



# 7 PASSOS PARA TER SUCESSO NO TRABALHO E NA VIDA

*"A verdade é que equilíbrio é uma bobagem. É um sonho inalcançável... A busca pelo equilíbrio entre trabalho e vida, como viemos a concebê-lo, não é apenas uma proposta prejudicial; é também dolorosa e destrutiva."*

**Keith H. Hammonds**

*Nada alcança equilíbrio absoluto. Nada!*

*Uma vida equilibrada é uma mentira.*

*A ideia de equilíbrio é nada mais do que isto, uma ideia. Na filosofia “o meio-termo” é o centro moderado entre polos extremos, conceito usado para descrever um lugar intermediário entre duas posições, mais desejável do que um estado ou outro. É uma boa ideia, mas não muito prática. Idealista, mas não realista. O equilíbrio não existe.*

*É difícil de entender, muito mais de acreditar, principalmente porque uma das reclamações mais frequentes é: “Preciso de mais equilíbrio”. Trata-se de um mantra comum, que considera o equilíbrio como algo que faz falta para a maioria das pessoas. Ouvimos tanto falar no equilíbrio que automaticamente acreditamos ser ele exatamente o que deveríamos procurar. Mas não é. Propósito, sentido, significado: é isso que constrói uma vida de sucesso. Busque-os e você, com muita certeza, viverá uma vida desequilibrada, cruzando repetidamente uma linha divisória invisível conforme persegue suas prioridades. O ato de viver uma vida completa dando tempo ao que importa é um ato de equilíbrio. Resultados extraordinários requerem atenção focada e tempo. O tempo gasto com uma coisa significa tempo perdido para outra, o que torna o equilíbrio impossível.*

*O tempo não espera ninguém. Empurre algo para o canto, e a prorrogação pode se tornar permanente.*

*Quando você joga com o tempo, acaba fazendo uma aposta que talvez não possa cumprir.*

*Substitua a palavra “equilibrado” por “balanceado” e tudo fará mais sentido. As coisas que acreditamos ter equilíbrio estão, na verdade, balanceadas. A bailarina é um exemplo clássico. Quando ela se apruma em pointe, pode parecer leve feito pluma, flutuando no ar, o verdadeiro conceito de equilíbrio e graça. Um olhar mais próximo revelaria os pés dela vibrando rapidamente. Fazendo ajustes mínimos para se equilibrar. O contrapeso, aplicado corretamente, dá a ilusão de equilíbrio.*

*Na vida pessoal, estar consciente de suas ações é o ingrediente essencial. Estar ciente de seu espírito e de seu corpo, ciente de sua família e de seus amigos, ciente de suas necessidades pessoais; nada disso pode ser sacrificado se você pretende “ter uma vida”. Dessa forma, você não pode jamais esquecer sua vida pessoal por causa do trabalho, nem trocar uma pela outra. É possível alternar rapidamente entre ambos, e até combinar atividades em torno delas, mas não se pode jamais negligenciar nenhuma das duas por muito tempo. Sua vida pessoal requer rígido balanço.*

*Na vida pessoal, nada pode ser deixado para trás. No trabalho, isso é necessário.*

*Quando você muda a palavra de balanço para prioridade, enxerga suas escolhas com mais clareza e abre o caminho para mudar seu destino. Resultados extraordinários exigem que você estabeleça prioridades e atue de acordo com elas. Quando você age segundo sua prioridade, fica automaticamente fora de equilíbrio, dando mais tempo para uma coisa em detrimento de outra.*

*O desafio, portanto, não se trata de sair ou não da zona de equilíbrio, o que é necessário. O desafio refere-se a quanto tempo focar cada uma das prioridades, sendo capaz de estabelecer suas prioridades fora do trabalho e tendo clareza quanto ao que é prioritário profissionalmente. Envolve voltar para casa conhecendo suas prioridades por lá, para que você possa, depois, voltar ao trabalho.*

*Quando tiver que trabalhar, trabalhe, e quando tiver que se divertir, divirta-se. Caminhamos, assim, por uma corda bamba esquisita, mas as coisas não estão em seus devidos lugares quando você começa a confundir suas prioridades.*

**Trecho extraído do livro *A única coisa* de Gary Keller e Jay Papasan**



# 7 PASSOS PARA TER SUCESSO NO TRABALHO E NA VIDA

Por Cristina Gomes

## 1 - Tenha um "o que" para o mundo

O que você quer para mundo?

Dia desses estava conversando com uma Mulher Líder e ela estava com algumas inquietações por causa do que estava acontecendo a sua volta: pessoas que não respeitam suas ideias, equipes que não colaboram, líder que não a entendia, muitos afazeres e nenhuma ajuda. Ela estava se revoltando com todos e com o mundo. Perguntei a ela o que queria para o mundo. Ela me respondeu: "Paz!". Perguntei novamente: suas atitudes a respeito desses acontecimentos vão trazer paz ao mundo?

