

## MINDSET – CONDICIONAMENTO MENTAL PARA A MELHOR PERFORMANCE

**Edel Henrique Silva Pontes**

Florida Christian University

[edel@edelpontes.com](mailto:edel@edelpontes.com)

### RESUMO

Neste artigo é apresentado o conceito do Mindset para um conhecimento próprio ou autoanálise da condição mental do indivíduo para uma transformação pessoal e/ou profissional. A compreensão do Mindset leva o indivíduo a tomada de decisões mais assertiva. A transformação de um mindset estático, a partir do julgamento e de causas externas, para um mindset dinâmico, através do aprendizado e fatores internos, contribui na realização de objetivos, resultando em ações.

**Palavras-Chave:** Autoconhecimento, Mindset, Empreendedorismo, Gratidão.

### ABSTRACT

This article presents the concept of Mindset for self-knowledge or self-analysis of the individual's mental condition for personal and / or professional transformation. Understanding Mindset leads the individual to more assertive decision making. The transformation of a static mindset, from judgment and external causes, into a dynamic mindset through learning and internal factors, contributes to the achievement of objectives, resulting in actions.

**Key words:** Self awareness, Mindset, Entrepreneurship, Gratitude

## 1. O MINDSET

A capacidade humana de desenvolvimento cognitivo é sem dúvidas infinita e se faz necessária a compreensão de como o ser humano pensa, sente e age. O conhecimento existente no inconsciente desenvolvido através das diversas experiências ao longo do tempo pode gerar resultados na realidade humana baseados na escassez ou na abundância. Percebe-se que o resultado está associado ao condicionamento mental que o indivíduo desenvolve.

De acordo com Carol S. Dweck, PHD, em seu livro Mindset, apresenta em dois modelos de Mindset em seu estudo: O Mindset Fixo e o Mindset de Crescimento. Em um de seus estudos de caso, Dr Dweck apresenta determinada situação:

Certo dia, você está numa aula muito importante para você, e da qual gosta muito. O professor entrega aos alunos as provas de meio de semestre corrigidas. Sua nota foi cinco. Você fica muito decepcionado.

Naquela tarde, ao voltar para sua casa, descobre que seu carro foi multado por estacionar em local proibido. Completamente frustrado, você telefona para o seu melhor amigo para compartilhar tudo o que lhe aconteceu, mas ele não lhe dá muita atenção. (DWECK, 2017, p. 16).

Como o indivíduo reagiria a esta situação através das características de cada Mindset. No estudo foi percebido que o indivíduo de Mindset Fixo assumiriam o papel de vítima, sentindo-se rejeitado, colocando a situação externa como principal responsável pelo seu fracasso ou sucesso, neste caso se culpando pelo fracasso ocorrido durante o dia. Já o indivíduo com características de Mindset de Crescimento, criaram um formato interno de aprendizado na busca de resultado futuro mais proveitoso, buscando se empenhar mais, responsabilizando-se pela situação ocorrida, logo aprendendo com seus próprios resultados, sejam eles positivos ou negativos. Neste caso, reconhecendo o resultado e criando plano de melhoria.

Para desenvolver um Mindset de crescimento é preciso ter a consciência expandida. Uma vida extraordinária somente acontece, quando o indivíduo transforma o estado de vítima, julgamento ou de auto culpa, para o estado de auto responsabilidade, percebendo que o seu condicionamento mental o levará ao sucesso ou fracasso, dependendo de suas crenças. É preciso transformar as dificuldades em progresso, na verdade os problemas são soluções de desenvolvimento mental, crescimento e movimento. A vida extraordinária somente depende de escolhas. Qual forma de pensar? Qual forma de sentir? Para que se possa desenvolver o estado mental dinâmico de abundância e resultados. Vale a pena fazer o seguinte questionamento:

1. Qual dificuldades estão passando neste momento que precisam ser transformadas para que se possa viver a vida extraordinária?
2. O que se deseja transformar agora para progredir e ser mais feliz? O que se aprende com a situação atual?

