

MAGELE VALDO RIBO PEREA

100 dias
PARA MUDAR
E ATIVAR O POTENCIAL PARA LIDERAR A SUA VIDA ATRAVÉS DO
x.five

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO DA AUTORA	9
PREFÁCIO DE JOSIE CONTI	11
APRESENTAÇÃO	15
O QUE É O X.FIVE?	19
O X.FIVE É PARA VOCÊ!	21
UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL DE MUDANÇA	29
CONHEÇA OS CINCO EIXOS	35
EIXO 1: FÍSICO	37
EIXO 2: CONHECIMENTO	53
EIXO 3: EMOCIONAL	65
EIXO 4: RELACIONAL	75
EIXO 5: TRANSCENDENTAL	87

O “PULO DO GATO”: O DESENVOLVIMENTO INTEGRADO . . .	103
MONTANDO O SEU PLANO DE DESENVOLVIMENTO . . .	107
ARTE, UM CAPÍTULO À PARTE . . .	115
MODELO DE PLANO DE DESENVOLVIMENTO . . .	119
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS . . .	125

9 ... 19

O X.FIVE É PARA VOCÊ!

Faço mais um curso de especialização?

Tento mudar de área?

Ou paro tudo e tiro um ano sabático?

Essas são algumas das muitas dúvidas das pessoas que nos procuram. Se você chegou até aqui é porque também tem algum questionamento desse tipo, quer descobrir novos caminhos e potencializar mudanças em sua vida, seja no papel profissional, seja em outros papéis que desempenha.

Assim como você, muitas pessoas querem mudar. Algumas têm muitos sonhos, mas se sentem presas em sua rotina atual. Outras investiram em cursos e mais cursos para alavancarem suas carreiras, mas não têm crescido no ritmo que gostariam. Muitas querem equilibrar a vida profissional com outros papéis, mas não querem perder o que já conquistaram. Algumas têm vontade de “chutar o balde” e começar tudo de novo, mas não se sentem seguras sobre o que fazer em seguida. Há, ainda, as pessoas que foram demitidas de seus empregos e precisam se reinventar, porque não estão conseguindo uma recolocação, da forma como gostariam.

Muitas são as histórias, os questionamentos, as dúvidas. E onde há demanda, há oferta. O mercado está repleto de cursos de empreendedorismo, blogs inspiradores de pessoas que mudaram

de vida, livros sobre autoconhecimento, sites com dicas sobre como ser produtivo ou encontrar o seu propósito de vida, passos definidos para uma liderança de sucesso, entre outros. Enfim, você já deve ter se deparado com muitos conteúdos pagos, ou mesmo gratuitos, voltados para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal e profissional.

O problema, então, não é a falta de opção, mas a dificuldade que a maioria das pessoas tem para escolher em que investir (seu tempo, seu dinheiro ou ambos) para, efetivamente, conseguir um resultado que faça a diferença em suas vidas.

É para isso que desenvolvemos o X.five. Ele vai funcionar como uma bússola, direcionando o seu autoconhecimento e o seu autodesenvolvimento, seja ele pessoal ou profissional.

UMA NOVA SOLUÇÃO PARA UM NOVO TEMPO

Ter dúvida é natural, vivemos em um mundo de mudanças aceleradas, em que a incerteza é a regra. Precisamos desenvolver a flexibilidade, a criatividade e a capacidade de tomar decisões neste cenário.

Pela primeira vez na história, temos muitas opções. Pense nas gerações anteriores à sua, em seus pais ou avós. Quantos tinham a oportunidade de cursar o ensino superior? Quantas opções de cursos existiam?

Ninguém se questionava se estava na empresa ou na carreira dos sonhos, já que o desejo das pessoas era conquistar a oportunidade de estudar e poder ter uma vida melhor do que a geração

anterior. Mesmo aqueles que tinham uma condição econômica favorável, tinham que seguir determinada profissão ou assumir os negócios da família, sem muitos questionamentos. Os mais ousados, que escolhiam profissões ou estilos de vida com maior independência e descompromisso, muitas vezes, eram vistos como rebeldes ou aventureiros.

E na vida pessoal? Acontecia o mesmo. Existia uma trilha esperada pela sociedade: casar, ter filhos, sustentar o lar (para o homem) e cuidar da família (para a mulher). Assim como no papel profissional, quem saía dessa trilha, já prevista e aguardada, era visto como rebelde ou aventureiro, e, muitas vezes, como pessoas pouco confiáveis.

