



10
CAPÍTULO

AS CINCO LEIS DA REALIZAÇÃO

José Roberto Marques



José Roberto Marques



jrm@ibccoaching.com.br

José Roberto Marques é presidente do Instituto Brasileiro de Coaching - IBC e da Editora IBC. Master Coach Senior e Trainer certificado por renomadas instituições internacionais: European Coaching Association (ECA), Behavioral Coaching Institute (BCI), Global Coaching Community (GCC) e Metaforum International. É um dos pioneiros em Coaching no Brasil, com mais de 15 anos de experiência. Especialista em Linguagem Ericksoniana com cursos reconhecidos pela American Society of Clinical Hypnosis e Global Institute for Trauma Resolution. Fez diversos treinamentos internacionais, formações e certificações em: Psicologia, Liderança, Coaching e Programação Neurolinguística – PNL. Empresário e Psicoterapeuta com mais de 30 anos de experiência no desenvolvimento de pessoas, com especializações em Psicologia Positiva, Gestão de Pessoas e Empresas. Criador de diversas ferramentas para desenvolvimento de pessoas e do Programa de Formação e Certificação Internacional Profissional & Self Coaching – PSC, notadamente um grande case de sucesso no Brasil. Já atendeu CEOs, VPs, executivos, grandes personalidades do mundo corporativo, empresas e instituições renomadas no Brasil e no mundo, como: Leroy Merlin, Petrobras, Receita Federal, GVT, Sebrae, Bayer, Banco do Brasil, Grupo Gazin, Grupo Cencosud, Grupo Muffato, Unimed, Polícia Militar, entre outras. Autor dos livros: *Os 7 níveis da teoria do processo evolutivo*, *Empreendedorismo e Coaching*, *Coaching & carreira*, *Coaching positivo e do best-seller Leader Coach*. Coordenador editorial dos livros: *Por que sou coach?*, *O poder do Coaching*, *Os segredos do Coaching* e *Coaching: desenvolvendo pessoas e acelerando resultados*. Coautor dos livros: *Coaching e carreira jurídica*, *Flow e Psicologia Positiva*, *Vencendo desafios com o Coaching*, *Manual completo de Coaching*, *Manual completo de PNL* e *Manual das múltiplas inteligências*.

AS CINCO LEIS DA REALIZAÇÃO

Quem espera que o seu sonho se realize por mágica nunca sairá do lugar. A verdadeira mágica só acontece quando você decide agir. A ação é a verdadeira mágica. É ela que faz do sonho uma realidade.

José Roberto Marques

Queridas pessoas, tudo que você vê ao seu redor foi, um dia, o sonho de alguém. Um dia alguém sonhou que poderíamos nos comunicar instantaneamente à distância, e hoje temos os

celulares e seus aplicativos. Um dia alguém sonhou que poderia voar, hoje temos aviões e jatos ultrarrápidos. Um dia alguém sonhou em chegar à lua, e lá estamos – agora, avançando para outros planetas. Sabe qual a diferença entre esses sonhos e os seus sonhos? As pessoas que tiveram esses sonhos, no minuto seguinte, começaram a fazê-los acontecer.

Sonho é algo bom. Sonho no sentido de desejo, aquilo que almejamos, a forma como nos vemos no futuro ou em outra situação. O sonho nasce dos nossos desejos reprimidos. Jung afirma que o sonho nasce daquilo que deixamos no inconsciente, que vem à tona no nosso período de sono. Mas sonhamos acordados, sempre que vislumbramos uma realidade que não vivemos.

Os sonhos são importantíssimos na nossa vida. Os sonhos nos fazem experimentar, ao menos que no campo do desejo e da imaginação, uma outra realidade, uma outra experiência. Nossos sonhos são, em geral, alimentados pelos nossos olhos – o desejo vem, sobretudo, do ver.

Mas nossos sonhos podem ser realizados? Sim.

Só consigo pensar naquela célebre frase de Walt Disney que diz: “Se você pode sonhar, você pode realizar”. E veja o mundo incrível que esse visionário realizou. Posso te garantir que ele, como todo grande realizador, foi chamado de louco, ouviu que era impossível, ouviu pedidos para “deixar isso de lado”.

O Coaching foi a minha forma de conseguir realizar meus sonhos, por isso acredito verdadeiramente que ele pode ser o caminho favorável para que você também realize os seus – e leve o Coaching para que outras pessoas, por meio de você realize os deles. Assim, o Coaching cumpre seu papel de ser uma forma de acelerar o alcance de objetivos.

Alcançar os seus objetivos é o máximo da realização. É lá que queremos chegar, e neste artigo quero falar com vocês sobre essa habilidade maravilhosa que é a de sermos verdadeiros realizadores.



