



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

Bárbara Damasio dos Reis ¹
Carlos Gustavo Lopes da Silva ²
Geisse Martins ³

RESUMO

Sabe-se que as pessoas, no geral, almejam felicidade e prosperidade em suas vidas, todavia é importante ressaltar a existência de uma linha tênue entre esses desejos e tais concretudes. O desenvolvimento de uma mentalidade de sucesso, e por consequência, as atitudes que caminham nessa mesma direção são fatores preponderantes para o atingimento dos resultados. Diante disso, o presente estudo busca analisar as características da mentalidade humana, procura compreender as diferenças existentes entre a mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento, também pretende identificar estratégias que possam potencializar o desenvolvimento de uma mentalidade mais promissora e de sucesso. Por fim, o trabalho propõe explicar os benefícios que poderão ser gerados a partir dessa transformação. Para isso, o artigo baseia-se em referências bibliográficas de livros e artigos científicos nos quais corroboram para a riqueza dos pontos de vista deste material, uma vez que o assunto em questão é abrangente e possibilita diversas vertentes a serem exploradas.

Palavras-chave: Felicidade. Mentalidade. Atitudes. Resultados. Sucesso. Transformação.

ABSTRACT

It's known that people, in general, crave happiness and protection in their lives, however it is important to emphasize the existence of a fine line between these desires and such concreteness. The development of a successful mentality, and consequently, the attitudes that move in the same direction are preponderant factors for the achievement of results. In view of this, the present study seeks to analyze the characteristics of the human mentality, seek to understand the differences between fixed maternity and growth maternity, also intends to identify strategies that can enhance the development of a more promising and successful mentality. Finally, the work proposes to explain the benefits that can be generated from this transformation. For this, the article is based on bibliographical references of

¹ Graduada em Administração de Empresas; Pós-graduada em Recursos Humanos; Pós-graduada em Direito Público; Pós-graduada em Lei Geral de Proteção de Dados; Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: barbaradamasio@outlook.com

² Doutorando em Gestão e Negócios (UNISINOS). Mestre em Tecnologias Educacionais em Rede (UFSM). Especialização em Desenvolvimento de Jogos Digitais (ESTÁCIO). Pós-Graduação (MBA) em Administração Estratégica (ESTÁCIO). e-mail: cgsilva33@gmail.com

³ Doutorando em Educação (Yvy Enber). Mestre em Administração de empresas pela Must University. e-mail: geisse@geisse.com.br



books and scientific articles in which they corroborate the richness of the points of view of this material, since the subject in question is comprehensive and allows several aspects to be explored.

Key-Words: Happiness. Mentality. Attitudes. Results. Success. Transformation.

Introdução

O tema central deste artigo envolve compreender a importância de desenvolver uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos. Nesse sentido, o ponto de partida deste trabalho realiza-se por meio de referências bibliográficas em livros, artigos e revistas, nas quais permitiram a construção de diferentes linhas de pensamentos, além de proporcionar maior clareza e aprofundamento do assunto. Este estudo pontua autores renomados no campo do *Mindset* e da Inteligência Emocional, como por exemplo, a escritora Carol Dweck.

O artigo tem como proposta analisar as lacunas envolvendo os seguintes questionamentos: Como identificar e mapear as características da mentalidade humana? Qual a distinção de uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento? Como desenvolver estratégias para potencializar o desenvolvimento dessa mentalidade mais promissora e de sucesso? Quais os benefícios que poderão ser gerados a partir dessa transformação?

Com o intuito de responder a essas questões torna-se necessário entender a relevância da felicidade (presente por diversos aspectos e intensidades em cada indivíduo), as crenças limitantes, a importância da criação do senso de merecimento, o surgimento da fé, o esforço, além das técnicas que auxiliam o desenvolvimento de uma mentalidade campeã. Em paralelo, o estudo procura apresentar exemplos que na prática dão coerência e fundamento às partes conceituais em questão.

Estado de felicidade X Crenças limitantes

Uma vida mais feliz e próspera é construída a partir de uma mentalidade e de uma decisão. O conceito de felicidade está atrelado a um estado emocional que proporciona bem-estar e satisfação. Contudo, inevitavelmente, esse momento agradável de contentamento sofre oscilações ao longo da vida. Para Léa Meilman (2015, p. 77) “A felicidade é um bem supremo procurado por todos os homens. A felicidade é atingida quando o homem se liberta dos males terrestres, mas não pode ser contínua. Por isso, é preciso ser virtuoso e respeitar os valores morais”.

