

# É importante ser flexível?



# É importante ser flexível ?

*O cérebro tem muito mais possibilidades e energia do que pensamos.*

*Por que, em vez de nos dedicarmos a adormecê-las, não nos empenhamos em potencializá-las ? Jenny Moix*

Desde que o mundo é mundo, sempre tivemos em constantes transformações e adaptações. Porém, as que estamos vivendo nas últimas décadas e principalmente nos anos 20/21/22 são muito mais profundas que qualquer mudança até então vivida.

A comunicação acontece em grande parte em ambientes virtuais, pessoas trabalham e estudam a distância, a informação é propagada de forma incrivelmente rápida, a tecnologia é a extensão do cérebro.

Isso impacta na forma como pensamos e vivemos. Interfere em nossos sentimentos e ações e conseqüentemente como interagimos com o mundo. E só somos capazes disso porque temos a capacidade de “flexibilidade cognitiva”. Cada um de nós tem um grau de flexibilidade. O que precisamos é exercitar a elasticidade do cérebro.

Uma pessoa que desenvolve uma atitude crítica, lúcida, rebelde, justa, integradora e pluralista, segundo Walter Riso em seu livro - A arte de ser flexível - criou um estilo de vida aberto e altamente saudável.

Observem alguns trechos da inspiradora entrevista do Yuval Noah Harari no programa da TV Cultura - Roda Viva, que recomendo assistirem :

*“Pela 1ª vez na História não fazemos ideia de como estará o mercado de trabalho daqui a 30 anos e de que habilidades as pessoas precisarão. Por toda a História, prever o futuro tem sido difícil, é claro – o que vai acontecer na política, e assim por diante – mas no tocante às habilidades básicas de que as pessoas precisam, a mudança era muito mais lenta, então você sabia o que ensinar à próxima geração. Mas agora não fazemos ideia de que habilidades as pessoas vão precisar em 2040 ou 2050. A única coisa de que temos certeza é que elas vão precisar continuar aprendendo e continuar se reinventando por toda a vida. Não é uma questão de aprender uma profissão aos 20 e poucos anos e trabalhar naquela profissão pelo resto da vida. Não; você terá que mudar várias vezes.*

*Portanto, o mais importante é como ensinar às pessoas que elas devem continuar mudando por toda a vida.*

*No século XXI isso é uma necessidade. Portanto, esse é um insight vital: você não deve se concentrar numa habilidade em particular, por exemplo, “Vamos ensinar às pessoas como programar computadores” ou “Vamos ensinar chinês às pessoas”. Não, precisamos ensinar as pessoas a serem mentalmente flexíveis...”*

O conhecimento é um produto da ação, e não o contrário. A escritora Elizabeth Gilbert lembra que todos aqueles que alcançaram grandes conquistas questionaram-se se já estariam prontos para enfrentar o incerto. E talvez nunca se sintam prontos, pois mentes flexíveis sabem que nunca estamos, que somos uma espécie em constante transformação. Com a mente aberta para as novidades, os ginastas mentais são hoje quem mais aproveitam as oportunidades, usufruem dos benefícios das inovações e contribuem para que o mundo continue evoluindo.

São muitos os estudos científicos que afirmam que as pessoas psicologicamente flexíveis estão em condições de desfrutar de uma melhor qualidade de vida .

Então , se você quer aumentar seu grau de flexibilidade , recomendo algumas dicas :

- Seja uma pessoa empática ;
- Seja grato ;
- Ouça com atenção;
- Não tenha medo de mudar ;
- Seja curioso;
- Reconheça seus valores ;
- Receba as críticas como forma de aprimoramento ;
- Veja o lado bom dos imprevistos ;
- Valorize as coisas boas.

Refleta com carinho sobre os pontos abordados e veja de forma positiva a flexibilidade mental, pois ela é uma virtude

Você acredita que é importante ser flexível? E que impactos causa em sua vida?

**Rosemary Lomelino.**



[www.cemrio.com.br](http://www.cemrio.com.br)

Conteúdo exclusivo para associados