



Estratégias para uma Mentalidade de Sucesso: Do Pensamento à Ação

Strategies for a Success Mindset: From Thought to Action

André Fábio de Souza

Bacharel em Economia e em Administração. MBA em Gestão de Petróleo e Gás e Especialização em Administração Estratégica. Mestre em Negócios Internacionais.

Resumo: Estudos recentes indicam que há uma forte relação entre as perspectivas da mentalidade de um indivíduo e os resultados que ele alcança em suas atividades pessoais e profissionais. O objetivo deste trabalho é fazer uma reflexão sobre essa relação e as estratégias que esse indivíduo pode utilizar para enfrentar os principais obstáculos mentais que dificultam o seu sucesso pessoal e profissional. Para isso, a partir de uma abordagem bibliográfica, é feita uma aproximação teórica sobre mentalidade fixa e mentalidade de crescimento e são apresentados os dois principais obstáculos para uma mente de sucesso, os quais são as crenças limitantes e os rótulos sociais. Em um segundo momento, aqui são apresentadas as estratégias para enfrentar tais obstáculos. Em síntese, defende-se que, para uma mente de crescimento que possibilite uma vida de sucesso, é necessário identificar as potenciais crenças limitantes que há em sua vida, estabelecer prioridades, criar hábitos e disciplina e haver comprometimento com os seus resultados.

Palavras-chave: lei da atração; inteligência emocional; estratégias de sucesso; mentalidade de crescimento.

Abstract: Recent studies indicate that there is a strong relationship between the perspectives of an individual's mindset and the results he achieves in their personal and professional activities. The objective of this work is to reflect on this relationship and the strategies that this individual can use to face the main mental obstacles that hinder their personal and professional success. To achieve this, based on a bibliographical approach, a theoretical approach is presented on fixed mindset and growth mindset, and the two main obstacles to a successful mind are presented, which are limiting beliefs and social labels. Secondly, strategies to face such obstacles are presented here. In summary, it is argued that for a growth mindset that enables a successful life, it is necessary to identify the potential limiting beliefs that exist in your life, establish priorities, create habits and discipline, and be committed to your results.

Keywords: attraction law; emotional intelligence; success strategies; growth mindset.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, têm-se intensificado estudos empíricos que demonstram a relação entre a mente de um indivíduo e os resultados que esse indivíduo obtém em diferentes contextos objetivos. Crum (2014) apresenta alguns exemplos: como na medicina com o conhecido efeito placebo, na educação física com o impacto no bem-estar de trabalhadores domésticos, e no setor empresarial na forma de enfrentar o estresse cotidiano e profissional.

Os exemplos citados por Crum (2014) demonstram como a mente afeta objetivamente os resultados que o indivíduo alcança e como estratégias externas podem auxiliar para que a mente possa obter melhores resultados de uma ação.

Então se torna importante conhecer como caracterizar as formas de ver o mundo de uma pessoa (as diferentes mentalidades), quais fatores podem afetar negativamente essa mentalidade e que estratégias podem ser utilizadas para se obter melhores resultados em nossas vidas.

O fato de um indivíduo ter consciência disto lhe ajuda a evitar ou pelo menos minimizar os impactos dos fatores negativos e a buscar ou maximizar os fatores positivos.

Para isso, a partir de uma abordagem bibliográfica, serão discutidos neste estudo a tipologia de mentalidades, os fatores que são obstáculos para uma mentalidade de sucesso e quais estratégias utilizar na busca de melhores resultados.

MENTALIDADE E ESTRATÉGIAS PARA O SUCESSO

A mentalidade pode ser entendida como uma forma do indivíduo ver o mundo. Ela é construída a partir de uma parte biológica e de uma parte ambiental. De modo que é uma construção ao longo da vida desta pessoa e reflete sua história, seus traumas, suas alegrias, suas tristezas e seus diferentes tipos de relacionamentos ao longo de sua trajetória.

Esta forma de ver o mundo afeta como atuamos nele e, por consequência, os resultados que obtemos de nossas ações. Atualmente é possível encontrar pessoal especializado em ajudar o indivíduo a ser mais produtivo e a evitar a procrastinação de seus objetivos. Há desde os mais recentes “coaches”, passando pelos especialistas em hipnoterapia condicionativa, até os já bem conhecidos gestores de carreiras. Entretanto, mesmo com a ajuda de um profissional, nada irá funcionar se a própria pessoa não tomar consciência do que está atrapalhando o seu sucesso e se não conhecer como mudar essa trajetória e evitar o fracasso.

Tipologias de Mentalidade

Carol S. Dweck (2017) foi professora nas universidades de Columbia e Harvard e uma das principais pesquisadoras mundiais sobre personalidade, psicologia social e psicologia do desenvolvimento.

