

# Como Vencer o Desemprego

Vanessa Maria Almeida

## Introdução

Este tema vem abordar na verdade a melhor maneira de buscarmos dentro de nós, o que podemos fazer frente a essa situação, que atualmente é uma realidade dura e difícil e com tão poucas alternativas para uma solução real.

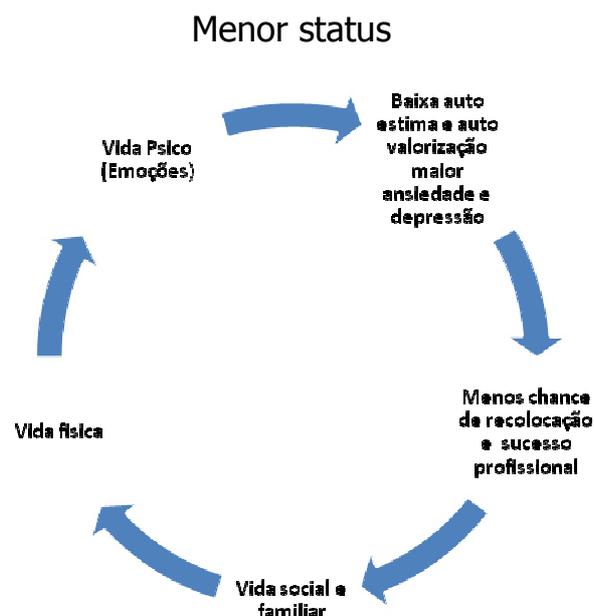
Se na realidade externa isto se torna praticamente impossível, na realidade interna o que podemos tirar dentro de nós para lidar melhor com a realidade externa?

Primeiramente devemos tomar consciência do que essa realidade pode fazer com nossa vida como um todo: Ou seja, da forma Biopsicossocial.

***Biopsicossocial:*** Vida física, psicológica e Social.

A realidade do desemprego afeta na verdade todas essas três esferas.

Não só a do nosso bolso ou do nosso status e qualidade de vida. É preciso que saibamos nos cuidar para evitar que isso vire um ciclo vicioso.



No terreno psicológico, das emoções e da parte física os prejuízos são:

### **1) Ansiedade (aumento de forma negativa)**

A ansiedade boa pode nos ajudar a identificar a nossa meta, nosso foco. Pode nos ajudar a sobreviver, a vencer situações desafiadoras.

A ansiedade ruim nos leva ao descontrole das emoções, podendo nos levar a tensão, ao stress, a irritabilidade, e às doenças psicossomáticas como: infarto, diabetes, derrame, ulcera, etc.

O aumento exagerado dessa ansiedade pode levar até mesmo a doenças da moda: *"Síndrome do Pânico"* e Depressão.

A Síndrome do pânico ou distúrbio do pânico aparece subitamente sem causa aparente e inclui:

**a)** Palpitações

**b)** Dores no peito

**c)** Tontura, atordoamento, náusea.

**d)** Dificuldade para respirar

**e)** Sensação de formigamento ou de fraqueza nas mãos

**f)** Calafrios ou onda de calor

**g)** Sensação de estar sonhando

**h)** Sensação de que algo horrível está prestes a acontecer e de que se está impotente para evitar tal acontecimento

**i)** medo de perder o controle e fazer algo embaraçoso

**j)** medo de morrer

***Depressão ansiosa:*** *ocorrem com a predominância de sintomas ansiosos medos, tensão, preocupação.*

***Depressão apática:*** *Vem com um humor apático, lentidão psíquica e motora.*

***Depressão atípica:*** *Aumento do apetite, peso, fadiga, aumento do sono, sensação de peso nas pernas e nos braços.*

Todos esses distúrbios levam a uma baixa auto-estima, e a uma auto desvalorização que nos impede de “lutar contra o desemprego”.

Para lutar contra esse inimigo tão forte que ameaça até mesmo a nossa sobrevivência temos que nos livrar dessas emoções negativas. E como?

- a) Não Evitando
- b) Não Resistindo

*Pois isso é que nos leva ao aumento do cigarro, das bebidas alcoólicas e até mesmo de abuso de psicotrópicos e uso de drogas.*

Mas Sim: Enfrentando essa situação.

Na antiguidade, principalmente em Roma e na Grécia, os deuses da mitologia serviam com os parâmetros para a busca da força da ousadia, da crença é em conseqüência "A Vitória".

