

A NECESSIDADE DE DESENVOLVIMENTO DE UMA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO PARA UMA VIDA MAIS FELIZ E PARA O ALCANCE DE OBJETIVOS

THE NEED TO DEVELOP A GROWTH MINDSET FOR A HAPPIER LIFE AND TO ACHIEVE GOALS

Brunna Pizzino da Fonseca¹

Resumo: As pessoas em geral desejam prosperidade e uma vida feliz, porém existe um limiar entre desejo e realidade. O desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e as mudanças de atitudes são de grande importância para o alcance dos resultados. O presente artigo tem por objetivo, mostrar como funciona a mentalidade humana e como podemos desenvolver um mindset capaz de ajudar a ter sucesso nos objetivos. Quando a pessoa toma o conhecimento de que é ela que controla a mente e não o contrário, é capaz de enfrentar qualquer desafio em busca do sucesso, sempre focando no positivo. Desta forma, abrindo caminhos para novos aprendizados, no intuito de alcançar sucesso, com esforço e dedicação, uma vez que sucesso independe da idade e sim da vontade de fazer e da força de vontade para acontecer. Este trabalho acadêmico fundamenta-se em pesquisa bibliográfica, destacando a importância de se desenvolver uma mentalidade de crescimento para o alcance dos objetivos e de uma vida mais feliz.

Palavras-chave: Mentalidade de Crescimento. Mentalidade Fixa. Mudanças. Resultados. Objetivos.

Abstract: People in general want prosperity and a happy life, but there is a threshold between desire and reality. The development of a growth mindset and changes in attitudes are of great importance for achieving results. The objective of

1 Graduada em Análise de Sistemas (UNESA). Graduada em Gestão de Recursos Humanos (UNESA). Graduada em Licenciatura em Pedagogia (UNICV). Pós-Graduada (MBA) em Gestão Empresarial (UNESA). Pós-Graduada (MBA) em Gestão de Recursos Humanos(UVA). Pós-Graduada em Docência do Ensino Superior (São Luís). Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: brunna.pizzino@gmail.com.

this article is to show how the human mentality works and how we can develop a mindset capable of helping us to succeed in our goals. When a person knows that it is they who control their mind and not the other way around, they are able to face any challenge in search of success, always focusing on the positive. In this way, opening paths for new learning, in order to achieve success, with effort and dedication, since success does not depend on age but on the desire to do it and the willpower to make it happen. This academic work is based on bibliographical research, highlighting the importance of developing a growth mindset to achieve goals and a happier life.

Keywords: Growth Mindset. Fixed Mindset. Changes. Results. Goals.

1 Introdução

As mudanças fazem parte do dia a dia das pessoas tanto na vida pessoal como profissional. Mudança gera desconforto e consequentemente resistência. Para algumas pessoas em maior e para outras em menor escala. O desconforto pode ser ainda maior quando não foi uma escolha pessoal.

No ambiente organizacional é bem evidente quando mudanças, mesmo quando são esperadas, têm uma aceitação diferente dos colaboradores dependendo da mentalidade fixa ou de crescimento de cada um, que determinarão o nível de resistência ou aceitação a mudança.

Equipes e indivíduos podem desenvolver uma mentalidade de crescimento, mas isso requer deixar de lado crenças limitantes e erradas sobre a vida.

O objetivo é que o indivíduo crie hábitos positivos em um exercício diário, a fim de vencer desafios, alcançando excelência no que pratica, por exercícios repetidos até a exaustão.

O presente artigo trata-se de um estudo com base em pesquisas bibliográficas, sobre a importância do desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para se alcançar objetivos.

2 Desenvolvendo uma mentalidade de sucesso para uma vida feliz

O conceito de felicidade está muito ligado ao estado emocional que faz com que o indivíduo sinta bem-estar e satisfação. Porém, é fato que se

trata de um momento que sofre alterações ao longo da vida. Segundo Léa Meilman(2007), felicidade é um bem supremo mas é preciso ser virtuoso e respeitar os valores morais.

Algumas emoções como a felicidade requerem ações determinadas que caminham na direção deste propósito. É possível alcançar metas, resultados e se obter auto realização.

Em oposição ao progresso pode-se destacar as crenças limitantes, que podem restringir a maneira de pensar, impedindo o desenvolvimento da mentalidade de crescimento. Certas formas de pensar, muitas vezes, vêm de tradições da sociedade e são internalizados no inconsciente humano.

A mentalidade fixa faz com que o indivíduo acredite que já nasce bom ou ruim em alguma coisa. Neste sentido acredita-se que caráter, inteligência, habilidade criativa são características imutáveis. Segundo Dweck(2017), uma das crenças básicas que se carrega, vem da forma como vemos e habitamos o que consideramos ser nossa personalidade.

A forma como se pensa impacta nos resultados e hábitos. Pessoas com mentalidade fixa são avessas a mudanças. Geralmente são pessoas que fogem dos desafios para evitar o fracasso. Nossas emoções nos impulsionam para uma zona de conforto, mas se desejamos melhorar o nosso desempenho, é um pré-requisito absoluto sair dela.

A mentalidade de crescimento tem como mola propulsora e encorajadora o crescimento, aumentando as habilidades existentes. As pessoas com esta mentalidade são voltadas para o aprendizado e crescimento contínuo. Entende que é capaz de obter resultados, atingir metas, se houver dedicação e esforço. Outra característica importante é a autoestima e confiança em si mesmo.