Claro que, ainda, temos muito o que evoluir nesse sentido, já que não há igualdade de condições e de oportunidades para todos. Não negamos essas dificuldades, mas preferimos canalizar nossos esforços e energia na criação de soluções e no fortalecimento das pessoas, para que elas sejam capazes de assumirem a liderança de suas histórias, para serem protagonistas de suas vidas. Com mais ou menos luta, com maior ou menor dificuldade, queremos que as pessoas estejam em prontidão para fazer a diferença, primeiramente, em suas vidas e, depois, no mundo em que vivemos.

Se você se identifica com tudo isso e quer assumir a liderança de sua história, você está pronto para descobrir o X.five!

PODE CONFIAR!

O X.five é um modelo criado com base em mais de 20 anos de experiência prática e de estudos profundos sobre o desenvolvi-

mento humano, relacionamento interpessoal e liderança. Desde 1995, nós, do Grupo Bridge, realizamos consultoria e programas de desenvolvimento para líderes e times de grandes empresas nacionais e multinacionais. Dentre os vários projetos que realizamos, um deles foi fundamental para que eu me interessasse pelo desenvolvimento humano: o programa de “Avaliação de Potencial para Liderança”.

Entre 2004 e 2016, realizamos mais de 5.000 avaliações de potenciais para líderes de diferentes níveis hierárquicos. Na maioria das vezes, nossos clientes solicitavam essa avaliação para criar um “banco de talentos” na empresa, e nosso projeto ajudava a identificar esses profissionais para que a empresa pudesse investir em seu desenvolvimento e gerar oportunidades de carreira, com o objetivo de reter talentos. E quem são esses “talentos” que as empresas não querem perder? O que podemos aprender com eles para facilitar o nosso próprio desenvolvimento?

Os profissionais que se destacavam na avaliação de potencial para liderança tinham muitas características em comum. Eles não eram somente profissionais diferenciados, eram pessoas diferenciadas, e isso me chamou a atenção. Alguns nem tinham os melhores diplomas, mas eram incansáveis na busca pelo conhecimento técnico e por conhecimentos de outras áreas, além da sua. Eram pessoas criativas, com facilidade de relacionamento, empáticas, que cuidavam de sua saúde, conscientes de suas emoções e com valores e propósitos muito bem estabelecidos. Além disso, eles influenciavam, de forma positiva, as outras pessoas e o clima organizacional.

Não estamos falando de super-heróis, mas de pessoas que buscavam se desenvolver de uma forma mais ampla, e não apenas no aspecto profissional, e isso fazia toda a diferença. Essas pessoas eram consideradas de “alto potencial”, isto é, com capacidade

para assumir desafios cada vez mais complexos na empresa, com o passar do tempo. Mas, elas também poderiam ter se destacado, como acredito que algumas o fizeram, em outros contextos, fora do mundo empresarial. O que as tornavam diferenciadas não está atrelado, necessariamente, às competências técnicas que possuíam para assumir um cargo executivo, elas eram pessoas com alto potencial para liderarem o que quer que fosse, um time, uma empresa, um negócio próprio ou outros projetos pessoais. Essas pessoas, mesmo sem saber, nos inspiraram a desenvolver o X.five.

Apesar de nossa metodologia possibilitar um olhar mais amplo sobre o desenvolvimento e o potencial do ser humano, o trabalho da consultoria, certamente, tem o foco no papel profissional que as pessoas desempenham, nos times de trabalho e na cultura organizacional, pois a finalidade é o resultado da empresa que busca nossas soluções.

Desse modo, a partir de 2016, ampliamos os nossos objetivos e passamos a vislumbrar um cenário mais completo: ajudar as pessoas, independentemente de estarem ou não em uma empresa que invista em seu desenvolvimento, a desenvolverem o seu potencial para liderar, não, necessariamente, um time ou uma empresa, não, exclusivamente, em seu papel profissional, mas em qualquer projeto pessoal. Passamos a oferecer soluções para todas as pessoas que buscam o autoconhecimento e desejam desenvolver todo o seu potencial para liderar a sua vida. E foi aí que nasceu o X.five.

SERÁ QUE TODOS NÓS TEMOS O POTENCIAL PARA LIDERAR?