As cinco leis da realização

Desde o começo das minhas formações uso uma expressão divertida com os coaches em formação, essa expressão é “TBC”, que significa: “tire a bunda da cadeira”. Essa expressão um tanto engraçada é uma forma de dizer às pessoas que não adianta apenas sonhar e pensar e planejar, pois sem ação não há realização.

Pensando sobre em como uma pessoa consegue transformar seus sonhos em realidade, em como ela sai de um estado de mero subjetivismo até a concretização, coloquei no papel o que eu chamo de “cinco leis da realização”.

São, na verdade, cinco tópicos sobre como é possível se tornar uma pessoa “realizadora”. Isso é, essas cinco leis não são um “passo a passo” para se fazer uma única coisa, mas uma indicação de como trabalhar a si mesmo para ser alguém que realiza tanto quanto sonha. Ser uma pessoa realizadora significa ser uma pessoa que consegue concretizar, é uma mudança de *mindset*, é uma mudança na sua essência no comportamento.

Por isso essas cinco leis, que você conhecerá agora, vão fazer sentido se você compreender que elas são comportamentais, muito mais que pragmáticas. Todos precisam de um pouco de pragmatismo, mas todo pragmatismo vazio é incapaz de fazer mudanças em um nível mais profundo.

Mudanças em um nível profundo exigem uma reflexão também em nível profundo e um conhecimento que possa ser transformado em uma crença positiva. Esse é o movimento extraordinário do

Coaching, um movimento de transformação na estrutura da nossa inteligência e da nossa alma.

1. Tenha consciência pessoal

Você é um ser consciente de si mesmo. Você conhece (ou precisa conhecer) seus potenciais, suas fraquezas, suas habilidades, seus saberes. Sendo assim, você sabe onde e como pode chegar no lugar que deseja. Toda pessoa realizadora é uma pessoa que goza de um profundo autoconhecimento.

É importante consciência pessoal ou autoconhecimento para compreender melhor a relação entre nossos potenciais e nossos limites. Isso nos dá força para chegar ao lugar máximo possível e ser grato por isso. Nos ajuda também a empreender negócios que sejam muito mais próximos de nossa identidade e dos papéis que podemos desempenhar no mundo.

O autoconhecimento é a base para realizar qualquer coisa na vida. Mas lembre-se: nem se subestime demais acreditando que você tem pouca força e poucos recursos internos e externos, nem se engrandeça tanto acreditando que você é algo perto de um super-homem irreal e inalcançável.

A realidade é o princípio. O sonho dentro de uma realidade possível, mesmo que ela esteja longe do lugar onde você está agora.

2. Valorize o que você já realizou na vida

Todos nós já realizamos alguma coisa na vida, mesmo que seja algo comum e corriqueiro, é sempre uma realização. Algumas pessoas não entendem, por exemplo, o entusiasmo das mães os feitos dos seus bebês. Tudo é motivo de festa! O bebê falou a primeira palavrinha, aprendeu a andar, terminou o primeiro ano de escola! Viva! ... Mas todos fazem isso, não?! Para aquele ser cada evento é único.

Acreditar que nunca fez nada de valoroso é uma forma dolorosa e pouco útil de se começar a caminhada. Se você honrar a sua história e se alegrar com o que já realizou, vai acreditar que pode mais, pois não estará na estaca zero.

A sua vida, assim como ela está hoje, mesmo que não seja o ideal que você sonhou, já é, por si só, um recado do universo. Sua vida, assim como está, é uma dádiva, ela já é, por si só, uma realização. Se você não reconhecer tudo o que já fez, desvalorizará todos os benefícios que já recebeu dessa própria vida.

Se você tem algo a realizar, reconheça aquilo que já realizou.

3. Aprenda sobre o caminho a seguir

Querer realizar algo pressupõe um caminho a seguir. Um grande amigo sonhava em ser um atleta, um grande corredor e saltador. Mas ele nunca havia praticado esportes, apenas admirava os esportistas pelas mídias, enquanto desejava estar entre eles. O que então fazer para ser um atleta? Primeiramente, conhecer sobre o que um atleta faz.

Há duas especializações maravilhosas em Coaching que lidam com Coaching vocacional e também com replanejamento de carreira. Quando um coachee entende que o melhor caminho profissional é, por exemplo, na área da publicidade, surge a pergunta: o que faz um publicitário? Como me torno um?

Se quero me tornar um milionário, um atleta, um artista, um empreendedor, um chef de cozinha, em todos esses casos é preciso entender o caminho até esse objetivo. Daí, as perguntas que ajudaram a desvendar esse caminho são simples para os coaches formados. Mas, sem saber o caminho, não adianta saber o destino.

Adoraria chegar em Salvador, mas qual é o caminho? Adoraria abrir uma empresa de tecnologia, mas como? Por isso é importante compreender o caminho tanto quanto escolher o destino.