Antes de se analisar com mais detalhes os modelos de Mindset, vale compreender o sistema de crenças limitadoras inerentes ao ser humano.

Na base dessas crenças se encontra o SER, crenças relativas a sua identidade, o “quem eu sou?”. Muito comum pessoas se denegrirem ou auto sabotarem por não se conhecer ou não acreditar na sua própria identidade, essência. É preciso identificar quais são as crenças existentes no que se refere à identidade. Perguntas como: Quem eu sou,

eu sou bonito/feio, sou inteligente/burro e a busca em responder tais questionamentos, dependendo da resposta levam o individuo a reconhecer estas crenças de identidade e a ter clareza maior de quem realmente é.

O próximo nível do sistema de crenças é o FAZER, crenças relativas a sua capacidade, “o que eu sou capaz?” O individuo pode até se conhecer, mas se bloqueia em suas próprias dúvidas referentes ao que é capaz de fazer. Perguntas e/ou comentários como: Eu consigo fazer o projeto?; Eu sou capaz de desenvolver uma ideia?; Eu não consigo fazer; Eu não consigo terminar; Levam o indivíduo a um bloqueio de capacidade, colocando-se sempre na passividade das ações, paralisando ações que devem se avaliadas.

Por último, o topo do sistema de crenças, o individuo se encontra em uma zona de conforto e apesar de visualizar o que se deseja e sentir o desenho, alinhando o que sente com o que se pensa, faz-se necessário aplicar exercício de crenças para declara o desenho da transformação.

O terceiro nível das crenças diz respeito a merecimento. Na maioria das vezes o individuo está claro sobre sua identidade e capacidade, mas se limita a receber do Universo o que há de mais prospero. Crenças deste nível limitam os resultados, fazendo com que o individuo obtenha menor performance.

EU TENHO → EU FAÇO → EU SOU

De uma forma de condicionamento mental padrão, o individuo pensa no merecimento em busca de encontrar a sua identidade. Este é um processo de fora para dentro, de julgamento e de pouco resultado. E, quando associado à pensamentos negativos ou de dúvidas resultam em um condicionamento mental, ou estado de Mindset estático, aprisionado em suas próprias crenças. Por exemplo, se eu tivesse dinheiro, eu seria feliz. O individuo espera ter algo para poder ser algo, criando um espaço de pseudo identidade ou negação de sua identidade. Neste caso, no inconsciente é criada a dúvida a partir do condicionamento do SE, negação da realidade, eu somente serei feliz SE eu tiver dinheiro; E através da inversão do nível de crença.

## 2. O MINDSET ESTÁTICO

O modelo mental padrão é formatado na condição de que tudo que acontece no presente é fruto das ações feitas no passado; assim como todo resultado futuro é fruto de ações do presente. Passado, presente e futuro são colocados em uma linha do tempo estática e linear.

PASSADO —> PRESENTE —> FUTURO

Não há nada de errado neste modelo. A questão maior é a condição de que o presente de uma forma geral é sobrecarregado de memórias ou histórias não verdadeiras do passado, gerando uma bagagem pesada capaz de bloquear as ações no presente, resultando em um futuro de incertezas, dúvidas: Medo.

PASSADO <——> PRESENTE

Bagagem Cheia

Ou seja, o presente fica pesado com as histórias do passado, mal resolvido. Sendo assim, as ações a serem realizadas no tempo presente têm menos força, pois o foco está no passado, gerando uma baixa de performance e escassez. Viver com foco nas histórias do passado é viver em escassez, é perder a possibilidade de encontrar a prosperidade, a liberdade, viver em abundância.

PASSADO —> BAGAGEM CHEIA —> FUTURO INCERTO

Mais a frente, será apresentada a limpeza da bagagem do passado e a diferença dos resultados do Mindset Dinâmico associados à bagagem cheia e à bagagem vazia.

