



Coaching de Saúde e Bem Estar

Paradigmas do Bem-Estar e Saúde

Onde estamos e para onde vamos

Autorresponsabilidade como fio condutor

Para Refletir

Julia Wunderlich
Advanced Mentor & Coach e terapeuta em Bioquímica Emocional.
Motivada a ajudar pessoas!
julia@ajudapessoas.com

Qual sua motivação?

Se você tem a resposta pronta, aqui vai mais uma pergunta: Você tem energia para realizar suas motivações?

Tudo que realizamos, depende de nossa motivação para tal. Faz parte do processo de tomada de decisões. Até para abrir a geladeira e fazer uma refeição, precisamos de motivação. Perceba: você abre a geladeira, observa tudo e...voilà! Resolve fazer um sanduíche. Baseado em desejos (e fome!), e em informações sobre o que há disponível, decidimos, ou seja, nos motivamos, a realmente executar o cardápio planejado em nossa mente.

Entre o plano das ideias e vontades (subjetivo) e da disponibilidade real e concreta (objetivo) dos produtos disponíveis, o que faz com que essa refeição seja realmente realizada é motivação. Energia que move a ação. Baseado no cérebro trino, de Paul McLean, podemos dizer que a Motivação é a energia que gera transformação. Nossas decisões e, conse-

quentemente, transformações ocorrem com apoio do lado direito de nosso cérebro, o campo emocional.

Pouco valorizado pelas pessoas mais racionais, é esse lado cerebral que capta ou sente o campo energético a nossa volta, ele é o emotivo, o sensível e é ele que precisa acreditar, pra valer, na sua ideia, no seu projeto, para só então, tornar-se realidade! Quando projetamos algo para nossa vida, isso só se torna realidade quando motivado, ou seja, ativado e movido pela energia. Desmotivação é motivo sem ação. Todo motivo (direcionamento) depende então, definitivamente, da ação. Energia não ativa não tem força transformadora. Será que estamos motivados, cheios de energia para transformar nossos sonhos, ideias e projetos em realidade? Conseguimos agir apenas por meio da nossa energia. As vezes chamada de força de vontade, é ela que ativa todo nosso potencial para superarmos a "mesmice", o piloto automático, e finalmente, darmos nosso salto quântico.

Motivar é dar energia suficiente para a direção que traçamos. Na física, energia é a força interior de um sistema, capaz de originar algo novo ou mudanças. O princípio da conservação de energia estabelece que a quantidade total de energia de um sistema isolado permanece constante. Uma consequência dessa lei é que a energia não pode ser criada nem destruída, mas pode ser transformada.

Portanto, nossa energia potencial é aquela que está pronta para se transformar em outra forma de energia.

Na química e física, um salto quântico ocorre quando as partículas ganham energia, pela aceleração do movimento dos elétrons, fazendo-as se afastarem do núcleo na forma de saltos. Na nossa vida, nossos "saltos quânticos" ou grandes transformações acontecem quando a tensão criativa gera massa crítica suficiente para que a energia entre em ação. Assim, realizamos o nosso tão importante salto transformador!

Quando temos uma visão mais ampla e dinâmica da vida, observamos que a energia é realmente o que põe tudo em movimento. Podemos olhar para algo ou alguém e observar que brota dentro de nós um campo de força que nos impulsiona. Movidos por isso dizemos: gosto ou não gosto.

Daí emerge um movimento, uma força energética, que podemos chamar de decisão. Nesse processo surge também uma conscientização: como conduzir o que decidimos? Podemos escolher como agir ou reagir. Quanto maior for nossa capacidade de discernimento e clareza, podemos tornar não só nossas reações menos impulsivas como nossas ações mais focadas. Dessa forma nossa ação em movimento será muito mais certa! Se tivermos uma postura de condução baseada em flexibilidade, ou resiliência, palavra emprestada da física para o universo organizacional, teremos a capacidade de lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas sem entrar em surto psicológico (Job, 2003).

Além disso, é imprescindível reconhecer que nos prendemos em nossas limitações (e dos outros), mas que podemos sair disso e ir adiante, observando que essa dificuldade não é "minha" ou "dele" e olharmos a natureza livre de todos os seres.

Ao pensarmos que somos naturalmente livres, que temos brilho e criatividade, podemos superar obstáculos. Superar nossos limites.

Ao pensarmos assim, a direção da energia dentro de nós toma um rumo completamente diferente, livre de medos e com enorme potencial para ação.

Trace um plano ou direção.

Decida, colocando todo amor nesse projeto.

Enfrente os medos e bloqueios acreditando que sua natureza livre trará a criatividade suficiente para lidar com as dificuldades que aparecerem. Essa força energética será a chave para a incrível realização!

Coloque ação no seu motivo! 🚀