

Ser Mais entrevista: José Roberto Marques

“O normal é acertar muito mais do que errar, assim é possível sermos mais positivos do que negativos”

*Por Kelly Passos



Para conseguir algo novo, é necessário fazer algo novo, já diz o ditado. Então, para iniciar o ano nada melhor do que pensar o que podemos fazer de diferente para que a vida seja melhor. Para 2015, as previsões econômicas, de acordo com especialistas, não são as melhores. A crise financeira mundial é agravada no Brasil devido ao momento político que o país atravessa, e esse cenário de alguma maneira influencia o dia-a-dia de todo brasileiro. Diante de um quadro nada favorável, buscamos respostas sobre como ter um bom ano com José Roberto Marques, Master Coach Sênior e Trainer, Presidente e fundador do Instituto Brasileiro de Coaching – IBC, a maior escola de Coaching do país.

Com um estilo visionário e experiência de mais de 26 anos em treinamentos comportamentais, José Roberto Marques é o coach mais bem pago do país, ao criar um negócio milionário que desenvolve potencialidades de artistas, personalidades e grandes empresários.

É autor de dezenas de livros e palestrante. Praticante de meditação profunda, “Zé”, como é chamado, explica como podemos alcançar nossos objetivos, mesmo em períodos de crise.

Ser Mais: Por que o ser humano é tão pessimista?

José Roberto Marques: É sempre bom lembrar que o cérebro é associativo, e a percepção de fora parte mesmo de uma associação interna. Ou seja, o otimismo e pessimismo é um estado de Ser. Como o cérebro é associativo, quando estamos bem, é mais comum que busquemos as boas associações e assim nos tornamos mais otimistas e o contrário também é real.

Pessoalmente não acredito que o ser humano é tão pessimista, pelo contrário, acredito que na maior parte das vezes nós acertamos, o que acontece e que pela nossa criação e influência externa, muitas vezes nos programamos para focar para baixo, assim se dá o pessimismo.

Vale lembrar também que a mídia trabalha mais os aspectos negativos e problemas do que os positivos, porque dá mais audiência, isso também influencia o pessimismo das pessoas.

O normal é acertar muito mais do que errar, assim é mais possível sermos positivos do que negativos. O que acontece é que algumas vezes focamos mais nos momentos de dificuldades e incongruências, mesmo sabendo (ou nos esquecendo) que a maior parte das vezes acertamos.

É no mínimo bastante curioso observar as diferentes reações do ser humano frente a certos obstáculos. Ao ter problemas, algumas pessoas só pensam na solução; outras sentem que jamais obterão a solução. Diante de uma situação de risco, os otimistas decidem enfrentá-la, pois acham que as chances de sucesso são boas; os pessimistas recuam, imaginando o pior. Para começar um projeto, o otimista age imediatamente; o pessimista pensa mil vezes sobre o assunto e protela.

Somos a percepção da nossa história. Presente Passado e futuro, tudo acontece aqui e agora.

SM: Levando em conta que o ser humano é amplamente influenciado pelo ambiente externo, como “blindar” a mente contra fatores que desestimulam o pensamento positivo?

JRM: É um exercício diário, que exige foco e comprometimento com suas convicções. É preciso ter discernimento para saber o que realmente te leva aos pensamentos negativos

Se você é uma pessoa que se sensibiliza com tragédias e demais assuntos que são expostos na mídia, reduza suas horas à frente da TV ou navegando por sites de notícias. Foque no que realmente lhe trará retorno e realizações. É claro que não podemos estar alheios aos acontecimentos em nossa volta, mas podemos nos poupar em alguns momentos.

Outra dica importante é fazer trabalho voluntário, pode ser em hospitais, instituições de caridade, creches, asilos, proteção animal, entre outros. Praticar o voluntariado contribui para percebermos como fazemos a diferença na vida das pessoas, com pequenos gestos e atitudes.

Pratique atividades físicas. É comprovado que a realização de exercícios contribuem para o bem-estar, consequentemente para uma mente mais tranquila e positiva. Fique também atento aos alimentos, alguns possuem toxinas que podem afetar o sistema nervoso, elevar os níveis de ansiedade e potencializar estados depressivos.

SM: Qual o poder da espiritualização na vida pessoal e profissional das pessoas?

JRM: Estar conectados com o que se acredita ser superior e que tem o controle das coisas, ou ao menos nos oferece proteção e direção, nos ajuda a chegar onde desejamos. Auxilia também a renovar nossas forças quando queremos desistir ou estamos desanimados.

É um norteador, um guia para nos sentirmos mais seguros das nossas escolhas e nossas ações. A espiritualidade auxilia na manutenção de uma mente positiva.

SM: Como as pessoas podem tirar oportunidades de uma crise?

JRM: Tudo o que passamos na vida são aprendizados e oportunidades de novas atitudes e comportamentos. São também nas crises que criamos novas formas de sair delas e, sobretudo de ver o mundo.

Grandes evoluções foram conquistadas durante períodos de guerra, como nas áreas da medicina, engenharia, tecnologia e comunicação. É preciso analisarmos e extrair lições positivas.

SM: Como fazer chegar a filosofia do coaching às pessoas mais humildes, que não tem acesso aos estudos?

JRM: Um Coach deve adotar o Coaching como filosofia de vida, sendo assim, no seu dia a dia, nos seus relacionamentos compartilha, mesmo que de forma indireta, técnicas que contribuem para o desenvolvimento das pessoas.

A ida a uma loja, em uma viagem, no salão de beleza, no escritório, no restaurante, onde há relacionamento, onde há gente, pode-se compartilhar o Coaching.

Alguns Coaches também realizam trabalho voluntário, levando aos menos favorecidos o processo de aceleração de resultados.