### 3. O MINDSET DINÂMICO

Movimento é a característica do Mindset Dinâmico, mas é preciso fazer uma inversão de tempo para que este fluir seja reprogramado na mente. No Mindset Dinâmico perde-se o foco apenas no resultado futuro, e cria um processo com foco no presente, no plano de ação, de melhor performance. Para se atingir a melhor performance deixa fluir este condicionamento interno, de responsabilidade, aprendizado e muito esforço; é um processo de dentro para fora capaz de abrir novos horizontes, infinitas possibilidades.

**Quadro 1:** Mindset Dinâmico: Identidade SER

SER		
EU SOU		
IDENTIDADE		
FUTURO		

Fonte: Edel Pontes, Empreendedorismo Emocional, 2018.

No Mindset Dinâmico se declara a identidade do SER, quem eu sou. Esta identidade é considerada como o tempo futuro, tornando-se a realidade futura de prosperidade. A visão de futuro declarada imediatamente cria a realidade dos objetivos que se quer alcançar. Ser identidade é ter clareza no que se deseja alcançar.

É preciso declarar quem você é para criar a realidade de quem você vai ser.

(Edel Pontes)

O próximo passo é o foco no plano de ação, uma vez já declarada a identidade, basta simplesmente colocar força no plano presente para que as coisas comecem a fluir e acontecer. O Objetivo é na capacidade, no fazer, no operacional, com esforço, determinação, clareza, consistência e perseverança.

**Quadro 2:** Mindset Dinâmico: Capacidade FAZER

SER	FAZER	
EU SOU	EU FAÇO	
IDENTIDADE	CAPACIDADE	
FUTURO	PRESENTE	

Fonte: Edel Pontes, Empreendedorismo Emocional, 2018

O resultado representa o receber do que declarou. Apesar de se imaginar o resultado como fruto de ações do passado apresentadas no futuro, vindos do modelo mental do Mindset Estático (passado - Presente - Futuro). Todas as vezes que o indivíduo atinge um resultado, este resultado imediatamente já se tornou passado na mente, logo resultado é passado. Aqui está realmente o alinhamento mental do pensar, sentir e agir.

**Quadro 3:** Mindset Dinâmico: Declaração TER

SER	FAZER	TER
EU SOU	EU FAÇO	EU TENHO
IDENTIDADE	CAPACIDADE	MERECIMENTO
FUTURO	PRESENTE	PASSADO

Fonte: Edel Pontes, Empreendedorismo Emocional, 2018

#### 4. MINDSET ESTÁTICO X MINDSET DINÂMICO

Abaixo segue uma breve descrição visual da diferença entre mindsets.

**Quadro 4:** Mindset estático X Mindset dinâmico

Mindset Estático	Mindset Dinâmico
Externo	Interno
Culpa	Responsabilidade
Julgamento	Aprendizado
Talento	Esforço
Fora para dentro	Dentro para fora
Evita desafio	Aceita desafio
Na dificuldade: desiste	Na dificuldade: abraça
Não aceita erros	Aprende com erros
Comparação	Complementa
Inveja	Inspira
Fixo	Movimento
Raiva/Medo	Gratidão
Por quê?	Para quê?

Fonte: Edel Pontes, Empreendedorismo Emocional, 2018

#### 5. MINDSET DINÂMICO COM BAGAGEM CHEIA

Não basta apenas transformar o condicionamento mental para o formato dinâmico, faz-se necessária a limpeza da bagagem das experiências do passado, fixadas no formato do mindset estático. Abaixo se encontra o resultado de uma transformação de Mindset Dinâmico com a carga da bagagem cheia de histórias do passado.

FUTURO DECLARADO →

PRESENTE COM

BAGAGEM CHEIA → ESCASSEZ

Quando a bagagem está cheia, carregada de histórias, experiências oriundas do passado, não se abre o campo para o novo. O presente se torna refém do passado do modelo mental estático. A energia ou vibração de bem-estar é baixa resultando em falta, reclamações: escassez.