É relevante pontuar que certas emoções, como a felicidade e o sentimento de merecimento,

exigem ações intencionais e deliberadas que caminham na mesma direção a esses propósitos. No âmbito corporativo, por exemplo, um indivíduo feliz é capaz de influenciar positivamente uma equipe, alcançar metas e resultados, e assim, atingir a autorrealização. Nesse contexto, de acordo com Abraham Maslow apud Chiavenato (2007), a autorrealização é desenvolvida plenamente por meio das habilidades de cada indivíduo e em razão da realização de seu potencial.

Na direção contrária ao progresso, é relevante destacar as crenças limitantes, uma vez que elas podem ser a causa restritiva da maneira de pensar e da cognição. Desse modo, são capazes de impedir o avanço e o desenvolvimento contínuo de uma mentalidade de crescimento. Nesse sentido, certos pontos de vistas e pensamentos, muitas das vezes, são oriundos de tradições da sociedade e estão internalizados no inconsciente humano, sendo seu respectivo processo de reconstrução considerado demorado e que exigem esforços. Ademais, podem-se notar crenças limitantes, nos mais variados exemplos, como: o receio de falar em público; o medo de ser julgado; a crença de achar-se incapaz de aprender uma nova língua, de juntar dinheiro, de aprender um novo instrumento musical.

Mentalidade fixa X Mentalidade de crescimento

O modo como você pensa determina e impacta seus hábitos e resultados. Nesse contexto, é importante entender, primeiramente, como um indivíduo de mentalidade fixa se comporta e o porquê age de forma restrita. Pessoas com mindset fixa, possivelmente, são avessas às mudanças, e limitadas a um campo de visão ou mesmo alinhadas somente aos conceitos impostos pela sociedade. No geral, essas pessoas fogem de desafios e são adeptas ao mínimo esforço, pois entendem que não são capazes para exercer algo ou enfrentar determinadas demandas ou adversidades.

De acordo com Alves, I. R. (2021, p. 389):

As nossas emoções constantemente nos impulsionam em direção a essa zona de conforto, aquele que não precisa dispor de muito raciocínio, é automático, porém, se você deseja melhorar o seu desempenho, é um pré-requisito absoluto sair dela regularmente. O seu repertório de emoções positivas irá crescer se você simplesmente ousar dar um salto e comprometer-se de fato. Para tanto e para transformar esse tipo de comportamento em hábito, será preciso fazer-se as perguntas certas. Dessa forma, pode-se aferir que pessoas com Mindset fixo se esforçam pelo sucesso, mas evitam o fracasso a todo custo, para que sua imagem de indivíduo exemplar evitando tarefas que possam vir a mostrá-las como indivíduos fracassados e com pouca habilidade.

Por outro lado, uma pessoa com mentalidade de crescimento é voltada para o aprendizado

contínuo, e entende que ela é capaz de atingir metas e resultados, se houve esforço e dedicação. A recompensa do mindset de crescimento é o progresso, aperfeiçoamento em prol de objetivos claros. Outro aspecto importante a ser notado, é a presença da autoestima e confiança em si mesmo, as quais refletem bons relacionamentos interpessoais, saúde emocional equilibrada e propósitos bem definidos.

Segundo Carol Dweck (2017, p. 14) “a opinião que você adota a respeito de si mesmo afeta profundamente a maneira pela qual você leva sua vida”. Nessa perspectiva, entender que os resultados almejados são conseguidos por meio do esforço e dedicação, a plenitude da confiança em si mesmo, o modo de agir intencional na busca por se tornar aquilo que deseja são fatores cruciais para o sucesso e alcance de objetivos. Com isso, existem técnicas que auxiliam na construção de uma mentalidade campeã, como exemplos, a realização de técnicas de programação neurolinguísticas, a aplicação da lei da atração e a adoção da inteligência emocional no âmbito pessoal e profissional.

No tocante ao exposto, percebe-se que a mentalidade de crescimento é essencial para uma equipe de trabalho, uma vez que ela é capaz de alinhar desejos e resultados e permite caminhar em direção ao aumento da *performance* organizacional. Ademais, provoca uma reflexão na busca pela melhoria contínua e pela aprendizagem. Já uma mentalidade fixa, gera menos conexões cerebrais e provoca maior propensão ao desânimo, às frustrações, e por consequência, desencoraja o indivíduo para alcance de uma vida feliz e com objetivos fortalecidos.

Merecimento X Fé X Esforço

O senso de merecimento exerce papel essencial para o equilíbrio e o convívio humano. Esse sentimento potencializa aspectos importantes como a assertividade e a resiliência. Para Carneiro, C. (2018), a crença ao mérito é um dos recursos mais incriveis para a positividade e para sentir-se seguro, tendo em vista que a mente humana equilibrada tem o raciocínio que para vencer é necessário merecer.

