

# O caminho até a excelência

POR GABRIELA SENA\*

**A**os 43 anos, a tenista aposentada Serena Williams é um símbolo de superação e excelência, reconhecida como uma das maiores atletas de todos os tempos. Com um legado que inclui 23 títulos de Grand Slam individuais, 14 em dupla e quatro medalhas de ouro olímpicas, ela não apenas revolucionou o esporte feminino, mas também se tornou uma inspiração para milhões de pessoas ao redor do mundo dentro e fora das quadras.

Na semana passada, ela esteve em São Paulo para participar do iFood Move, evento promovido pelo iFood, em que compartilhou um pouco de sua trajetória e as lições que a levaram a tantas conquistas. Durante a palestra, Serena enfatizou que a habilidade de superar desafios e aprender com as falhas foram valores essenciais para o seu crescimento não apenas no tênis, mas em outros aspectos da vida, incluindo o empreendedorismo, área em que ela está cada vez mais envolvida.

## Superando os obstáculos

Para Serena, um dos principais fatores que a ajudaram a crescer tanto como atleta quanto como empreendedora foi entender o valor dos desafios. “Eu acho desafios incríveis. Eles são muito importantes porque, quando você os enfrenta, percebe como eles podem lhe tornar melhor”, afirmou. Na avaliação da ex-atleta, encarar os obstáculos com a atitude certa é essencial para progredir em qualquer área da vida.

“Você pode estar passando por problemas pessoais, no trabalho ou nos negócios, mas tudo depende de como você vai responder a esses desafios. É como você reage que fará você crescer como pessoa, como empreendedor ou como atleta”, destacou Serena. Ela reforçou que, nesse processo de superar os desafios, é importante focar nos aspectos positivos. “Ou você responde de um jeito bom, ou os desafios vão lhe quebrar”, assegura ela.

Para ilustrar essa ideia, Serena lembrou uma das maiores dificuldades de sua carreira: a grave lesão na coxa direita em 2021. Esse foi um dos

Divulgação/iFood

Depois de encerrar a carreira no tênis, Serena Williams se define como “uma tenista que virou empreendedora”.



maiores desafios que enfrentou, forçando-a a abandonar o torneio de Wimbledon e a desistir da participação no US Open, em que era favorita ao título. “Foi muito difícil. Eu estava no topo do mundo e, de repente, tive que ficar um ano afastada e nem estava mais no ranking”, recordou.

Apesar das dificuldades, Serena destacou que manteve uma mentalidade positiva e procurou enxergar o desafio de forma construtiva. “Tentei ver o lado positivo da situação, olhar o copo meio cheio em vez de meio vazio”, contou. Ela narra que, durante o período afastada do tênis, aproveitou para explorar novas experiências e testar

projetos diferentes, transformando uma fase difícil em uma oportunidade de crescimento pessoal.

Outra dica compartilhada por Serena foi a importância de dividir os desafios em partes menores, concentrando-se em um passo de cada vez, em vez de tentar resolver tudo ao mesmo tempo. “Uma frase que gosto muito para explicar essa ideia é: se você acha que não aguenta mais cinco minutos, pense em aguentar cinco minutos por vez.” Para colocar a ideia em prática, revelou que, ao enfrentar situações difíceis, foca exclusivamente naquele desafio específico, evitando se sobrecarregar com outros problemas.