Ela defende que há dois tipos de mentalidade: a mentalidade fixa (também conhecida como *mindset* fixo) e a mentalidade de crescimento (também conhecida como *mindset* de crescimento).

Samartin (2021a) apresenta algumas características destes dois tipos de mentalidades:

A mentalidade fixa se caracteriza, entre outras coisas, por pessoas passivas, ansiosas, pessimistas e que acreditam que a sua inteligência e capacidades são fixas. Para elas, os desafios são vistos como perigo ou ameaça, e elas têm muita dificuldade em lidar com imprevistos.

Já a mentalidade de crescimento se caracteriza, entre outras coisas, por pessoas otimistas, que acreditam em seu potencial e que creem que qualquer pessoa, com esforço, pode se desenvolver. Elas valorizam o mérito e o trabalho duro. Para elas, os desafios são vistos como oportunidade para seu crescimento pessoal, ou seja, como uma possibilidade de ver coisas novas ou sob um novo ângulo.

Na visão desta pesquisadora, todas as pessoas possuem um pouco da mentalidade fixa. Logo, é necessário trabalhar com ela de modo a desenvolver mais a mentalidade de crescimento.

Obstáculos para o Sucesso

Muitos dos fracassos em nossos projetos se devem às crenças que temos de nós mesmos. Essas crenças podem ser de origem traumática, de experiências anteriores ou de compartilhamentos sociais. Então, parte do fracasso ou do sucesso de um indivíduo se deve inicialmente à sua própria maneira de pensar sobre sua capacidade e sobre os problemas que está enfrentando.

Essa maneira de pensar pode ser resultado de obstáculos que estão presentes em sua vida. Dois deles são significativamente importantes: as crenças limitantes e os rótulos sociais.

Crenças limitantes

As crenças limitantes são aquelas que impedem a realização do potencial de uma pessoa. Essas crenças podem surgir de experiências anteriores e de traumas pelos quais ela passou.

Algumas dessas crenças se manifestam em expressões como: “Não importa o quanto eu me esforce, nunca vou conseguir juntar dinheiro”, “Nunca serei bom o suficiente para receber uma promoção”, “Eu nunca vou aprender a falar inglês”.

Elas demonstram uma visão negativa do mundo e isto influencia nossas ações e nosso cérebro. O cérebro humano é muito plástico no sentido de que, estabelecendo novas conexões e relações, ele vai se modificando. Então, se o indivíduo mantiver pensamentos negativos, o cérebro vai acumulando essas impressões, o que resulta em um ciclo vicioso de fracasso.

É necessária a mudança da mentalidade fixa para a mentalidade de crescimento. Pensar positivo não é fugir da realidade, mas ter uma visão prospectiva de que a ação de hoje pode resultar em algo de bom amanhã.

Rótulos sociais

Os rótulos sociais ou estereótipos são pressupostos criados sobre características de grupos e de pessoas para moldar padrões sociais. Eles podem ser positivos ou negativos de acordo com o valor social da característica que é dada ao indivíduo ou grupo. Assim, os rótulos como de inteligente ou trabalhador são considerados positivos, ao passo que, rótulos de burro e preguiçoso são considerados negativos.

Os rótulos também impactam na mentalidade da pessoa e precisam ser trabalhados de forma a não prejudicar os resultados dela.

Estratégias para Superar os Obstáculos

Não há uma receita pronta para o sucesso, mas estudos como os de Dweck (2017) e Elrold (2019) indicam algumas características comuns das pessoas que obtiveram sucesso em suas vidas profissionais.

Dweck (2017) aponta que a estratégia deve ser a mudança da mentalidade fixa para a mentalidade de crescimento. Para esta autora, o caminho é um processo de reflexão sobre si mesma. A pessoa inicialmente deve ter consciência de como ela pensa sobre si mesma: Que tipo de *mindset* tenho? Que crenças limitantes possuo? Que rótulos têm me afetado?

A partir dessa reflexão, é necessário um exercício de mudança. A autora alerta que a mudança é dolorosa e que às vezes nos causa muito medo, sensação de impotência (Dweck 2017).

Para Hal Erold (2019), a “Equação do Milagre” é formada pela fé inabalável e pelo esforço extraordinário. Em outras palavras, o milagre (sucesso, realização, resultado) se dá pela junção de um pensamento de construção com ações duradouras.