Outro aspecto a considerar é que o excesso e a falta do senso de merecimento são capazes de provocar distúrbios mentais e desordem social. Por exemplo, quando um indivíduo apresenta o extremo de forma exacerbada e além do limite, pode ocasionar soberba, extrapolação na comunicação e nas atitudes, além de usufruir da sensação de que merece mais que outra pessoa. Por consequência disso, tem certa propensão a infringir as leis, as normas e as condutas, além da

tendência em humilhar ou desrespeitar o próximo, sem ter a percepção da consciência. Por outro lado, a ausência do senso de merecimento estimula uma vida frustrada e limitada, além de ter a propensão de aceitar injustiças, pois o indivíduo se sente menos merecedor que o outro.

Num outro viés, é notório destacar que, quando um indivíduo apresenta excessos ou faltas do sentimento de sentir-se digno, capaz e merecedor, pode provocar ansiedade, raiva, frustração e depressão. É preciso exercer o controle do senso de merecimento, buscar acreditar em si mesmo e ter objetivos claros para uma vida mais feliz e de sucesso. De acordo com Joel Jota (2020), para a criação de uma “trilha de sucesso” na vida, é imprescindível estabelecer métodos que encurtam caminhos e reabasteça os hormônios da felicidade, tais como, a fé, o descobrimento do seu ponto de chegada e a criação de bons hábitos para o corpo e a mente.

Diante do exposto, é importante ressaltar que a sensação de merecimento, a fé inabalável e o esforço em direção ao propósito devem ser colocados em prática. O grande desafio é enfrentar e entender o quão valioso é passar pelo processo de mudança de hábitos e comportamentos na busca pela felicidade e pelo desenvolvimento, e com isso, aproximando ainda mais o alcance de sonhos e objetivos.

Considerações Finais

Como se vê, o estudo apresenta a importância de uma mentalidade de sucesso para o alcance dos objetivos. Nessa ótica, a partir da noção do conceito de felicidade, o estudo mostrou a relevância desse estado emocional na consecução de resultados. O ser humano tem a tendência natural ao mínimo esforço e a adaptação à zona de conforto. Por isso, o trabalho retratou a necessidade do indivíduo em desenvolver bons hábitos emocionais e comportamentais para o alcance de projetos e ideais.

O aprendizado contínuo é um meio estratégico para o indivíduo manter-se mais forte emocionalmente, intelectualmente e capaz de enfrentar desafios. A construção de uma mentalidade de crescimento requer esforço, sendo imprescindível o indivíduo por em prática aquilo que sente e fala, pois colocar em ação é fator primordial e se torna algo congruente. Nessa mesma direção para o sucesso, adaptar-se às mudanças, obter senso de merecimento, construir uma fé inabalável e esforçar-se para o atingimento dos desejos, das metas e dos resultados são caminhos para uma vida mais próspera e feliz, sendo capaz de servir de exemplo para muitas pessoas em sua volta ou mesmo impactar uma sociedade.

A construção de uma mentalidade forte e de crescimento está atrelada à conscientização e à prática de esforços diários, para tomar decisões melhores e mais assertivas, sempre alinhada aos propósitos pessoais e profissionais claramente definidos por cada pessoa. Nesse sentido, é importante tornar-se propenso à adaptabilidade e à autodisciplina à medida que desafios e novos enfrentamentos possam surgir ao longo da jornada.

Portanto, cabe mencionar que a importância de uma mentalidade campeã está orientada para o desenvolvimento contínuo e flexibilidade de pensamentos, sentimentos e atitudes. Em paralelo a isso, o alcance dos objetivos pessoais e profissionais de um indivíduo é a consequência de escolhas e ações intencionais e congruentes, que poderão servir de exemplo para as pessoas, afinal, possivelmente irão concretizar metas e resultados satisfatórios.

Por fim, a partir deste estudo pôde-se compreender que um *mindset* de crescimento é o ponto de partida para atenuar a distância do fracasso e trilhar uma vida feliz, próspera e de sucesso. A crença e o treinamento no intuito de desenvolver habilidades cognitivas e intencionais são importantes mecanismos estratégicos para enfrentar problemas e conduzir as adversidades sem perder o entusiasmo.

Referências Bibliográficas

- Alves, I. R. (2021). A importância da mentalidade de crescimento para o alcance de objetivos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(12), 386-391.
- Carneiro, C. (2018). *Seja foda!.* Buzz Editora LTDA. Chiavenato, I. (2007). *Administração.* Elsevier Brasil.
- Dweck, C. (2017). *Mindset: a nova psicologia do sucesso.* Objetiva.
- Jota, J. (2020). *O sucesso é treinável.* Editora Gente.
- Meilman, L. (2015). Os sete pecados capitais: luxúria. *Reverso*, 37(70), 75-80.