De uma maneira ou de outra, todos somos (ou podemos ser) líderes, pois, liderança significa a capacidade de envolver pessoas para o alcance de um objetivo. Liderar a sua vida, nesse sentido,

significa mobilizar forças para o alcance dos objetivos que você definir para a sua vida.

Nenhuma teoria no mundo conseguiu (e acredito que nenhuma conseguirá) provar quais habilidades são inatas e quais são desenvolvidas a partir de nossas experiências. O que sabemos é que cada pessoa tem mais facilidades para algumas coisas e mais dificuldades para outras, a diferença é a nossa essência. Isso é muito claro e bem aceito, quando se trata da habilidade para tocar algum instrumento musical, por exemplo, no entanto, quando se trata de competências, como liderança ou criatividade, nos incomodamos em pensar que nem todos somos iguais. Por muitos anos, fomos condicionados a ver isso como algo negativo e a nos compararmos com os outros. Esquecemo-nos de nos compararmos conosco, com o que já desenvolvemos e com o que temos para desenvolver. Se cada um conseguisse atingir o máximo de seu potencial, tenho certeza de que a humanidade estaria em outro patamar de evolução.

A chave para o desenvolvimento humano é construir algo sobre o que já somos, em potencial. Isso significa que cada um de nós pode ser muito mais do que já é, pois, todos nós temos condição de evoluir. O mais importante é não parar nunca de buscar desenvolvimento pessoal e evitar a comparação com outras pessoas. Procure ser melhor do que você é hoje e não melhor do que os outros.

Talvez você não esteja nos “bancos de talentos” das empresas para as quais trabalhamos, mas isso não significa que você não tenha talentos. Talvez você não tenha habilidade para dirigir uma empresa, mas isso não significa que você não tenha capacidade para liderar os seus projetos pessoais. Invista em seu desenvolvimento, de forma integrada, como você vai aprender com o modelo X.five, e seus talentos emergirão. Você poderá se surpreender

com eles e é possível que tenha a sensação de que estes talentos sempre estiveram aí presentes, apenas não eram valorizados por você.

COMO O X.FIVE PODE TE AJUDAR?

O X.five auxiliará você a se conhecer melhor e a montar um programa de desenvolvimento, com ações integradas, além de incentivá-lo a colocar o seu plano em prática, de forma colaborativa, junto a outras pessoas que também desejam se desenvolver.

O X.five parte da premissa de que, se as pessoas tiverem um modelo para orientá-las, isto é, um passo a passo para seguir, o qual as ajude a identificar quais pontos precisam ser desenvolvidos e como desenvolvê-los, as mudanças desejadas, seja na vida pessoal, seja no papel profissional, acontecerão com maior velocidade.

Mas, de que mudanças estamos falando? De todos os processos de evolução, pois evoluir é transformar. Mudanças de carreira, seja uma evolução na mesma carreira, seja a escolha de uma nova; mudanças pessoais, nos relacionamentos, nos estados emocionais; busca por uma vida mais significativa, por fazer mais pelos outros ou pelo mundo em que vivemos. Todas essas e muitas outras são mudanças possíveis de serem realizadas com a ajuda desse modelo.

Alguns modelos ou programas de autodesenvolvimento indicam as mesmas ações para todas as pessoas que querem alcançar determinado objetivo. Por exemplo: *“Ao acordar, medite por 30 minutos, antes mesmo de tomar o seu café da manhã, para, assim, ter um dia mais produtivo”*. Mas, e quem tem filho(a) pequeno(a) e que, portanto, muitas vezes, é acordada(o) por ele/ elas, antes mesmo do despertador tocar? E quem acorda às 4h30 da manhã

para chegar ao trabalho, porque mora longe? Eu poderia listar aqui inúmeras realidades de pessoas que não se encaixariam nesse modelo. Por isso, no X.five, não damos fórmulas prontas para o autodesenvolvimento pessoal, oferecemos recursos para que cada pessoa possa elaborar a sua fórmula, ou seja, o seu plano.

Cada pessoa é única e o caminho para alcançar os seus objetivos também deve ser único. A diferença é a beleza da vida, portanto, é preciso descobrir-se.

UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL DE MUDANÇA

Há, aproximadamente, sete anos, estava me sentindo bem cansada, sem energia para as atividades diárias e com crises recorrentes de enxaqueca. Eu gastava toda a minha energia no trabalho, não me sentia criativa e ficava esgotada nos fins de semana.

Um dia, uma colega me disse que tinha voltado a fazer *ballet*, depois de muitos anos. Ela era executiva de RH de uma grande empresa, trabalhava em uma cidade e morava em outra, era mãe de duas crianças, viajava, estudava, enfim, tinha várias ocupações, e tinha voltado a dançar. Então, pensei: “ela faz tudo isso e ainda dança?! Como isso seria possível?” Sim, é possível. Ela, mesmo sem saber, me inspirou a transformar essa pergunta em afirmação.

Então, resolvi colocar a dança no meu plano de desenvolvimento e me desafiar, por 100 dias (pelo menos, por 100 dias), a dançar *ballet*. Encontrei no Facebook a propaganda de uma aula gratuita de dança, em uma escola famosa, naquela época, aqui em São Paulo, e me inscrevi. Minha empolgação era tanta que não percebi que a aula era para pessoas que estivessem no nível intermediário/avançado.

Antes de começar a aula, as pessoas se apresentaram assim: “Eu estou parada há muito tempo, há cerca de um ano, e eu fazia *ballet* na companhia Cisne Negro”; “Eu fiz faculdade de dança na Uni-

camp, me formei há dois anos, dou aulas, mas quero voltar a praticar”; “Eu faço dança moderna há mais de 10 anos, mas nunca fiz o *ballet* clássico”. Então, estava chegando a minha vez de me apresentar. O que eu iria falar? Eu deveria pedir para ir ao banheiro e não voltar mais? Deveria simular uma câibra e ficar só olhando? Foi, então, que me lembrei de que, na dúvida, nos resta rir de nós mesmos, e fui em frente: “Eu fiz *ballet* com a tia Cris, na cidade de Socorro, há mais de 25 anos, e nunca mais dancei, nem em baile de debutantes”. Eu ri, todos riram. A professora, de forma habilidosa, respondeu: “Fique tranquila, a dança está aí em algum lugar, dentro de você, e nós vamos despertá-la”. Tomei coragem, fiz a aula, “paguei uns micos” e saí de lá feliz por essa superação. Comecei, então, o curso regular, mas, no nível básico/iniciante.

A história poderia ter caminhado para um “final feliz”, eu poderia ter iniciado o *ballet* e ter amado voltar a dançar, poderia ter conquistado resultados incríveis, como, por exemplo, um condicionamento físico invejável, sem que fosse preciso ir à academia, mas não foi isso o que aconteceu. Eu me sentia mal, travada, sentia que o *ballet* clássico reforçava em mim o meu jeito sério de ser, o meu rigor, a minha mania de querer sempre acertar em tudo o que fizesse. Pensei em desistir, mas eu não podia, porque decidi, antes de começar, que meu plano de 100 dias seria “sagrado”, bem diferente das outras vezes, em que eu tinha pago três mensalidades, em uma academia, e havia deixado de frequentar nos primeiros quinze dias. Eu poderia, então, mudar a ação, mas não poderia desistir da ação. Esta é uma regra para que esse tipo de plano funcione.

Foi aí que comecei a pesquisar outras aulas. A dança flamenca me chamou a atenção, mas o horário não estava de acordo com a minha disponibilidade. Tinha uma aula, a qual considerei esquisita, dada por um professor novo na escola, o João Pirahy, em que

todo mundo rolava no chão, virava cambalhotas, dançava “como minhoca”. Eu não entendia se existia ou não uma coreografia naqueles movimentos, mas, fiquei observando e analisando aquela aula, por vários dias, através da janela de vidro da escola. Era dança contemporânea.

Resolvi ousar e experimentar. Aquilo me transformou para sempre, ainda que essa afirmação possa parecer piegas. Tantos anos depois, ainda não danço bem, o contemporâneo continua sendo uma linguagem desafiadora para mim. Mas, sua proposta “me pega na alma”, repõe minhas energias, me faz sentir como se eu saísse do mundo, me permite expressar, mais do que com palavras, me ajuda a lembrar de que não preciso ser boa em tudo.