Segundo Dweck (2017), a opinião que você tem sobre si mesmo afeta a maneira como você leva a vida. A partir disso, é possível entender que os resultados desejados são conseguidos através de dedicação e esforço e isso é fundamental para o alcance dos objetivos. Técnicas podem auxiliar a construção de uma mentalidade de sucesso, como lei da atração. Inteligência emocional no âmbito profissional e técnicas de programação neolinguísticas.

Diante do exposto, pode-se dizer que a mentalidade de crescimento se faz necessária em uma equipe de trabalho. Através dela é possível alinhar resultados e desejos e seguir em direção a uma melhor performance organizacional, além de provocar uma reflexão sobre a busca de melhoria contínua e pela aprendizagem. Enquanto a mentalidade fixa não gera

muitas conexões cerebrais, tem tendência ao desânimo, desencorajando o indivíduo a buscar uma vida feliz através do alcance dos objetivos.

Outro aspecto a se considerar é o senso de merecimento. Para Carneiro (2017), crer no mérito é um recurso incrível para a produtividade e para sentir segurança, pois uma mente equilibrada tem em mente que para vencer é necessário merecer. Este senso é essencial para o convívio humano.

O excesso e a falta do senso de merecimento, pode provocar distúrbios mentais e desordem social. Quando em excesso, pode ocasionar soberba, sensação de merecer mais do que outra pessoa, tem propensão a infringir leis, além de tendência de humilhar ou desrespeitar o próximo, sem ter consciência disso. Já quando há ausência dele, tem a propensão de aceitar injustiças, tem uma vida frustrada, o indivíduo acredita ser menos merecedor do que outro.

Segundo Marçal (2021) ter prosperidade não se trata de dinheiro e sim de crescimento. Ele considera que sete hábitos são importantes para pessoas prósperas como um caminho para o desenvolvimento de um *mindset* de crescimento: escolha o ambiente que vai ficar; escolha as pessoas; conecte-se com pessoas que produzem ideias para você prosperar; estude; teste; quebre regras; instale hábitos; viva o agora.

Assistir bons filmes, ler bons livros, investir em treinamentos são opções para mudar rapidamente e de forma consistente o seu *mindset*. Pensar diferente, comportar-se de forma coerente com os próprios valores, aprender com os erros e escolhas ruins, assumir responsabilidade pelos resultados, esse conjunto fará com que a jornada seja de sucesso e feliz.

Segundo Marçal (2021) é indicado experimentar novas emoções, desenvolver novas ideias, novos ares, ir a um lugar que se sinta desconfortável para assim fazer com que a parte do seu cérebro que está inativa volte a funcionar.

Os benefícios de uma mudança de mentalidade para uma mentalidade de crescimento, chegam a ser neuroplasticidade, redução de cortisol e aumento de endorfina, serotonina, reduzindo pressão arterial, o estresse e a ansiedade. Um *mindset* promissor afeta o corpo, com mudanças de hormônios, saúde, qualidade do sono, influenciando um padrão de pensamento positivo, construtivo e voltado para soluções de problemas.

Segundo Jota (2020), para se criar uma “trilha de sucesso” na vida, é essencial criar métodos que encurtem os caminhos e reabasteça os hormônios da felicidade, tais como fé, criação de bons hábitos para corpo

e mente.

É fundamental destacar que é preciso se colocar em prática a fé inabalável, sensação de merecimento e esforço em direção ao propósito. O desafio é mudança de hábitos de pensamento e comportamento, buscando o desenvolvimento e consequentemente alcançando sonhos e objetivos.

3 Considerações finais

Podemos concluir a partir deste estudo que o para se obter sucesso é de grande importância que se desenvolva uma mentalidade de crescimento. É importante assumir novos desafios, sem medo de cometer erros, ou fazer escolhas erradas. O imprescindível é aprender com os erros e acertos e obter desenvolvimento neste processo.

O ser humano tem a tendência de querer se manter na zona de conforto, mas é preciso sair dela para que o desenvolvimento e o crescimento possam acontecer. Para isso é importante também desenvolver bons hábitos emocionais e comportamentais para a realização de projetos e ideais.

É necessário manter um aprendizado contínuo, com uma mentalidade de sucesso, esforço, sensação de merecimento e fé inabalável, desta forma servindo de inspiração para outras pessoas. Para isso é preciso desenvolver a adaptabilidade e autodisciplina para o enfrentamento de qualquer desafio que possa vir a surgir ao longo do processo.

Este estudo nos mostra portanto, a importância de se desenvolver uma mentalidade de crescimento, e que ela junto com treinamento, esforço, dedicação, senso de merecimento são mecanismos estratégicos para se conseguir alcançar os objetivos pessoais e profissionais e se obter uma vida feliz.

Referências

Carneiro, C. (2017). Seja foda!. São Paulo: Buzz.

Dweck, C. S. (2017). Mindset: A nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva.

Jota, J. (2020). O sucesso é treinável. Gente.

Marçal, P. (2021). Os Códigos do Mindset da Prosperidade. São Paulo:

Camelot.

Meilman, L. (2015). Os sete pecados capitais: luxúria. Reverso,37(70), 75-80.