

em revista

# TUDO

72

Veja as  
previsões  
para 2017!

Refresque-se  
com os Drinks  
de verão

Monte  
Roraima:  
a casa de  
Makunaima

# Marina Ruy Barbosa

*a talentosa menina dos cabelos de cobre*

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.



**S**abotagem é um termo francês “sabot” que significa tamanco. Antigamente os operários franceses trabalhavam calçando tamancos e os utilizavam para travar as engrenagens das máquinas para danificá-las, como forma de protesto aos seus empregadores.

A autossabotagem são obstáculos que criamos para não cumprirmos com as tarefas que nos levarão a alcançar os nossos sonhos, desejos e objetivos. Eles estão atrelados a comportamentos autodestrutivos que nos impedem de fazer um esforço para obter algo que trará um resultado positivo. É uma negação mental interna de realizar algo novo, através da introdução de novos hábitos que nos trarão resultados diferentes e significativos.

Se algo o está impedindo de alcançar os seus sonhos, conquistar os seus objetivos e a fazer com que se sinta pleno, aqui vão algumas medidas que poderão ajudar.

## 10 Medidas contra a **autossabotagem**

**1. Planejamento** – É uma excelente ferramenta, que ativa um processo mental de desejo e nos permite refletir sobre o que gostaríamos de obter futuramente. É através dele que definimos objetivos, metas e traçamos um plano de ação, que nos levará a alcançá-los.

**2. Foco** – O cumprimento do plano de ação é o mapa para a obtenção do sucesso do planejamento. É preciso se conscientizar que o desvio de rota será fatal para chegar aonde não desejou estar.

**3. O agora** – Viva o agora. Se o planejamento for feito para um ano, defina o que deverá acontecer em 90 dias e a cada mês. Liste de forma clara quais os benefícios e prazeres que você terá para cada objetivo realizado. Isto ajudará a você perceber o valor do seu esforço a curto prazo.

**4. Disciplina** - É neste momento que as atitudes autossabotadoras serão acionadas, pois a obtenção de novos resultados requer novos hábitos, mudança de rotina e aprendizados. Para fazer algo novo, deve haver o desprendimento de hábitos antigos e de crenças limitantes.



**5. Crenças limitantes** – São opiniões que temos com muita convicção, resultantes de interpretações negativas que vivenciamos em um momento no passado e que nos influenciam para tomadas de decisões no futuro e que nos impedem de quebrar paradigmas em uma situação semelhante. Livre-se delas!

**6. Vitimismo** – Muitas pessoas se autossabotam constantemente e não percebem. Elas agem como vítimas das situações, culpando os outros e negando as suas próprias limitações e assim ficam paralisadas.

**7. Responsabilidade** – Pessoas vencedoras assumem a responsabilidade sobre os seus resultados. São confiáveis e têm propriedade sobre o que fazem e desta forma conquistam excelentes resultados.

**8. Estar sempre certo** – É agir como se a sua verdade fosse soberana. Esta atitude, além de soar arrogante, afasta toda e qualquer oportu-

nidade de enxergar o mesmo assunto por diversos ângulos, permitindo aprendizados e inovações.

**9. Solução** – O nosso dia a dia é composto por uma série de impeditivos e problemas, e se mantivermos o foco neles, ficaremos paralisados. Se focarmos na solução, os eliminaremos rapidamente e seguiremos com o foco em nosso plano de ação.

**10. Esforço** - Existe uma frase que gosto muito: "No pain, no gain" que traduzindo para o português significa, "Sem dor, não há ganho", ou seja, sem trabalho e muito esforço não há o alcance do sucesso.

Se você precisar de ajuda, para livrar-se da autossabotagem, procure um profissional.

*Patrícia Atui, Economista pelo Univ. Mackenzie/SP, pós graduada em finanças pelo IPEP/SP e Coach Empresarial com certificação internacional pela Action Coach. [patriciaatui@actioncoach.com](mailto:patriciaatui@actioncoach.com)*



*Quem compara escolhe Mario Schenberg.*

Melhor infraestrutura da região com o menor preço!

(11) 4613-6200

[marioschenberg.com.br](http://marioschenberg.com.br)