### **"A sorte favorece os destemidos"**

**Destemidos:** Não ter medo

O medo é nosso maior inimigo. No fundo, no inconsciente é ele que dá origem a essa emoção que nos travam e nos impedem de criar novos caminhos.

*"Somos o que fazemos de nós, estamos onde nos colocamos, somos o capitão do barco do nosso destino. Dirigimos nossa vida pelas nossas atitudes. Criamos atitudes com aquilo que escolhemos acreditar. As crenças a gente muda quando quiser."*

*"Precisamos penetrar na escuridão para ver as estrelas" (Paul Torrance)*

*"Criatividade é a capacidade de olhar para a mesma coisa que todos os outros, mas ver algo de diferente" (Charles Chic Thompson).*

*"A experiência vai perdendo valor, enquanto a capacidade de conviver e ou promover a mudança assume destaque".*

## Exercício 1

### Compulsão a lógica

**Objetivo:** Até onde somos escravos da racionalidade e anulamos nossas competências intuitivas:

#### Auto-avaliação de obediência à lógica

Nunca(**N**) – Dois às vezes (**A**) – Um, sempre(**S**) – Zero.

	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
1-Tomo decisões obedecendo à razão, não ao impulso.			
2 - Admiro pessoas que demonstram ser calculistas.			
3- Desdenho as pessoas chamadas de "cuca fresca".			
4- Sinto-me melhor quando acho "bons motivos"para fazer o que tenho vontade.			
5 -Sinto-me melhor organizando meus espaços físicos.			
6- Sinto-me melhor quando participo de uma tarefa bem clara e objetiva.			
7- Não sinto atração por histórias fantasiosas, sem lógica.			
8- Não gosto de receber cobranças de mais organização no meu trabalho.			
9- Aprecio fazer ressalvas usando a fórmula "na medida das possibilidades".			
10- Avalio bem o contexto antes de tomar uma decisão.			

No cômputo dos pontos, se a pessoa está perto dos 20, não tem problema algum para desenvolver sua criatividade, pois pouco liga para a lógica. Até poderá ter alguns problemas de falta de articulação com alguns contextos, dentro dos quais será vista como uma "cuca fresca". Por outro lado, os escores baixos chamam a atenção das pessoas para a necessidade de sair dos trilhos da racionalidade, o que será preciso para exercer melhor seu potencial criativo.

## Exercício 2

Auto - avaliação do comportamento favorável ao aproveitamento do potencial criativo.

Avalie e reflita sobre o seu potencial de **Criatividade**. Marque notas de zero a dez para cada atitude: 10 para cada frase que for absolutamente adequada a você; 0 para o caso de ser, em seu caso, totalmente falsa. As notas intermediárias – de 1 a 9 – devem ser usadas para as verdades parciais.

Atitudes	Nota
1- Curiosidade é minha característica. Quero saber tudo.	
2- Tenho convicções firmes, sei bem o que quero.	
3- Geralmente tenho uma saída diferente para os mais diversos problemas, em casa, no trabalho e na rua.	
4- Não gosto de provar comidas diferentes.	
5 - Acho fácil mudar de opinião no meio de uma discussão	
6- Prefiro dramas e comédias, e não sou fã com anedotas.	
7- Gosto bastante de ir onde eu nunca fui; novos locais de férias, restaurantes desconhecidos etc.	
8- Não tenho interesse por assuntos fora do meu dia a dia.	
9- Curto brincadeiras, trocadilhos, caricaturas e piadas.	
10- Começo muita coisa e não termino.	
11- Nunca sinto aversão por tipos diferentes, e sempre desculpo procedimentos errados nos outros.	
12- Nunca resolvo as coisas sem pensar e ponderar bem.	
13- Gosto de poesias, de flores, pinturas e paisagens.	
14- Sei que sou uma pessoa imperfeita e isso me incomoda.	
15- Não acredito piamente em nada, acho que tudo depende.	
16- Tenho alguns tipos de medo; do perigo, do ridículo, etc.	
17- Não tenho um hobby exclusivo,	
18- Minhas soluções são sempre racionais, bem lógicas,	
19- Gosto de música de vanguarda, heavy metal, clássica.	
20- Não gosto de conversar com pessoas que pensam "diferente"	
21- Faço sempre o que me dá na telha.	
22- Não dou boas respostas na hora; elas sempre me ocorrem depois.	
23- Aprecio-me incondicionalmente; do jeito que sou.	
24- Tenho facilidade para acreditar no que leio ou ouço.	
25- Sou de "sacar" rapidamente, nunca fico com "engasgos"	
26- Não gosto de quadros modernos, prefiro acadêmicos.	
27- Sempre levo adiante minhas idéias e projetos.	
28- Interesse-me bastante por um esporte, e só por ele.	
29- Tenho muitos palpites e costumo segui-los.	
30- Acho importante corresponder às expectativas dos outros.	

