



Como desenvolver crenças fortalecedoras para alcançar o sucesso?

Lucas Fonseca (*)

Crença é tudo aquilo que eu acredito. Todas as nossas ações e decisões estão baseadas naquilo que acreditamos

Por isso, é de extrema importância reconhecer quais são essas crenças, como elas agem em nossas vidas e de que forma podemos tomar controle e consciência sobre as atitudes que temos. Nossas crenças podem ser grandes propulsores das nossas realizações, mas também tem o poder de limitarem nossas conquistas.

Crenças limitantes são pensamentos, interpretações que você toma para si como sendo verdadeiras. Uma vez que essas verdades são estabelecidas, elas impedem de seguir em frente e conquistar o que deseja. Existem basicamente três tipos de crença que regem a nossa vida.

A primeira e mais comum de ser tratada em processos de autoconhecimento é a crença limitante. Ou seja, um valor pessoal que é tido como verdade absoluta e que coloca barreiras entre o desejo e sonho de realizar algo. A segunda, que não é tão comum de ser tratada, são as crenças fortalecedoras. Essas são convicções que ajudam a concretizar os sonhos. Ou seja, são crenças que fortalecem o indivíduo para que ele se torne a melhor versão de si mesmo.

Se quase não falamos das crenças fortalecedoras, as crenças transparentes, que são a terceira classificação, ficam absolutamente ignoradas ao longo do caminho. As crenças transparentes estão tão enraizadas e se confundem de tal maneira com a nossa personalidade, que chega a ser difícil identificar quais são elas e como foram parar ali. Essas só se manifestam quando a pessoa está vulnerável, quando se permitem sentir e tomar contato com suas emoções.

Para tomar controle de suas emoções e atitudes, é fundamental investigar suas crenças, observar sobre o que você realmente acredita, reconhecer como elas ganham força dentro de você, classificar as consequências que elas trazem para sua vida e, por fim, resignificar a carga emocional empregada em cada um dos valores e certezas.

Para identificar as crenças, recomendo que a pessoa observe seus padrões de comportamento e faça uma autoanálise nos pilares de sua vida. Existem algumas ferramentas que ajudam nesse processo, mas basicamente é necessário observar os setores: pessoal, profissional, relacionamentos e qualidade de vida. Classifique com notas

de 0 a 10 qual o seu nível de felicidade, satisfação e desenvolvimento em cada um desses pilares.

Feito esse exercício, você vai identificar as certezas que regem a sua vida e também será capaz de classificar seus valores pessoais entre: indiferentes, importantes e inegociáveis. Suas crenças estarão baseadas sobre seus valores pessoais. O próximo passo é reconhecer o que é seu de fato e que você foi induzido a acreditar.

Tão importante quanto identificar quais são suas crenças é reconhecer a origem delas. A maioria das pessoas é regida por um conjunto de valores que foi imposto, ou mesmo gradativamente ensinado. É raro encontrar alguém que não sofreu interferências em seus conjuntos de valores. A grande questão, que torna esse passo indispensável, é você querer que sua vida seja conduzida por um sistema de verdades impostos por fatores externos ou tomar frente em ser autêntico sobre como e por quê toma suas próprias decisões.

Depois, é preciso avaliar as consequências de cada crença. É nessa etapa que classificamos nossas certezas entre limitantes, fortalecedoras e transparentes. Com uma visão holística sobre as consequências negativas e positivas de cada crença, conseguimos estabelecer um novo nível de consciência. Essa nova percepção torna-se o gatilho que precisamos para mudar a maneira como cada crença atua em nossa vida.

A remodelagem de uma crença limitante acontece por meio de uma nova carga emocional sobre esse sistema de valor. Nessa etapa do processo, buscamos resignificar a maneira como enxergamos nossas certezas. É hora de abandonar aquilo que carregamos de outras pessoas - e que não fazem sentido para nós - e trazer à tona as crenças transparentes que fazem parte da nossa vida.

Quando observamos toda essa jornada ela parece longa e demorada, mas a verdade é que é possível percorrer esse caminho em poucos minutos, desde que se tenha as ferramentas adequadas. Claro que isso só é possível com uma mudança do modelo mental - e a pessoa precisa estar disposta a imergir no autoconhecimento e enfrentar seu processo de transformação. Querer é poder. O céu não é o limite é o alvo.

