

## O segredo da super... ação!

**Autor:** [Dra. Márcia Dolores Resende](#)

Aprenda, com a PNL, a ir além de seus próprios limites e melhorar, cada dia mais, sua performance profissional

Hoje, muito se fala sobre superação. Tenho certeza de que você também sonha em se superar, mas, será que você está indo pelo caminho certo? Em primeiro lugar, seja sincero: quando você diz essa palavra, qual é a primeira referência que surge em sua mente... uma barreira ou uma possibilidade?

Se você pensou em barreira, provavelmente, escolheu trilhar o caminho mais difícil. Então, saiba que é possível facilitar as coisas: você tem todos os recursos necessários para superar seus limites - principalmente, se utilizar os parâmetros corretos, ou seja, se souber exatamente o que quer superar.

Muitas pessoas nem sabem qual é o referencial a ser superado e é justamente isso que torna as coisas tão difíceis. Portanto, se você quer ampliar suas competências profissionais, o primeiro passo é identificar o que você quer superar.

A melhor superação, em geral, é em relação à sua própria performance. Por isso, nada de ficar se comparando com os outros: o melhor mesmo é descobrir em si mesmo os pontos em que você precisa ir além. Só assim é possível alcançar o sucesso verdadeiro e duradouro.

### Como desenvolver mais com menos?

Obviamente, com menos desgaste e mais resultados. Para isso, tudo o que você precisa é ter todos os referenciais e parâmetros de superação. A equação é simples: quando você sabe aonde quer chegar, se cansa menos e chega muito mais rápido.

Outro ponto fundamental para a superação é colocar o foco sempre nos resultados. Pense no que você quer conquistar; veja, ouça e sinta o momento da conquista. Utilize seus cinco sentidos para se ajustar às oportunidades que lhe deixarão cada vez mais perto de sua meta.

Muitos profissionais perdem tempo pensando no quanto a superação está distante. Assim, acabam esquecendo os parâmetros, desviam o foco do resultado e, conseqüentemente, desperdiçam uma parte importante de seu potencial.

Também colocam o sucesso em risco aqueles profissionais que insistem em se comparar com os outros, que não param de se perguntar “o que ele tem que eu não tenho?”, que se intimidam diante das conquistas alheias, que perdem tempo com sentimentos pequenos, como ciúmes e inveja.

## Medalha de ouro

Se pensarmos no mundo dos esportes, veremos que o bom atleta é aquele que acompanha seu próprio desenvolvimento e, progressivamente, escolhe novos desafios a serem superados. Isso é essencial para o sucesso - a não ser que você se contente com a medalha de bronze...

Se você não quer nada menos do que o ouro, uma boa dica é escrever, em um caderno ou diário, todos os seus limites e os novos desafios que podem servir de estímulo para superá-los.

Para começar, você pode fazer um simples exercício agora mesmo: primeiro, pense em que estágio você está hoje profissionalmente; em seguida, dedique alguns minutos a uma reflexão sobre todas as superações que você já realizou ao longo da sua jornada; por fim, determine que novos desafios você quer superar.

O ideal é repetir esse exercício diariamente. Tenho certeza de que você ficará surpreso, e muito animado, ao perceber que pode superar um novo desafio todos os dias. Boa sorte e boa super... ação!

Sobre a Autora:

**Dra. Márcia Dolores Resende**, formada em psicologia e com formação completa em PNL (NLP Health Certification Training), Hipnose Ericksoniana e EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), sendo treinada por profissionais que possuem uma grande experiência e um conceituado trabalho como: Robert Dilts, Suzi Smith, Tim Halbom, Steve Andreas, Teresa