



Foco em soluções!

Douglas Zampronio

Life Coach e Consultor Organizacional no Espaço Vida em Movimento

Quando você pensa em um problema, que tipo de análise você faz? Pensa no que você fez de errado para merecer isso? Perde o sono tentando encontrar os motivos?

Então, preciso lhe dizer que, embora todas estas análises sejam de certa forma importantes, são pouco eficientes na hora de resolver o seu problema.

Considere o problema como algo ruim, que você não quer. Logo, tem pouco sentido você direcionar toda a sua energia para algo que você não quer, certo? Agora, imagine uma nova forma de pensar, direcionando todo o foco para a solução do problema, ou seja, para aquilo que você realmente quer. Não parece uma maneira adequada de se pensar?

Embora isso pareça óbvio, infelizmente não é o que boa parte das pessoas fazem. Muitas delas ficam remoendo o problema ao invés de concentrar a energia na sua solução e se livrar logo dele. Inclusive, a palavra SOLUÇÃO vem do Latim solutio, “afrouxamento, ato de soltar algo”, de solvere, “afrouxar, soltar”. Pois é, eu também achei meio estranho quando descobri, mas se pararmos para pensar um pouco, faz muito sentido. Enquanto você tem um problema, você fica todo enrolado, preso. Depois que resolve, se sente mais livre. No caso, esse “ato de soltar algo” não é necessariamente algo, pode ser alguém. Pode ser soltar você.

Vou compartilhar com você 3 dicas que podem ajudar:

- Avalie todos os recursos internos que você tem a disposição;

- Sim, você tem um potencial GIGANTE para fazer uma infinidade de coisas. É só parar um pouquinho para pensar que você vai perceber quanta coisa legal pode ser feita para resolver a sua vida.

- *Leve em consideração os recursos externos;*

- Sim, o problema é seu, mas nem por isso você precisa resolvê-lo sozinho. Saiba ajudar e ser ajudado que a vida fica bem mais de boa.

- *Crie mapas de risco;*

Uma das formas mais fáceis de resolver os problemas é não tê-los, não é mesmo. Por isso, crie mapas de risco para as principais ações que você for realizar. Assim você evita o problema, ou pelo menos você já age sabendo que determinada situação pode acontecer.

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse zmultieditora.com.br para ver outros conteúdos.