(*) - É palestrante motivacional formado em administração de empresas com especialização em coaching. Fundador do Instituto Lucas Fonseca, criou a metodologia Mindset de Alta Performance (<http://lucasfonseca.com.br>).

Senadores tentam acordo sobre proibição de vendas de veículos a gasolina

Integrantes da Comissão de Assuntos Econômicos do Senado estão negociando um acordo para permitir a votação de um projeto do senador Telmário Mota (PTB-RR) que veda gradativamente a comercialização de veículos movidos a combustíveis fósseis

Projeto com esse objetivo já recebeu voto favorável do relator Cristovam Buarque (PPS-DF).

A proposta esteve na pauta da última reunião da Comissão, mas não chegou a ser votada depois que alguns parlamentares questionaram a proposta, que pretende eliminar totalmente a partir de janeiro de 2060 a venda de novos veículos com motor a combustão. Para chegar a esse objetivo, o texto prevê limites a serem cumpridos ao passar dos anos.

O senador Fernando Bezerra Coelho (PMDB-PE) foi um dos que pediram mais reflexão sobre o assunto. Na opinião dele, nenhum país do mundo tem uma matriz energética tão limpa quanto o Brasil, e o país não precisa ficar copiando modelos adotados em outras nações. Além disso, crescen-



Projeto do senador Telmário Mota determina a substituição gradativa da frota de veículos movidos a combustível fóssil.

tuou, a indústria automobilística é responsável por 23% do PIB do setor industrial do Brasil e precisa ser ouvida.

"Em primeiro lugar, a gente precisa saber de onde virá a

energia que estará nos eletropostos. A China pretende ter, em 2030, 60% de sua frota eletrificada, mas a energia chinesa vem do carvão. Então é preciso uma discussão bem mais ampla.

Não há matriz tão limpa quanto a brasileira e não podemos andar nos mesmos passos de outros países sem olhar para nossa realidade", afirmou.

O parlamentar disse ainda que o carro híbrido, embora seja uma tecnologia de transição, talvez deva ser utilizado por um período mais longo no Brasil, diante do forte agronegócio do país, capaz de produzir energia limpa, com biocombustíveis (etanol, biomassa ou biodiesel).

"Nós precisamos valorizar o carro híbrido. É um carro de transição? Sim, mas por quanto tempo? Talvez para nós faça sentido tê-lo por mais 50 anos, pois vai ser melhor para a economia brasileira. Não estamos aqui para copiar modelos de outros países que não tem a mesma base agrícola do Brasil. Podemos construir nosso próprio modelo", afirmou (Ag.Senado).

Mudança na classificação do mel e na cadeia produtiva

A Comissão de Agricultura do Senado debate, na terça-feira (22), em audiência pública interativa, projeto que muda a classificação do mel de abelhas de produto de origem animal para produto de origem mista. Também vão ser tema do debate os desafios da cadeia produtiva da apicultura e a Política Nacional do Mel.

O projeto do deputado Alceu Moreira (PMDB-RS) exclui mel, cera, própole, geleia real e demais produtos da apicultura das mesas normas que orientam a inspeção de produtos de origem animal. Pelo projeto, os produtos apícolas ficarão sujeitos a normas específicas, definidas em regulamento. A mudança é vista com preocupação por produtores rurais. A modificação de origem animal para origem mista pode afetar as exportações, já que muitos países não reconhecem essa classificação.

A audiência foi requerida pela senadora Regina Sousa (PT-PI) e pelo senador Ivo Cassol (PP-RO), presidente da comissão. De acordo com Cassol, o mel do Brasil é referência mundial em qualidade. Ele lembrou que as abelhas não são essenciais apenas para a produção do mel, mas também para a manutenção da biodiversidade, em razão da sua capacidade polinizadora (Ag.Senado).

Antecipado o saque de conta do FGTS para 60 anos

A Comissão dos Direitos da Pessoa Idosa da Câmara aprovou proposta que altera de 70 para 60 anos a idade mínima dos trabalhadores para movimentação das contas vinculadas ao FGTS. O texto aprovado é o substitutivo do relator, deputado João Paulo Papa (PSDB-SP), ao projeto do deputado Arnaldo Faria de Sá (PP-SP). O projeto original fixa a idade mínima para movimentação das contas do FGTS em 65 anos.

