

Mindset Fixo

Ao sentir medo dos desafios, começamos a temer as coisas, como fato de não sermos inteligentes, por exemplo.

Ao identificar esse tipo de comportamento é possível buscar maneiras de transformá-lo em Mindset de Crescimento, ou seja, através do aprendizado e de experiências diferentes, podemos aprender a lidar de forma diferente com algo que não saiu como esperamos.

Faça uma reflexão agora, busque em suas memórias algo que você fazia ou gostaria de fazer, mas que por medo você se inibiu.

Este exercício poderá ser feito sempre que você sentir receio de fazer algo, pense: o que está me bloqueando? A partir disso você pode entender o que está por trás do seu comportamento e de como pode lidar melhor com ele.

Opinião do instrutor

Eu tinha receio de falar em público.

Tive uma experiência onde as pessoas riram do que eu falei durante uma apresentação e isso me deixou sem graça. Mas depois comecei a pensar que tudo bem das pessoas acharem algo engraçado, mesmo que não fosse meu intuito, isso me ajudou a ser mais flexível com as pessoas.

Sugestão de leitura

E a nossa saga para melhorar nossa comunicação continua.

Ao longo dos vídeos vimos que é muito importante saber se comunicar. Isso pode nos abrir várias oportunidades, como por exemplo:

- Aumenta suas chances de ter amigos,
- Conquistar amores,
- Ganhar vagas de empregos.

No entanto, poucas pessoas realmente tentam melhorar suas habilidades comunicativas. Pensando nisso, gostaria de recomendar uma leitura para você: <https://hypescience.com/10-maneiras-de-melhorar-suas-habilidades-de-comunicacao/>

Boa leitura!