



Bem-Vindo ao
Universo Apdata

+55 (11) 2652.2500



[Notícias Apdata](#) |
 [Gestão](#) |
 [Tecnologia](#) |
 [Bem-estar](#) |
 [Economia e Política](#) |
 [Mundo](#)

« Voltar para página anterior

Universo Apdata > [Gestão](#) > **A realidade se torna manifesta a partir das ações, mexa-se!**



GESTÃO | 14/12/2012 15h31

A realidade se torna manifesta a partir das ações, mexa-se!

As transformações, as mudanças, as realizações, os sonhos, os anseios, os desejos e todas as outras perspectivas que almejamos, só se realizam a partir de ações

**Gilberto Katayama*

Isso é óbvio, mas, cada vez mais, remoemos os pensamentos ao invés de agir. Isso, se deve por insegurança? Por medos e incertezas? Ou pela necessidade da confiança de um resultado positivo? Qualquer que seja o motivo, ainda não conseguimos sair do nível do pensamento, da inação.

Em que momento vamos estar preparados para ação? Ou, quando vamos deixar de lado as preocupações com os resultados e os medos? Isso, possivelmente só ocorrerá quando tivermos uma razoável certeza do resultado. São os nossos próprios pensamentos que nos levam à ação e eles criam as suas próprias restrições. Perceber isso é compreender esse processo restritivo. A ação nos permite aceitar o que está acontecendo e, a partir disso, agir de forma consciente. O que era óbvio, deixa de ser e, assim realizamos as ações ao invés de remoer os pensamentos e não tomar nenhuma atitude.

O discernimento de perceber e compreender o seu interior permite ter a clareza de suas ações no nível do processo mental, que, muitas vezes, são improdutivas em relação ao seu desejo. Além disso, geram angústia, ansiedade e outras sensações negativas. O autoconhecimento lhe permite reconhecer e aceitar o que acontece com você e o que te impede de agir. Diante dessa nova realidade, "olhando de fora os pensamentos", torna-se possível assumir uma nova atitude, ou seja, agir.

Mexa-se, arrisque, pois só assim você poderá obter os resultados desejados e se esses não o satisfizerem, então, re programe suas ações. Evite ficar preso aos pensamentos. Eles são úteis e necessários na fase de planejamento, feito isso, parta para ação. Procure não cair na dispersão com pensamentos oriundos das incertezas, afinal, eles sempre estarão presentes, pois fazem parte da natureza do nosso modelo de vida. Acredite, são as nossas necessidades de certeza que nos impede de agir e, é óbvio, que sem ação não há realização, resultando em frustração. É importante reconhecer que a frustração acontece na "não- ação" ou inação.

Ficar na inação não gera resultados, não ocorrem transformações e nada se materializa, sobrando apenas o desconforto da frustração e as consequências advindas das reações emocionais. Neste ponto, as suas reações, que são ações inconscientes, transformam-se em realidade, porém, sem os benefícios que a envolvem "as ações pelas ações" (a reta ação) a partir das quais obtemos os resultados desejados.

Pensem nisso!

**Gilberto Katayama é médico clínico geral e especialista em medicina do trabalho e saúde pública. Possui diversas especializações nacionais e internacionais nas áreas de terapia regressiva, formação em psicologia transpessoal, hipnose, meditação, PNL, Frequência de Brilho, entre outros temas. Katayama atua diretor do Núcleo Ser e como instrutor do Leader Training desde 1998 e é credenciado à aplicação do MBTI pela Right Saad Fellipelli.*



Total de comentários: 0



Nenhum comentário postado até o momento!

Leia também

Você sabia?

O Global Antares possui um módulo de geração automática de atividades encadeadas que são disparadas a partir de um arquivo texto, simulando um usuário On-Line.

saiba mais

6 objetivos de carreira para ser bem-sucedido em 2013

Ter bons relacionamentos no trabalho é motivador

11 benefícios de ser mais positivo

Os 10 erros de comunicação que podem acabar com sua promoção

O que deixar para trás em 2013

O sedentarismo causa impacto negativos na saúde

+ Leia todas as notícias



Assine nossa News

Receba notícias e novidades em seu e-mail



Siga-nos no Twitter



Assine nosso RSS

Notícias

[Notícias Apdata](#)
[Gestão de pessoas](#)
[Tecnologia](#)
[Bem-estar](#)
[Economia e Política](#)
[Mundo](#)

Apdata

[Empresa](#)
[Soluções](#)
[Cases](#)
[Treinamentos](#)
[Onde Estamos](#)
[Trabalhe na Apdata](#)
[Apdata na Mídia](#)

Sou colaborador

[Demonstrativo de Pagamento](#)
[Programação de Férias](#)
[Benefícios](#)
[Solicitações diversas](#)
[Ponto Eletrônico](#)
[Declarações](#)
[Relatórios](#)
[Relatórios gerenciais](#)

Sou cliente

[Calendário de Obrigações](#)
[Apdata Informa](#)
[Atualizações do Sistema](#)
[Solicitação de Manuais](#)

Futuro cliente

Em breve teremos novidades

Parceiro

[Nossos Parceiros](#)
[Seja nosso parceiro](#)

