



OS OITO COMPORTAMENTOS DE POBREZA

WEDER VILELA

*Indisciplina, procrastinação, pessimismo, medo, hábitos...
e porque é tão bom colocar a culpa nos outros. Conheça os
traços mais importantes dos comportamentos de pobreza e
saiba como lidar com eles.*



www.coachingexpress.com

Objetivo

O objetivo deste eBook não é tratar da pobreza em termos sociais, não nos interessa aqui discutir, muito menos teorizar, acerca de desigualdades ou injustiças sociais.

O objetivo deste eBook é te apoiar a identificar hábitos, padrões de pensamento e atitudes comportamentais que podem estar travando seu crescimento e minando sua prosperidade.

Comportamento de Pobreza foco deste eBook está relacionado com questões culturais e comportamentais.

Se você tem potencial, é inteligente, se relaciona bem com as pessoas, tem títulos e bons diplomas e mesmo assim, sua vida está travada, não consegue sair da mesma posição, passa muito tempo preocupado com dívidas e não consegue vislumbrar novas oportunidades, este eBook é para você!

Boa leitura e prática!

Weder Vilela

Gerente de Marketing de Coaching Express Cóndor Blanco

Mestre em Inovação

Master Coach com mais de 900 horas de atuação

Palestrante

Professor

Escritor

O que é Comportamento de Pobreza?

Psicólogos e economistas das Universidades Harvard e Yale publicaram um estudo na revista Science bem esclarecedor.



Para eles, ser pobre não significa apenas viver com pouco dinheiro, muito menos é fruto de condicionamento genético ou deficiência individual.

Estes neurocientistas descobriram que assim como o corpo pode desenvolver reserva de gordura ao longo dos anos, pode também manter uma *Reserva Cognitiva*, que é a capacidade do cérebro de armazenar por períodos prolongados as habilidades que foram adquiridas ao longo da vida. *Reserva Cognitiva* tem a ver com hábitos e definem comportamentos, padrões de pensamento que interferem em nossas escolhas e decisões.

Uma pessoa pode ser considerada bem-sucedida na carreira e apresentar comportamentos de pobreza. Comportamentos de pobreza são hábitos e padrões de pensamento que comprometem nosso pleno desenvolvimento, que nos impede de ter uma visão clara do futuro e principalmente, a conquista de nossos sonhos. Repetir comportamentos de pobreza impede-nos de acessar a verdadeira prosperidade integral.

Introdução

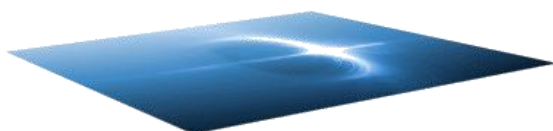


Antes de entrarmos no conteúdo, quero pedir ao leitor o seguinte entendimento: não dá pra entender e aplicar os conceitos contidos neste ebook de uma só leitura. Nós, seres humanos, levamos algum tempo para aprender e o melhor aprendizado será adquirido com prática, muita prática cotidiana!

Não existe milagre, a mudança só acontece a partir da estabilidade, da disciplina e da motivação, principalmente através de dois pilares: o pilar da *atenção plena*, que é estarmos completamente atentos ao que acontece em nossa rotina no dia a dia, e o outro pilar, da *humildade*, para reconhecermos e aceitarmos os comportamentos autossabotadores.

Se levado realmente a sério, as últimas consequências, este processo culminará em acumulação de mudanças e você conseguirá resultados inimagináveis!

O que preenche sua vida e seus pensamentos?



O conceito de *tabula rasa* foi utilizado por Aristóteles para indicar uma condição em que a consciência é desprovida de qualquer conhecimento inato - tal como uma folha em branco, a ser preenchida.

Este argumento da tabula rasa foi usado pelo filósofo inglês John Locke (1632-1704), o qual acreditava que todas as pessoas nascem sem conhecimento algum (a mente é, inicialmente, como uma "folha em branco"), e todo o processo do conhecer, do saber e do agir é aprendido através da experiência.

Pesquisadores de *Harvard* descobriram que pessoas que pensam positivo possuem sistema imunológico mais resistente a doenças pulmonares, inclusive os fumantes. Os Holandeses também descobriram que a incidência de infartos e derrames é menor entre os que veem o copo sempre meio cheio. Além do positivismo simples, as palavras chaves são autocontrole e motivação. Autocontrole é sensibilidade e foco. Motivação é acessar seu sonho mais amado.

Os 8 Principais Comportamentos de Pobreza

1. Sou azarado

Você acredita que está sendo perseguido pela má sorte? Há uma má circunstância depois da outra acontecendo com você?



Azar ou sorte são consequência de seus hábitos cotidianos. Bons hábitos fomentam a sorte e maus hábitos fomentam o azar. Você pode parar de ser azarado mudando a frequência e a gravidade da sua má sorte.

