



Quando ser capaz é uma atitude mental

10 frases para acabar, de vez, com o
"Não consigo!"

Veja a diferença nos seus filhos!

Mentalidade fixa e mentalidade de crescimento. Sabia que só uma destas mentalidades leva ao sucesso?

Carol Dweck, psicóloga e professora na Universidade de Stanford, desenvolveu uma pesquisa com jovens ao longo de vários anos que a levou a uma conclusão muito clara: o nosso sucesso pessoal pode ser alcançado pela forma como lidamos com os nossos objetivos. Esta mentalidade, "mindset" no original, não é unicamente um traço de personalidade. É a razão pela qual somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. Define a nossa relação com tudo o que nos rodeia, desde o trabalho, relações pessoais e até a forma como educamos os nossos filhos.

Identificou dois tipos de mentalidade, a fixa e a de crescimento.

Na fixa, qualquer esforço para alcançar um objetivo é desagradável e desnecessário, pois as pessoas que têm esta forma de pensar não acreditam que possam melhorar o seu desempenho e, por isso, mobilizam os seus recursos internos para se protegerem de falhar ou errar. A forma mais evidente é nem sequer se esforçarem para alcançar o objetivo ou simplesmente dizerem "Não consigo!".

Na mentalidade de crescimento todos os obstáculos são desafios que podem ser superados e a pessoa acredita nas suas capacidades para alcançar o objetivo. A boa notícia é que ninguém fica irremediavelmente na mentalidade fixa e todos nós passamos de uma a outra.

A forma mais imediata de nos apercebermos em que mentalidade estão as crianças é através das suas palavras. E é precisamente através delas que podemos começar este processo de reorganização mental.

Experimente aplicar estas estratégias. Se o seu filho passa a vida a dizer "não consigo", ajude-o completar a frase: "Não consigo, ainda!"
Vai ver as diferenças.

Em vez de

O plano A não funcionou



experimenta

**Há sempre o
Plano B**

www.smartplay.pt



Em vez de

**Os meus amigos conseguem
fazer**



experimenta

**Vou aprender com
eles**

www.smartplay.pt



Em vez de

Errei



experimenta

**Os erros ajudam a
aprender**

www.smartplay.pt



Em vez de

**Nunca serei assim tão
inteligente**



experimenta

**Vou aprender
a fazer isto**

www.smartplay.pt



Em vez de

Não consigo fazer isto



experimenta

**Vou treinar o meu
cérebro**

www.smartplay.pt



Em vez de

**Não vou conseguir fazer
melhor**



experimenta

**Posso sempre
melhorar**



www.smartplay.pt

Em vez de

Está bom assim



experimenta

**É, realmente, o melhor
que posso fazer?**



www.smartplay.pt

Em vez de

Desisto



experimenta

**Vou usar uma
estratégia diferente**



www.smartplay.pt

Em vez de

Não sou bom nisto



experimenta

**O que me está a
faltar/falhar?**



www.smartplay.pt

Em vez de

Isto é muito difícil



experimenta

**Isto pode demorar
algum tempo**



www.smartplay.pt