

## ARTIGO



Kleiton Franciscatto

Especialista em PNL e autor best seller do livro *Do caos à consciência: reprogramando a mente para o sucesso pessoal*

# Como eliminar os comportamentos que sabotam a vida profissional

Algumas ferramentas, como reprogramação mental, âncoras de bem-estar, dissociação emocional, visualização criativa e design de comportamentos podem alterar postura sabotadoras

**E**m agosto deste ano, o setor de carreiras da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR) publicou o 6º Observatório de Carreiras e Mercado, que contou com a participação de 3.631 estudantes, 3.655 ex-alunos e 583 empresas da área de recrutamento humano. O levantamento apontou um dado interessante: 50% das demissões em 2024 foram causadas por questões comportamentais. O fator se sobrepôs aos vilões costumeiros quando o assunto é sobre os motivos de desligamentos, tais como automação das atividades (25%) e redução de custos e corte de despesas (25%).

Se a questão comportamental é tão importante para a obtenção de sucesso na carreira, convém olhá-la de frente, tendo em vista que a transformação de comportamentos sabotadores passa, sobretudo, pela mudança de mentalidade. O nosso mundo exterior, o nosso ambiente, reflete o que nós carregamos por dentro. Desse modo, é preciso atuar na forma como pensamos para que consigamos moldar novos comportamentos, que levarão a novas experiências, mais positivas. Ao abrirmos a mente, expandimos a vida. Evoluímos.

Crenças limitantes que moldam nossos comportamentos de maneira

Maurenilson



negativa não podem ser suprimidas em nosso cérebro. Para criar padrões mais positivos e eficazes, é preciso sobrepor a antiga sinapse responsável por esse padrão mental e comportamental por uma nova e isso é feito de duas maneiras: por meio da repetição ou por forte impacto emocional.

A reprogramação mental, comumente empregada pela Programação Neurolinguística (PNL), ajuda muito nesse sentido. Por meio dela, o indivíduo se torna capaz de entender como se posicionar enquanto ser

humano ao enxergar valor nos cinco princípios do protagonismo consciente, a saber:

» **Autoconsciência:** adquirir o hábito de observar os próprios pensamentos de maneira objetiva e, assim, identificar padrões automatizados e muitas vezes negativos, para poder reprogramá-los.

» **Intencionalidade:** passar a agir com intenção ao invés de apenas reagir às circunstâncias,

para conseguir projetar o futuro e a vida almejada.

» **Autorresponsabilidade:** reconhecer que as próprias escolhas e ações têm consequências e parar de se vitimizar por tudo, tornando-se apto a aprender com os erros, para ter maior controle sobre a própria vida.

» **Resiliência:** adaptar e superar dificuldades por alimentar a crença de que é capaz de resolver os problemas,

lidando com as incertezas da vida de modo construtivo.

» **Fé inabalável:** acreditar em si mesmo e nas possibilidades do futuro; ter coragem para enfrentar as dificuldades, confiança de que é capaz de realizar as mudanças necessárias e esperança para persistir nos objetivos.

A reprogramação mental é peça-chave para o funcionamento também de outras técnicas e exercícios que auxiliam na mudança de mentalidade e a adquirir comportamentos mais positivos para a vida pessoal e profissional, tais como: âncoras de bem-estar; dissociação emocional de uma experiência; visualização criativa dos desejos; e design de comportamentos.

Na ancoragem, por exemplo, associa-se um estado emocional ou mental já vivido no passado a um estímulo específico, que pode ser uma palavra, uma imagem, um som, um cheiro. Essas âncoras podem ser acionadas consciente ou inconscientemente, para influenciar emoções e comportamentos de maneira rápida e eficiente. Trata-se de uma ferramenta para ressignificar pensamentos, aprender a olhar as situações por diferentes ângulos, a fim de alterar o contexto ou a estrutura e assim alcançar novos significados.

A dissociação emocional de uma experiência, por sua vez, caracteriza-se pelo afastamento mental de um evento ou situação que carrega consigo pensamentos tensos e angustiantes. Ele permite analisar o ocorrido por outro ângulo e buscar, em poucos minutos, uma resposta mais assertiva e objetiva para o que está tirando a sua paz.

Já na técnica da visualização criativa, cria-se imagens mentais detalhadas dos desejos a fim de que a mente aceite com mais facilidade essas informações como metas a serem alcançadas.

Por fim, o design de comportamentos consiste em modelar padrões e estratégias utilizadas por pessoas bem-sucedidas na área ou habilidade que o indivíduo deseja desenvolver.