Responda para você mesma: "O que você quer para o mundo?". E observe se cada atitude do seu dia a dia coerente e a caminho do mundo que você quer ter.



## 2 - Tenha autoestima

Minha querida amiga Mulher Líder, autoestima é individual e isolada. Ninguém trará autoestima a você além de você mesma.

Autoestima está ligada aos seus comportamentos, a sua tranquilidade, a acreditar que você veio ao mundo para fazer melhor.

Cuide de seu corpo, da sua mente. Faça exercícios, medite, ouça músicas de que goste, leia livros interessantes, converse com pessoas agradáveis, faça o que gosta, dedique no mínimo 15 minutos ao dia somente a você.

Se você tem autoestima, você contagia o mundo a sua volta e dá exemplos através de seus comportamentos. Ame-se em primeiro lugar, e o amor virá até você.



## 3 - Seja íntegra

Ser íntegra não quer dizer ser perfeita. Eu estou longe de ser perfeita, mas sou íntegra com minhas atitudes e compromissos.

Ser íntegra é se comprometer e cumprir. É não deixar as pessoas ficar esperando, não falar o que não acredita e muito menos o que não faz. Viver de acordo com o que valoriza. Fazer o possível para ajudar a educar crianças e respeitar os idosos. Respeitar a ecologia e as condições mínimas da sociedade.



## 4 - Seja você mesma

Às vezes buscamos por coisas que não estão no nosso controle, tentando ser o que não somos. Seja você mesma, administrando apenas o que você pode controlar. Não se aventure a ser quem não é, no que não controla.

Se você consegue controlar, seja autêntica, dê feedbacks honestos, fale o que está sentindo. Não adianta fingir, um dia a máscara cai.

Timothy Gallwey, o pai do coaching, me perguntou em um dos treinamentos que fazia com ele, qual era a máscara que eu usava. Respondi que usava a minha própria máscara e que não tentava controlar nada que não estivesse sob meu controle. Ele continuou fazendo várias perguntas mais profundas sobre o significado das coisas que eu fazia. Cheguei à dura conclusão de que eu não era eu mesma e, sim, colocava a máscara de “salvadora do mundo”. Eu tentava controlar todos e tudo, sendo que eu não tinha controle nem sobre 1% do que eu estava tentando controlar sem ser eu mesma, gastando minha energia em coisas que não controlava. Quando tive essa consciência, passei a me esforçar a cada dia para usar a minha máscara natural e ser quem realmente eu quero ser.

Pense se você não está usando alguma máscara que não é a sua e querendo controlar o que você não controla. Tenha consciência disso e seja você mesma.



## 5 - Tenha coragem

Às vezes deixamos de fazer algo, falar algo, ter algumas atitudes e perdemos oportunidades que nunca mais voltam.

Existe uma frase de autor desconhecido de que gosto muito: “se der medo vai com medo mesmo”.

Existem algumas mulheres que admiro muito por sua coragem. Quem já leu o livro *Oprah - Uma biografia* descobre que ela conseguiu a maioria das coisas desenvolvendo uma coragem que não tinha; o livro de Stephen R. Covey *O poder da confiança* prova cientificamente como ter coragem nos leva inclusive a simplificar tudo.

A Mulher Líder tem que ter coragem até para ser simples e para conquistar seu espaço com essa simplicidade.

A coragem não está ligada a poder e sim a ser autêntica e descomplicar o que a vida deixou tão complicada para nós.



## 6 - Não julgue

As pessoas são criadas em famílias, cidades, países e culturas diferentes. Cada uma tem seu mapa, seu território, seus valores e suas crenças.

Extraia, da melhor maneira, o melhor dos outros, sem julgar, sem rotular. Converse com as pessoas para saber o que elas pensam, antes de julgar o que elas estão pensando.

Aparência também é um grande vilão do julgamento. Certo dia, uma grande executiva me disse que as pessoas a julgavam por sua expressão facial, ela tinha uma expressão de brava, mas, na realidade, era um doce de mulher. Como ela sabia que não mudava ninguém, passou a se esforçar para ter uma expressão facial mais suave, incluindo um leve sorriso no rosto, assim as pessoas se aproximavam mais dela e, conseqüentemente, confiavam mais nela.

Temos que acabar com julgamentos por aparência e “achismo” e aceitar as pessoas do jeito que são. Assim seremos mais claras e diretas no nosso objetivo, sem dar meias-voltas, gastando energia mental e bloqueios com julgamentos.



## 7 - Seja intensa

Não faça nada mais ou menos, faça intensamente.

A mulher tem o dom natural da intensidade, mas, às vezes, se deixa levar por interferências externas que tiram seu vigor e sua força.

Não deixe as interferências externas levarem sua intensidade. Seja intensa 24 horas por dia.





[www.mulherlider.com.br](http://www.mulherlider.com.br)

[www.facebook.com/mulherlider](https://www.facebook.com/mulherlider)

[crisrina@mulherlider.com.br](mailto:crisrina@mulherlider.com.br)

[@mulherlider](#)