## **Como é feita a avaliação?**

Preste atenção: As questões ímpares são atitudes que facilitam o uso de sua criatividade e as questões pares dificultam o uso de sua criatividade.

Lembre-se que como toda avaliação se reflete no seu dia, no seu estado de espírito. O objetivo deste exercício é indicar atitudes que devem ser desenvolvidas.

## **Resultado**

Some as notas das questões ímpares e some as notas das questões pares. Agora faça uma conta de subtração: o total das questões pares.

Este resultado deverá ser analisado da seguinte forma: Se o número final deu positivo significa que suas atitudes favorecem o treino, o uso da criatividade. Caso o valor for negativo, significa que você deve rever suas atitudes. Talvez você esteja perdendo, descartando algumas possibilidades de treinar, de ser criativo.

Depois de se avaliar, caminhe pela sala lendo sua avaliação em silêncio, centrado e olhando para o peso que está carregando e o relacionando com as emoções e situações que estão lhe impedindo de realizar ou procurar realizar, com autoconfiança e ousadia, seu sonho. Mesmo que seja de criar um sonho novo que lhe ofereça a segurança necessária para seu bem-estar no aqui agora.

O que o impede de realizar mudanças? O que o impede de continuar lutando pelo seu sonho? O que o impede de atingir o objetivo desejado?

Como realizar as mudanças internas necessárias para enfrentar o desafio do processo seletivo ou da formulação de novos objetivos.

**1) Ser Positivo:** Traçar o objetivo e pensar que pode realizá-los.

**2) Ter Controle:** O objetivo deve ser iniciado e mantido pela própria pessoa. Não deve depender da mudança de outras pessoas.

**3) Ser Específico:** Ser o mais específico possível. Use todos os seus sentidos para descrever os resultados que quer. Quanto mais ricas de sentidos forem as descrições, mais fortalecerão o cérebro para se criar desejos. Quando ele vai se realizar? "O sucesso é medido não tanto pela posição que alguém alcançou na vida, mas pelos obstáculos que ela ultrapassou enquanto tentava vencer."

**4) Evidências:** Ter um procedimento evidente. É importante saber como você se parecerá, como se sentirá e o que verá e ouvirá do outro. É importante manter uma boa apresentação, o entusiasmo, tranquilidade, a verdade e a objetividade. "Você pode estar ganhando e se sentir como se estivesse perdendo."

*"Não fale sobre as tempestades que você enfrentou o que importa foi se você trouxe o navio."*

**5) Passos:** Determinar os passos, com seus prazos, para se alcançar o objetivo. O primeiro passo pode ser dado em até 24 horas após a formulação do objetivo.

**6) Limitações:** O que o impede de atingir o objetivo desejado? Neste ponto, detectam-se alguns tipos de medos que estão profundamente impregnados nas pessoas, estando esses medos dentro delas.

**São 4 tipos:**

- a) Medo do Ridículo
- b) Medo de Rejeição
- c) Medo do Fracasso
- d) Medo do Sucesso

**Como fazer acontecer:**

- 1) Visualize como se tudo já estivesse realizando,
- 2) Dê rapidamente o primeiro passo,

- 3)** Faça tudo de corpo e alma,
- 4)** Faça tudo com muita boa vontade e prazer,
- 5)** Seja otimista,
- 6)** Concentre-se nos pontos fortes,
- 7)** Concentre energia,
- 8)** Decole e vá aperfeiçoando em pleno vôo,
- 9)** Esteja sempre focado na busca de soluções,
- 10)** Crie condições favoráveis,
- 11)** Seja natural,
- 12)** Pense sempre nos riscos e recompensas,
- 13)** Neutralize os palpites inconseqüentes,
- 14)** Não seja crítico demais,
- 15)** Seja transparente,
- 16)** Seja generoso,
- 17)** Haja sempre numa postura ganha – ganha,
- 18)** Confie 100% em sua força interior,
- 19)** Busque a excelência sempre,
- 20)** Chute a acomodação e imobilismo para longe de você.