O relator concorda com a antecipação da idade, mas acredita que a proposta deve ser igualizada com o Estatuto do Idoso, que regula os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. "É positivo antecipar o prazo de movimentação das contas vinculadas do FGTS em favor dessa parcela da população, para que ela possa usufruir do patrimônio acu-



Papa: nosso objetivo é equalizar as legislações sobre o FGTS e sobre a pessoa idosa.

mulado, fazer investimentos em sua atualização e capacitação profissional para continuar ativa no mercado de trabalho, e até mesmo investimentos complementares à sua aposentadoria", disse Papa.

A proposta altera a lei que regulamenta o uso do FGTS que, além de fixar a idade mínima

para movimentação da conta em 70 anos, prevê que ela pode ser movimentada no caso de aposentadoria concedida pela Previdência Social. O projeto será analisado em caráter conclusivo pelas comissões de Trabalho; de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça (Ag.Câmara).

Projeto regulamenta figura do advogado associado

Tramita na Câmara o projeto do deputado João Gualberto (PSDB-BA), que reconhece e regulamenta as figuras do "escritório de advogados sócios" e do "advogado associado". A proposta insere no Estatuto da OAB a figura desse profissional, que atuará sob a forma de pessoa jurídica individual, sem vínculo de emprego com o escritório de advogados sócios, para participação nos resultados.

"Em que pese o estatuto não fazer qualquer referência à categoria de advogado associado, o conselho federal da OAB instituiu tal categoria no Regulamento Geral do Estatuto da Advocacia", explicou Gualberto. Esse regulamento já estabelece que "a sociedade de advogado pode associar-se com advogados, sem vínculo de emprego, para participação nos resultados".

O escritório de advogados sócios e o advogado associado farão expressa adesão ao modelo de parceria, mediante



Gualberto: a proposição cuida da relação de trabalho entre advogados sócios e advogados associados.

ato escrito, firmado perante duas testemunhas, o qual será informado aos órgãos de tributação, na forma de disposições a serem editadas pela Receita. As partes associadas deverão decidir sobre a existência de exclusividade. O fim da parceria deverá ter aviso prévio de 30 dias.

O escritório será responsável pela centralização dos pagamentos e recebimentos

decorrentes dos serviços prestados pelo advogado associado, devendo repassar-lhe percentual do valor efetivamente pago pelo cliente final. O escritório não terá direito à carteira de clientes trazida pelo advogado associado. A proposta será analisada, em caráter conclusivo, pelas comissões de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça (Ag.Câmara).

Senador quer aumentar potência para rádios comunitárias

O senador Hélio José (Pros-DF) pediu agilidade na votação do projeto que altera o limite de potência de transmissão e a quantidade de canais designados para a execução de radiodifusão comunitária. O projeto do próprio Hélio José está pronto para entrar na pauta de votações do Plenário e, se for aprovado, seguirá para a Câmara.

O texto inclui na modalidade comunitária canais com potência de até 300 watts, em vez dos atuais de 25. A ideia, segundo o autor, é viabilizar a operação do serviço em regiões como as rurais, nas quais a cobertura de uma única comunidade exige alcance maior que o atualmente estabelecido, em decorrência da típica dispersão dos moradores.

Hélio José rebateu críticas ao projeto, entre elas a comparação das rádios comunitárias a rádios-piratas. Para ele, a comparação é injusta porque uma rádio ilegal não tem nenhum limite e nem autorização para funcionar. "Rádio-pirata transmite o que quiser, onde quiser, como quiser e com o interesse que tiver, enquanto que não seja alcançada pelo poder público. As rádios-piratas são a antítese perfeita das rádios comunitárias", disse (Ag.Senado).

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL

39º Subdistrito - Vila Madalena
Andreia Ruzzante Gagliardi Martins - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual SP e desejam se casar:

O pretendente: **RICARDO TEIXEIRA PADILLA**, de nacionalidade brasileira, solteiro, biólogo, natural nesta Capital, Cerqueira César, SP, no dia (21/01/1983), residente e domiciliado em Pinheiros, São Paulo, SP, filho de Laerte Padilla Junior e de Renata Teixeira Padilla. A pretendente: **DÉBORA ZEMANN**, de nacionalidade brasileira, solteira, professora, natural nesta Capital, Bela Vista, SP, no dia (21/01/1985), residente e domiciliada em Pinheiros, São Paulo, SP, filha de Ralf Dieter Zemmann e de Ana Maria Reichert Zemmann.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local. Jornal Empresas & Negócios