



#1

# MUDAR SUAS ATITUDES

TRANSIÇÃO PARA UM TRABALHO COM SIGNIFICADO

By Lella Sá

## TENHA VONTADE!

Atiçar, ativar e acordar o seu músculo da vontade é imprescindível. Só você pode fazer algo por essa mudança tão intrínseca ao seu ser. Ninguém mais.

É muito importante que você consiga fazer essa virada de dentro pra fora. Porque não há nada e nem ninguém que vá convencer você de algo. Você precisa estar disposta e aberta para um processo de mudança, no qual você busque realmente dentro de si um outro caminho que te traga mais satisfação, realização e propósito na vida. E se você ainda não sabe o que lhe trará realização e propósito de vida, essa vontade de buscar já vai lhe ajudar a seguir por outros caminhos. Acredite.

## COMPLETE A FRASE ABAIXO

EU TENHO VONTADE DE (ME LIVRAR DE) \_\_\_\_\_ POR QUE  
\_\_\_\_\_(RAZÕES PARA SAIR DA SITUAÇÃO QUE ESTÁ HOJE) E SENTIR MAIS  
(SENSAÇÕES QUE QUER TER) \_\_\_\_\_.

## PROCURE EXEMPLOS DE PESSOAS INSPIRADORAS

É muito importante encontrar pessoas que você admira e que já conseguiram fazer essa mudança que você deseja. Qual caminhos que elas seguiram? O que você pode aprender com o caminhos que elas seguiram? Se você quiser ler algumas entrevistas que eu fiz com pessoas que fizeram uma transição, dê uma olhada neste link.

**LISTE AO MENOS 3 PESSOAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE SE APROXIMAR E DESCREVA COMO FARÁ ISSO.**

	<b>NOME DA PESSOA</b>	<b>COMO SE APROXIMARÁ DELA</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

## ENCONTRE COM PESSOAS QUE TAMBÉM ESTÃO PASSANDO POR UMA TRANSIÇÃO

Ajuda muito quando somos tratadas com empatia por outras pessoas que também estão passando pela mesma fase da vida. É essencial que você possa se conectar com pessoas que estão sentindo o que você sente, que, assim como você, se sentem um peixe fora d'água.

Apesar de ser um caminho muito individual, é importante não ir só, porque sem amor, sem companhia, sem troca a gente não consegue seguir adiante. A gente precisa estar do lado de pessoas que vão conseguir nos apoiar nessa caminhada. Por isso, busque criar a sua rede de apoio e esteja perto de pessoas que também estão fazendo uma transição de vida.

**LISTE AO MENOS 2 PESSOAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE SE APROXIMAR E DESCREVA COMO FARÁ ISSO.**

	<b>NOME DA PESSOA</b>	<b>COMO SE APROXIMARÁ DELA</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		

## MUDE PARA VALER

Não adianta querer fazer uma mudança usando meios de comportamento anteriores que não deram certo. Como Albert Einstein já colocava: insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar por resultados diferentes.

Então busque entender quais atitudes e comportamentos que você está tendo e que não pode repetir agora, para que seja possível essa mudança de estilo de vida, para um trabalho com significado.

### ESCOLHA 3 COMPORTAMENTOS QUE QUER TRANSFORMAR

	COMPORTAMENTO ATUAL	COMPORTAMENTO A SUBSTITUIR
1		
2		
3		

## **ESQUEÇA A OPINIÃO ALHEIA**

Não se deixe levar pelo que as outras pessoas dizem. Combinado?

Quem está querendo fazer uma mudança, de alguma forma está questionando o status quo e, como já dizia Krishnamurti, “não é sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade doente”.

Se você realmente acha que está precisando fazer uma transformação e se sente um peixe fora d’água, você está saudável! Apenas está buscando algo necessário para viver de forma mais íntegra, conectada com o todo, com a natureza e as pessoas a sua volta. Sendo assim, não leve em consideração o que as pessoas falam ao tomar as suas decisões. O que eu costumo dizer para os meus coachees é que só peixe vivo nada contra a maré.

Siga sua intuição e ouça o seu chamado interior em primeiro lugar. Porque é muito fácil o outro criticar o seu caminhar, não é?

Lembre-se: ser você mesma é muito mais legal do que se encaixar no que a sociedade espera. Mas paralelamente, também é muito mais difícil, pois as pessoas, em uma inveja de querer conseguir o que você está conseguindo, acabam criticando o seu jeito de fazer.

Viu o tanto que é importante a dica anterior? Nos momentos onde temos que lidar com o que o outro pensa do que estamos fazendo, é importantíssimo termos com quem contar. De novo: esteja cercada de pessoas que pensam como você, porque será o que vai lhe ajudar a fazer essa transição em meio a críticas.

## **LISTE ESTRATÉGIAS PARA VOCÊ SE MUNIR DE PESSOAS QUE TE CONTAMINAM NEGATIVAMENTE**

---

**TRABALHO COM SIGNIFICADO**  
**É SEMPRE REVER SUAS ATITUDES PARA VIVER MAIS CONSCIENTE.**  
Você já sabe o caminho para isso?

Se precisar de alguma ajuda, fala comigo no whatsapp!

[lellasa@lellasa.com](mailto:lellasa@lellasa.com)  
[www.lellasa.com](http://www.lellasa.com)