paralisados e sem a percepção de que estamos escolhendo a dormência em detrimento da ação.

A superação de nossas limitações pessoais que geralmente estão em todas as esferas da nossa vida se torna necessária se quisermos desfrutá-la ao máximo e para tanto temos que encarar o problema de frente.

Então o que nos prende as limitações que nos impedem de alcançar os nossos sonhos, objetivos e propósitos? Resposta: A nossa zona de conforto!

E porque ficamos em nossa zona de conforto? Geralmente por receio de enfrentarmos os nossos medos, do desconhecido, das incertezas, de perder o controle, do que os outros podem pensar, por não ter claro os impactos e as consequências de nossas atitudes e

Algumas ações e atitudes poderão ajudar a sair da zona de conforto e superar as limitações

comportamentos, de achar que não há a necessidade de aprender nada novo (síndrome do “eu já sei”) e dentre outras muitas culpas e desculpas.

Toda pessoa tem alguma limitação a ser superada e caso não pense assim, conforme aprendi com o livro “O monge e o executivo” escrito por James Hunter, a primeira a ser superada é a arrogância.

Algumas ações e atitudes poderão ajudar a sair da zona de conforto e superar as limitações, como: ser muito competente e comprometido, ter o máximo de aprendizado dos estudos, ler, fazer parte de alguma entidade, realizar trabalhos voluntários, ter uma vida saudável e gratificante e sonhar alto.

Algumas destas ações são simples e não envolvem custo e poderão ser colocadas em prática de imediato para começar a obter bons resultados na vida, porque afinal “A vida começa no fim da sua zona de conforto”.

Patrícia Atui, *Coach Empresarial com certificação internacional pela Action Coach, Coach Ontológico pelo Instituto Appana Mind, Economista pela Univ. Mackenzie/SP e pós graduada em finanças pelo IPEP/SP.*
e-mail: patriciaatui@actioncoach.com