



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°14

Como lidar com as crises

Crise! Esta palavra costuma trazer mal-estar nas pessoas. Gosto muito do significado do ideograma chinês que representa a crise: uma metade representa o **risco**, a outra a **oportunidade**. A crise costuma ser uma manifestação violenta e repentina de ruptura do equilíbrio, um estado de dúvidas e incertezas, um momento decisivo que gera tensão e conflito.



Nas crises as coisas não funcionam mais como deveriam, as ações que antes resolviam os problemas não trazem mais resultados. O sucesso do passado não garante o sucesso do futuro. As crises nos levam a nos colocarmos novamente em movimento e aprender coisas novas. A coragem é essencial, pois as crises nos levam a dar um passo no escuro.

As crises podem ser de diversos tipos: saúde física devido à má alimentação e sedentarismo; vida emocional devido a ansiedade ou depressão; conflitos em nossos relacionamentos; uma demissão afeta nossa carreira; crise espiritual, quando questionamos nossa missão de vida; a falta de dinheiro; os aspectos coletivos como violência, clima e ecologia.

Algumas dicas para lidar com as crises:

- A primeira tendência é nós esforçarmos mais; tentamos “nadar contra a correnteza”
- Na crise, o risco parece grande e ameaçador; a oportunidade surge como uma pequena semente, a ser trabalhada e cheia de incertezas.
- Os paradigmas dirigem o nosso comportamento. Mudar estes referenciais é um processo de recriar a si mesmo
- Repensar nossos modos de agir, nossa escala de prioridades e valores
- As crises nos obrigam a repensar o que é essencial e o que é supérfluo
- É um período que exige aceitação, paciência e receptividade às mudanças. Como fazer sempre o mesmo e esperar resultados diferentes?
- Quanto maior a rigidez, maior o apego, maior a dificuldade em sair da crise.

“Senhor, me dê a coragem de mudar o que pode ser mudado, a humildade de aceitar o que não pode ser mudado e a sabedoria de diferenciar uma coisa da outra”

Que tal reavaliar suas formas de lidar com as crises? Que tal sair da crise? Um apoio profissional de coaching e mentoria apoia este desenvolvimento, aumentando o teu sucesso como profissional e como pessoa.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br