Portanto, se você vive repetindo que é azarado ou que está numa “maré” de azar, você está engalfinhado com *“comportamentos de pobreza”*.

Mude sua atitude

Busque ver o lado positivo em todas as situações, pense e imagine coisas positivas acontecendo com você, escreva afirmações positivas e as repita 12 vezes a cada hora. Saia da reclamação e parta para a ação. Fique 21 dias sem reclamar.

2. Adoro uma telinha



Seja da TV, celular, tablet ou computador, se você passa mais de 3 horas por dia defronte estes equipamentos, certamente está atascado em “*comportamentos de pobreza*”.

Pesquisa feita pelo Medical Research Council do Reino Unido demonstrou que crianças que assistem mais de três horas de TV por dia têm mais chances de desenvolver comportamentos antissociais, entre eles brigar e roubar.

Telinha é isso mesmo. Não dá para resistir ao brilho, ao som, ao movimento. Já causava esse efeito na época em que a programação das TV's permanecia no ar apenas uma parte do dia, em preto e branco, não existia controle remoto e para melhorar a imagem tinha que colocar um pedaço de palha de aço na ponta da antena. Imagina agora com Netflix, Whatsapp, Youtube e Facebook!

Estudos indicam que o brasileiro (seja adulto ou criança) dedica em média quatro horas diárias a frente de telinhas. Viciar nas telas fará você perder suas habilidades de socialização e a ter dificuldade para conseguir se comunicar corretamente.

Mude sua atitude

Use uma agenda e resolva todas as tarefas que você tem deixado de lado, faça artesanatos manuais, aprenda algo novo, converse e interaja mais com sua família (desligue a rede de dados quando estiverem a mesa), quando estiver com amigos controle-se e dedique somente 10% do tempo às redes sociais, comece agora, não deixe para depois.

3. É coisa do destino!

Se você acredita cegamente que o “destino” rege sua vida, cuidado, você pode estar encharcado de “comportamento de pobreza”. A vida de uma pessoa não é definida nas estrelas, mas sim em nossa própria realidade do dia a dia.



Acreditar na vida como um pacote fechado torna tudo maniqueísta! Para onde vai a beleza das surpresas, a força dos sonhos com dias melhores ou com uma vida diferente daquela que levamos.

Diz o premiado físico Marcelo Gleiser. "Nós não somos a solução de uma equação complexa. Até porque ninguém sabe que equação é essa. E mesmo que alguém soubesse, nunca conseguiria resolvê-la".

Mude sua atitude

Somos livres para estabelecer metas e conseguir nossas próprias conquistas. Nossa vida às vezes pode ser um caos de casualidades e fatos ilógicos, mas tomarmos as rédeas do nosso próprio destino e da nossa direção é fundamental para geração de prosperidade. O que somos é resultado de nossas escolhas.

4. Eu odeio o meu trabalho



Tenho um amigo que todos os dias celebra o “18:01”, que ele chama de “Momento Único da Felicidade”, que é quando ele bate o cartão e deixa a empresa.

É natural desejarmos o emprego dos sonhos, porém, fazer corpo mole e executar o mínimo necessário para ganhar o salário no final do mês é um indicador que está chafurdando nos “*comportamentos de pobreza*”.

Mude sua atitude

Amar o trabalho significa ser compromissado, significa ser ético, significa que você não é o seu emprego, significa que a única forma de se livrar do seu chefe “pé no saco” é amando o que faz. Sim, eu sei que você vai se sentir falso e ridículo, talvez esteja até já sentindo isto, mas com o tempo vai se sentir melhor, principalmente por que escapará das lamas da pobreza.

5. É uma chatice registrar e controlar tudo

Estudos revelam que uma pessoa adulta que trabalha e tem família se envolve em uma média de 60 atividades todos os dias. Sem organização e agenda fica muito desafiante cumprir tudo que tem que ser feito ao longo do dia.



Portanto, preste atenção aos papéis que você desempenha: de mãe, de filho (a), de trabalhador (a), de amigo (a), de namorado (a), de investidor (a), agora tente vislumbrar o que cada um destes papéis te exige e você vai se assustar.

É impossível lembrar de todos os compromissos sem tê-los registrados em algum lugar, sem um lembrete ou alerta. A correria do dia-a-dia acarretará na perda de tarefas importantes. E perder tarefas e compromissos importantes é se agarrar a pobreza.

Mude sua atitude

Comece com o método da “simples listinha”, dedique 5 minutos do seu tempo pela manhã, ao acordar, para visualizar o dia e suas demandas. Separe por: trabalho, casa, amigos, conjugue, família, diversão, e outros papéis. Desdobre cada ações em pelo menos duas tarefas, ex: arrumar a pia da cozinha (tarefa1: fazer 3 orçamentos, tarefa2: ir a loja comprar os materiais). Ignorar a gestão da rotina é pedir para submergir nos “*comportamentos de pobreza*”.