Sobre este aspecto, Samartin (2021) assim coloca:

Se não temos foco, dificilmente alcançaremos os nossos objetivos. A fé inabalável, como Hal Elrod menciona em seu livro A Equação do Milagre, anda acompanhada de ações produtivas que, encadeadas, vão lhe trazendo resultados dia após dia, desde que você tenha consistência e persistência (Samartin, 2021c, s.p.)

Desta citação, que sintetiza o pensamento de Erold, se pode afirmar que o sucesso depende de:

- I - Foco no que se quer alcançar, ou seja, ter claro qual é o seu objetivo
- II - Pensamento positivo com fé e não com medo e descrenças
- III - Ações produtivas que estejam direcionadas a alcançar o objetivo
- IV - Persistência até alcançar o resultado, porque as coisas não são fáceis e muitas vezes você terá que tentar várias vezes antes de conseguir atingir seu objetivo. Não desistir é a regra.

Ainda sobre a conhecida “Equação do Milagre” de Elrold (2019), é possível extrair algumas estratégias para o sucesso: substituir o medo pela fé; passar da resistência à aceitação; deixar de lado as emoções negativas; trabalhar melhor sua resposta ao estresse; superar suas limitações para desbloquear seu potencial ilimitado; desenvolver sua inteligência emocional; e crescer da felicidade para a paz interior, que é duradoura.

Em termos operacionais, a construção de uma mentalidade de sucesso consiste em conjugar pensamento e ação. De nada adianta ter ótimos pensamentos

e não colocar nada em prática. Para se ter resultado, é necessário tirar a bunda da cadeira e começar a agir.

Nesse sentido faz-se necessário:

- Identificação de potenciais crenças limitantes: Faça uma reflexão profunda sobre suas crenças limitantes e se livre delas. Não comece um cruzeiro já achando que vai afundar. Comece com a vontade firme de chegar ao seu destino.
- Estabelecimento de prioridades: Estabelecer prioridades significa reconhecer qual é o foco e saber qual será o destino de seu barco. Não adianta ter múltiplas prioridades que muitas vezes são contraditórias e que vão demandar muito esforço. Ter foco possibilita o uso mais eficiente da energia durante todo o processo e, assim, alcançar o resultado no menor tempo possível.
- Criação de hábitos e disciplina: Uma vez definido o foco, é necessário criar o caminho para se chegar ao resultado. Para isso, é preciso criar hábitos e disciplina e não fugir das ações produtivas que são obrigatórias para se chegar ao resultado. É uma tarefa difícil, mas pode-se começar aos poucos e aumentar o tempo dessas ações produtivas (que podem ser, por exemplo, estudar mais, elaborar um resumo, preparar um projeto, escrever uma tese...).
- Comprometimento com os seus resultados: Nem sempre na primeira tentativa você conseguirá seus resultados. Por isso, são necessárias a persistência e a resiliência. Persistir é continuar firme na busca de seus objetivos, entender o fracasso de uma etapa como uma possibilidade de aprender a ser e a fazer melhor. O sucesso vem com a persistência.

Dweck (2017) e Elrold (2019) comungam a ideia de que as crenças são importantes fatores para o sucesso de uma pessoa e que, embora elas não sejam suficientes para garantir esse resultado (é preciso a ação), elas muitas vezes são determinantes no desenvolvimento do processo como um conjunto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve o objetivo de fazer uma reflexão sobre a relação e as estratégias que o indivíduo pode utilizar para enfrentar os principais obstáculos mentais que dificultam o seu sucesso pessoal e profissional. O texto mostrou a diferença entre a mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento; nele foram apresentados os dois principais obstáculos para uma mente de sucesso (as crenças limitantes e os rótulos sociais) e algumas estratégias para uma mentalidade de crescimento.

Em resumo, pode-se concluir que, para uma mente de crescimento que possibilite uma vida de sucesso, é preciso que esta pessoa busque identificar as potenciais crenças limitantes que há em sua vida, estabeleça prioridades, crie

hábitos e disciplina e haja comprometimento com os seus resultados.

REFERÊNCIAS

Crum, A. (2014). **Change your mindset, change the game**. TEDxTraverseCity. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=0tqq66zwa7g>. Acesso em 15 ago. 2026.

Dweck, C. S. (2017). **Mindset: a nova psicologia do sucesso**. Rio de Janeiro: Objetiva

Elrold, H. (2019). **The Miracle Equation: The two decisions that move your biggest goals from possible, to probable, to inevitable**. New York: Harmony

Samartin, C. (2021a). **O que é mindset ou modelo mental?** [e-book] Flórida: Must University

Samartin, C. (2021b). **Crenças ou verdades limitantes**. [e-book] Flórida: Must University

Samartin, C. (2021c). **Estabelecimento de prioridades e gestão do tempo**. [e-book] Flórida: Must University