4. Precisar e contar com os outros

Aprenda que ninguém realiza nada grandioso na vida estando sozinho. Sabe aquele grande atleta que você admira? O que seria dele sem o treinador, os patrocinadores, os massagistas? E aquele grande cantor? O que seria dele sem os compositores que lhe cede as músicas, os músicos que fazem os arranjos e o acompanha nos shows? E o grande empresário no qual você se inspira? Ele trabalha sozinho? Tenho certeza que não!

Mas, muitas vezes, nosso egoísmo e nossa falta de sociabilidade e, principalmente, falta de gratidão, nos dão a falsa ideia de que podemos fazer tudo sozinhos, conquistar tudo sozinhos. Basta olhar ao redor e perceber que todo grande sucesso é fruto de boas parcerias.

Não tenha vergonha, receio ou orgulho de pedir ajuda às pessoas. Se há alguém que pode lhe ensinar algo que não saiba, busque. Todo grande sucesso tem a participação de um mentor, conselheiro ou padrinho. Não se sinta diminuído por isso.

Pessoas realizadoras são pessoas que sabem se relacionar e sabem ser gratas aos que lhe ajudam. Também sabem ajudar.

5. Diminuir a distância entre o tempo do sonho e o da ação

O tempo do sonho não pode ser distante do tempo da ação. Quanto mais você demora a agir mais o sonho se torna um devaneio, distante e complexo de se realizar. Se torna inalcançável, mais próximo de um delírio que de um objetivo.

O pressuposto básico do Coaching é que estamos em um ponto A, que chamamos de estado atual, e queremos chegar em um ponto B, que chamamos de estado desejado. O Coaching mais banal diz que ajudará você a chegar até o ponto B, o Coaching do IBC diz que trará o ponto B até você, pois o tempo é uma metáfora e podemos aproximar o estado desejado, em vez de esperar por ele.

Colocar o estado desejado distante do estado atual é um erro que um coach jamais deve cometer. Lembre-se que o único tempo que existe é o tempo presente e tudo tem que ser resolvido no tempo presente. O futuro é uma expectativa e o passado é uma percepção.

Se aquilo que você considera um sonho se transformar em uma ação hoje, agora, você vai ter a certeza que seu sonho transformou-se em um objetivo, e todo objetivo pode ser realizado.



Tornando-se uma pessoa realizadora

O que você pode fazer agora, ao terminar essa leitura, para realizar um sonho?

Eu gostaria muito, se fizer sentido para você, que você escrevesse para tangibilizar essa resposta. Escrever é uma ação importante, é mais realizadora que apenas pensar. O pensamento some sem nem percebermos, mas sua escrita, sua letra, deixará sua energia nesse papel, por isso escrever é mais poderoso que apenas pensar.

Então, qual sonho você quer realizar, transformando-o em um objetivo? Pode ser mais de um. Quantos você quiser.

O que você pode fazer hoje, neste momento, daqui há uma hora do tempo do relógio, que seria a primeira ação na realização desse sonho? Que ação é essa?

Você se compromete a realizar essa ação imediatamente? Você se sente suficientemente preparado para se tornar uma pessoa realizadora, uma pessoa que cria sua própria realidade e se conecta com o melhor do Universo em prol de seus sonhos?

Sim Não

Você se sente merecedor(a) de realizar os seus sonhos?

Sim Não

Se você acredita que pode transformar a energia do sonho em energia material, concreta, real, você deve começar agora. O agir não pode estar distante do sonhar. Para Santo Agostinho, o tempo existe nas coisas do Universo, mas existe principalmente na mente do homem, porque é nela que se mantêm presentes tanto o passado como o presente e o futuro.

Eu realizei muitas coisas na minha vida e na minha carreira como Master Coach. Mas o que mais me realiza é o que ainda posso fazer na minha missão de formar pessoas que transformam vidas.

Realizar algo é o poder de ver concretamente aquilo que não tinha forma, que estava na mente. Realizar é deixar um legado e uma marca. Realizar é fazer com que o seu tempo de existência seja o tempo da eternidade.

Finalizo este artigo, lembrando a você que tempo é também movimento. E que movimento é o que gera a ação. Vou repetir então, o primeiro parágrafo desse texto, para que você lembre e internalize esse importante pensamento.

Tudo que você vê ao seu redor foi, um dia, o sonho de alguém. Um dia alguém sonhou que poderíamos nos comunicar instantaneamente à distância, e hoje temos os celulares e seus aplicativos. Um dia alguém sonhou que poderia voar, hoje temos aviões e jatos ultrarrápidos. Um dia alguém sonhou em chegar à lua, e lá estamos – agora, avançando para outros planetas. Sabe qual a diferença entre esses sonhos e os seus sonhos? As pessoas que tiveram esses sonhos, no minuto seguinte, começaram a fazê-los acontecer.

Paz e luz!