6. Tenho que ter mais diplomas para ser mais bem sucedido



É fato que estudar aumenta as possibilidades de ganhos financeiros, mas não é garantia que você será feliz ou bem sucedido.

Existem milhares, talvez milhões de pessoas que possuem um diploma superior, um MBA, um mestrado ou um doutorado e não conseguem melhorar sua felicidade, muito menos sua condição financeira com o passar dos anos. A questão que se coloca é o entendimento que o aprendizado de uma pessoa é a somatória do aprendizado vivenciado com outras pessoas. Não basta apenas o domínio do método, do teórico, faz-se necessário também a atitude de excelência, de sonhar e querer fazer o melhor do mundo.

Mude sua atitude

O aprendizado formal, da escola, é bom e deve ser valorizado, mas vem enlatado com aquilo que acreditam ser bom pra gente. Valorize mais o aprendizado informal, aquele dos cursos livres, dos livros, das conversas com pessoas mais capacitadas, valorize aprender aquilo que você seleciona como bom pra você.

7. Meus amigos cabem na palma de uma mão



Este é aquele que creio ser um dos piores sintomas de que você realmente está entulhado de “comportamento de pobreza” até a ponta do nariz.

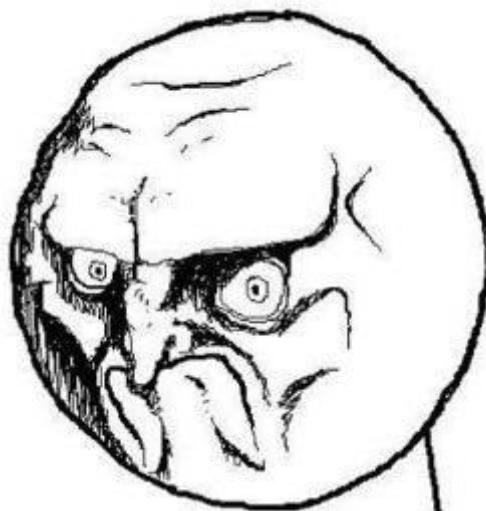
Pesquisadores de Harvard acompanham, desde 1937, milhares de voluntários de todas as idades e perfis, que têm sua vida analisada e passam por entrevistas e exames periódicos que tentam responder à pergunta "o que faz uma pessoa ser saudável?" A conclusão é que a única coisa que realmente importa é a sua aptidão social - as suas relações com outras pessoas. Os amigos são o principal indicador de bem-estar na vida de alguém. Pessoas com mais de 70 anos têm 22% mais chance de chegar aos 80 se mantiverem relações de amizade fortes e ativas - e ter amigos ajuda mais nisso do que ter contato com familiares.

Mude sua atitude

Se fechar cada vez mais no círculo de amizades já criado é um erro fatal de mentes enfastiadas de pobreza. Quanto mais pessoas conhecermos, mais saúde e mais oportunidades surgirão, uma ideia ou uma pessoa que poderá mudar sua vida definitivamente.

8. Eu tenho certeza absoluta de que eu nunca erro!

Normalmente, este é um tipo de comportamento que demonstra uma experiência de vida limitada. É um sintoma forte de pobreza porque fecha considerar outras ideias.



A certeza a respeito de assuntos diversos tranca a capacidade de considerar alternativas. Em vez de procurar descobrir coisas novas perguntando e de aprender com isso, pessoas arrogantes tendem a fazer generalizações a partir de suas limitadas experiências de vida e a impor sua visão de mundo pequena sobre os outros.

É muito desafiante ser amigo de verdade de alguém com este perfil. Normalmente, estas pessoas não entendem por que não têm nenhum amigo com quem possam contar e que as apoie. Afinal, quem quer se relacionar com alguém tão impregnado de pobreza.

Mude sua atitude

O esforço deve ser de se dedicar exaustivamente a, quando estiver com outras pessoas, ouvir 80% e falar 20% do tempo. Quando ouvir, manter-se atento ao que o outro fala, demonstrar interesse ao que ele diz. Internamente, você deve ir se distanciando da necessidade e obrigação de ter uma resposta para tudo. Mentalmente, ao ouvir o outro, você deve repetir “Eu te amo”.

Mensagem Final

Que desenvolvamos amor próprio e poder pessoal;

Que observemos nosso comportamento e compreendamos profundamente como nos interagimos com o mundo a nossa volta;

Que assumamos riscos e mantemo-nos em estado constante de experimentação;

Que exploremos novas culturas e apliquemos as descobertas às nossas necessidades únicas;

Que saltemos, de maneira especial e criativa, todos os obstáculos que surgirem;

Que nos conectemos, de maneira profunda, com as necessidades latentes de nossos próximos;

Que a humildade, de maneira profunda, possa nos transformar continuamente para influenciar comportamentos e atitudes;

E, principalmente, que seja interativo, que seja amor!



Weder Vilela

Março de 2016