A dança não trabalha somente o físico, mexe com minha mente e minhas emoções. Através das propostas do professor, mergulhei, com a cabeça e o coração, no mundo das artes. Participei de várias montagens, fotos, vídeo-danças, dancei em parques, ruas e palcos. Fiz parte do Coletivo de Sonhos, um grupo de artistas independentes, com o objetivo de atuar e estudar a dança contemporânea e suas possibilidades de inter-relações com as diversas linguagens artísticas, como o teatro, a música, o canto, as artes plásticas, entre outras. Nesse grupo, conheci pessoas incríveis e talentosas, muitos se tornaram amigos, muitos me inspiraram e me inspiram até hoje, os acompanho pelas redes sociais e vibro com cada conquista que alcançam.

Também busquei aprofundar os meus conhecimentos teóricos e estudei a interface entre a dança e a Psicologia, li diversos livros, teses, fiz cursos, criei uma página no Facebook para que pudesse compartilhar minhas inspirações. Revivi minha paixão da infância pelo palco e, principalmente, pelos bastidores. Resgatei o movi-

mento que estava estagnado em mim e me percebi com muito mais energia. Tornei-me uma amadora¹, aquela que faz por gosto, por amor.

No começo, foi difícil, o corpo doía e eu ganhava algumas marcas roxas, principalmente, nos ombros e joelhos. Muitas vezes, parecia que eu tinha “levado uma surra”. Além disso, eu viajava muito, por conta do trabalho, e, por vezes, faltava tempo para cumprir as duas aulas por semana. Com o tempo, fui encontrando caminhos e criando oportunidades. Minha persistência fez toda a diferença para essa transformação.

Algum tempo depois, passei a perceber que estava lidando de modo diferente com o imprevisto. Comecei a levar a vida de um jeito mais leve, até meu estilo de trabalho mudou. Melhorei minha criatividade, minha liderança, comecei a sofrer menos, quando alguma coisa não dava certo. Afinal, o que é mesmo o certo? Será que não podemos alcançar o resultado por outro caminho? Senti-me disposta e energizada, comecei a praticar corrida e cheguei a correr 10 km. Li um livro² sobre como curar a enxaqueca e mudei alguns hábitos alimentares, por uns três meses (olha os 100 dias aí de novo), não tive mais do que duas crises em um único ano (antes, eu tinha duas por mês, no mínimo), depois continuei com uma alimentação equilibrada, mas sem restrições e sem preocupações, pois é nisso que acredito.

A vida seguiu, eu continuei na dança contemporânea até o momento em que fiquei grávida. Então, não foi mais possível ficar rolando pelo chão. Mesmo assim, não consegui mais parar de

1 Conforme o Dicionário Aurélio, conhecemos como amador aquele que faz sem ser profissional; aquele que ou o que ama; o que, por gosto e não por profissão, exerce qualquer ofício ou arte; apreciador. DICIONÁRIO AURÉLIO. Verbetes “amador”. Disponível em: <<https://dicionariodoaurelio.com/amador>>. Acesso em 7 jun. 2017.

2 FELDMAN, Alexandre. *Enxaqueca: só tem quem quer*. 12 ed. São Paulo: Novo Século, 2008.

dançar. Dançava em casa, acompanhando a minha barriga crescer, dançava com os olhos, ao assistir apresentações dos amigos do coletivo. Quando o meu filho nasceu, fizemos dança materna e, quando ele era pequeno, fiz algumas aulas de dança pontuais, pois ficou difícil de encaixar as aulas regulares em minha rotina.

A vontade de voltar a fazer aulas regulares não me falta, no entanto, o meu ritmo e minhas prioridades agora são outros, preciso redimensionar o espaço que a dança deve ter em minha rotina e integrá-la com ações que possam ajudar a desenvolver outros aspectos da minha vida, pois sempre temos o que desenvolver.

Ao longo desse livro, contarei outros momentos de mudança, pelos quais passei, e exemplos de outras pessoas ou grupos. O meu objetivo, ao compartilhar essas histórias, é incentivar as pessoas a compartilharem as suas próprias também. Não acredito em super-heróis fora dos filmes ou das revistas em quadrinhos, acredito que podemos aprender uns com os outros, e essa é a minha maior motivação ao desenvolver o X.five.



**COMPRE O LIVRO
CLICANDO AQUI**



CONHEÇA O X.FIVE

**CONTATO@XFIVE.COM.BR
FACEBOOK.COM/XFIVEOFICIAL
XFIVE.COM.BR**