

 03  
**Explicação**

Preparado para vivenciar uma experiência diferente neste curso?

Você está num ambiente tranquilo onde poderá dedicar toda sua atenção a este curso? Isso vai te ajudar a mergulhar neste mar profundo que se chama autoconhecimento.

Começo este vídeo com uma pergunta: como está o seu estado de espírito neste exato momento? Você consegue identificá-lo? O que está sentindo?

A Sandra fez este exercício e as respostas dela foram as seguintes: Estou com sono e com fome.

Agora vou pedir que a Sandra pense por um minuto no modo como a mente dela trabalha. Ela está ativa e alerta?

Você sente que está dividindo sua atenção entre fazer este exercício mental e descobrir o porque estou te propondo isso?

Sua habilidade para fazer o que acabou de fazer é unicamente humana.

Quando fazemos esse processo de reflexão, chamamos de “auto-consciência”, ou a habilidade para pensar a respeito do próprio processo de pensamento. Esta é a razão para o homem ter domínio sobre todas as coisas do mundo para conseguir avanços de geração em geração.

Graças a isso, a Sandra pode avaliar e aprender com as experiências alheia, bem como a nossa. E esse também é o motivo pelo qual podemos criar e romper com nossos **hábitos**.

Falando em hábitos vale a pena lembrar que se você ainda não fez o cursos sobre [Hábitos: da produtividade às metas pessoais](https://www.alura.com.br/curso-online-habitos) (<https://www.alura.com.br/curso-online-habitos>) porque você estará mais familiarizado com o que veremos a seguir.

Então para nossos objetivos, definiremos um hábito como uma intersecção entre o conhecimento, a habilidade e o desejo.

O conhecimento é o paradigma teórico, o que fazer e o porquê. A habilidade é o **como fazer**

O desejo é a motivação, o **querer fazer**. Então perceba que se a Sandra quiser tornar algo um hábito em sua vida ela vai precisar reunir esses três elementos.

Sandra pode ser ineficaz em suas interações com seus colegas de trabalho, esposo e filho porque constantemente ela diz o que pensa, mas sem nunca parar para realmente ouvir o que as outras pessoas tem a dizer.

Mesmo que ela compreenda a importância de ouvir o que os outros dizem para que possa interagir com eles, ela pode não ter a capacidade para isso. Talvez ela não saiba **como** ouvir sinceramente o que o esposo dela tem a dizer, por exemplo.

Atenção! Saber que precisa ouvir e saber como ouvir não é o bastante. A não ser que a Sandra queira ouvir, que ela tenha o desejo de fazer, isso não se tornará um hábito na vida dela.

Mas a Sandra se pergunta: então como vou melhorar isso?

A mudança ser/ver é um processo ascendente de amadurecimento. Por exemplo, quando a Sandra era criança e adolescente não entendi muitas coisas que seus pais falavam ou faziam, mas com o tempo e principalmente quando ela se tornou mãe, passou a entender melhor o porque seus pais agiam com ela de forma mais protetora ou exigente.

Sandra começou a se lembrar das principais mudanças que ela vivenciou ao longo da sua vida: saída do colégio para a universidade, o primeiro emprego, o primeiro estágio, aquele chefe mais exigente, as dificuldades que ela enfrentou ao longo da faculdade. Depois veio as mudanças da vida de solteira para a de casada, quando ela se tornou mãe... Por mais que as mudanças sejam uma importante etapa para o nosso crescimento, ainda assim são dolorosas.

E porque fazemos isso?

Simples, este processo produz felicidade, o objetivo e a função de nossa existência.

A felicidade pode ser definida, pelo menos em parte, como o fruto da habilidade e o desejo de sacrificar o que queremos **agora**, em função do que queremos **futuramente**.

Então se a Sandra quer ser uma profissional reconhecida no futuro, ela precisa estudar para ganhar experiência e conhecimento para atuar na área.

Mas ainda que a Sandra entenda que tem todo esse processo por trás do crescimento pessoal e profissional dela, muitas vezes ela se critica: deveria ser mais atenta, deveria estudar mais, deveria viajar mais...

Então para ajudar a Sandra nisso, vamos falar sobre a autoconsciência, ou seja ela nos permite que guardemos uma certa distância e examinemos até mesmo o modo como “vemos” a nós mesmos. Isso afeta não somente nossas atitudes e comportamentos, mas também o jeito como vemos as outras pessoas. Ele se torna o nosso mapa da natureza básica da humanidade.

Até levarmos em conta o modo como vemos a nós mesmos (e como vemos os outros), seremos incapazes de compreender como os outros sentem e veem a si mesmos e ao mundo. Eis a questão: como você se enxerga, o que te indica que o que você faz é algo bom?

No caso da Sandra ela se considera uma pessoa proativa: está sempre atenta às coisas que precisa fazer no trabalho, cria listas que ela consegue dar conta. Colocar um check no item torna o seu dia melhor, parece que ela sente que está fazendo bem as coisas.

Constantemente ela lê matérias que falam sobre as principais habilidades que os profissionais precisam desenvolver e a Proatividade sempre aparece. Por isso a Sandra pensa em ser proativa, isso ajudará ela a manter seu trabalho sempre em dia e pode fazer com que as pessoas também percebam esse cuidado que ela tem com suas tarefas.

Mas vamos analisar agora mais a fundo o que significa Proatividade.

Ela significa muito mais do que tomar a iniciativa. Implica em nós, como seres humanos, somos responsáveis por nossas próprias escolhas. Nossa comportamento resulta de decisões tomadas. Possuímos iniciativa e responsabilidade suficientes para fazer os fatos acontecerem.

Através desses exemplos chegamos ao primeiro hábito que segundo o livro (Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes) [https://www.amazon.com.br/s/ref=nb\\_sb\\_ss\\_c\\_1\\_9?\\_\\_mk\\_pt\\_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=7+habitos+das+pessoas+altamente+eficazes&sprefix=7+habitos%2Caps%2C122&qid=2YK5RDH2AM5KY](https://www.amazon.com.br/s/ref=nb_sb_ss_c_1_9?__mk_pt_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=7+habitos+das+pessoas+altamente+eficazes&sprefix=7+habitos%2Caps%2C122&qid=2YK5RDH2AM5KY) ([https://www.amazon.com.br/s/ref=nb\\_sb\\_ss\\_c\\_1\\_9?\\_\\_mk\\_pt\\_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=7+habitos+das+pessoas+altamente+eficazes&sprefix=7+habitos%2Caps%2C122&qid=2YK5RDH2AM5KY](https://www.amazon.com.br/s/ref=nb_sb_ss_c_1_9?__mk_pt_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=7+habitos+das+pessoas+altamente+eficazes&sprefix=7+habitos%2Caps%2C122&qid=2YK5RDH2AM5KY)): Seja proativo.

Existem várias maneiras de fazermos isso sem achar que ser proativo significa apenas ter boa vontade ou se antecipar aos problemas e é justamente o que veremos a seguir.