É extremamente importante fazer a limpeza dessa bagagem para que se possa fluir na energia do amor. A partir de exercícios de gratidão também é possível elevar este nível de vibração na energia da gratidão.

## 6. COMO FAZER LIMPEZA DE BAGAGEM

É preciso liberar essa bagagem fruto do passado, deixando fluir a energia da prosperidade. Esta bagagem cheia, estática do passado, condiciona para uma mente estática, paralisada. A forma de liberar essa bagagem pesada no presente é se livrando do passado; Lembranças, acontecimentos, histórias contadas a si próprio, percepções não verdadeiras de um momento no passado trazidas na lembrança para o presente. No presente essas histórias não são verdadeiras, são apenas frutos de uma mente criativa do passado, em outro tempo e lugar. Para se livrar do passado se fazem necessários três pontos importantes:

1. Acabar com julgamento: Ao julgar outras pessoas, abre-se o campo para receber o julgamento retornando. Este julgamento recebido é transformado em culpa, logo aprisionamento.
2. Desapegar: Desapegar é um processo profundo, aceitar o desapego é passo na busca pelo grande ato de perdoar e liberar essa energia, deixar que as coisas se movimente, que a prosperada aconteça. Desapegar é abrir campo energético para coisas novas.
3. Perdoar: A verdadeira e simples maneira de abrir campo para novas coisas é através do perdão. Muitas vezes o indivíduo acredita ter



perdoado, mas na verdade é preciso ser AMOR a fim de que se conquiste o perdão. O perdão também é um energia que se precisa criar de dentro para fora, perdoar a si mesmo é o primeiro passo. Após este peso do bloqueio da emoção através do perdão, pode-se abrir novos campos para construção de um futuro mais certo e prospero.

4. Praticar a Aceitação: Para todas as situações que acontecem na vida é preciso reconhecer e aceitar. Nas situações boas, perceba o que aconteceu; Aceite, receba e agradeça; Nas situações não boas, perceba o que aconteceu, Aceite, Aprenda e Agradeça.

Aceitação não é dizer que está tudo bem. Aceitação é aceitar o que aconteceu e deixar ir, desapegar, liberar, perdoar, fluir, movimentar, resultando em olhar para o presente e perceber que o que estava sendo carregado do passado não mais está aqui no presente.

Este é um processo que aparenta ser rápido, mas muitas vezes se espera anos até que se abra para uma expansão da consciência e realmente utilize a energia do verdadeiro perdão. É preciso trabalhar o auto perdão, perceber que o que outro fez não tem tanta importância se comparado com o o individuo faz para si próprio.

## **7. MINDSET DINÂMICO COM BAGAGEM LIMPA**

Uma vez que a bagagem está limpa, criar finalmente a realidade futura a partir do decreto de identidade, essência, valores, missão, visão de futuro. Neste momento, sente-se a leveza da liberdade sem peso do passado. Decretar o futuro é retirar todas as dúvidas, é ter a certeza de identidade, capacidade e merecimento, é viver na essência, na verdade, é ser livre.

“E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” Joao 8:32

A partir do autoconhecimento, do olhar para dentro e perceber a real missão, a verdadeira essência aparecera. Ao estar livre do peso do passado, abre-se o campo para a melhor performance, para o plano de ação aqui e agora. Com a certeza do caminho a trilhar, sem dúvidas, com espaço disponível na bagagem vazia para o plano de ação, e

adotando o passo a passo do plano de performance, abre-se o caminho das infinitas possibilidades. O alinhamento perfeito do pensar, racional; Do sentir, emocional; E do agir pela sobrevivência, resultando no que há de mais certo neste Universo abundante: A Prosperidade.

FUTURO

DECRETADO → PRESENTE

BAGAGEM LIMPA → PROSPERIDADE

### REFERÊNCIAS

DWECK, Carol S. **Mindset**: a nova psicologia do sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.