

# Três segredos para vencer o medo



**DANIELA AREAL**  
High Performance Expert  
Life Mentor  
CEO DeRose Douro Foz  
www.DeRoseDouroFoz.pt

**P**ara ser empreendedor é necessária coragem. É preciso estar disposto a assumir novos riscos, construir relacionamentos, aceitar que no processo navegaremos muitas vezes no desconhecido e que rapidamente teremos de adquirir novas aptidões.

Para ser empreendedor é necessário estar aberto a abraçar desafios, ser capaz de prescindir da ideia do controlo, mas desenvolvendo excelência na administração, aceitar que vamos errar muito, mas que temos que arranjar forças para continuar, que iremos ter certamente dúvidas mas que não nos podemos deixar bloquear.

A verdade é que, quando escolhemos ser empreendedores, abraçamos um estilo de vida que nos obriga constantemente a crescer, a sair da zona de conforto, e isso pode ser muito assustador ...

Então, como lidar com o medo? Como lidar com a possibilidade de falhanço? E por outro lado, se bem sucedidos, como gerir o receio constante de não estar devidamente preparado, de não ter o que é preciso?

São muitos os medos com que nos deparamos: o medo de falhar, o medo de ser bem sucedido, o medo do ridículo, o medo da crítica, o medo de não ser suficiente, o medo da rejeição... São tantas as frentes do medo, como não se deixar asoberbar? Para responder a estas questões, deixe-me partilhar consigo 3 segredos que, sendo muito simples, mudaram por completo a minha vida e me mantiveram na senda do empreendedorismo:

## 1 - Nunca compare os seus bastidores com o palco dos outros!

Todos os dias vemos nas redes sociais, nas nossas relações profissionais e pessoais, pessoas a partilharem histórias de sucesso, demonstrando uma sensação de

alegria, de controlo e de segurança total. Muitas vezes o sucesso do outro parece espelhar o nosso suposto insucesso e isso torna-se muito desconfortável e doloroso até. É quando este pensamento vem que sempre recordo: esta partilha é como uma fotografia do resultado final, pelo que não reflete todos os momentos de medo, de erros e correções, de dúvidas e indefinições, de aprendizagem e treino que a pessoa passou... No palco monta-se o show, cria-se o glamour, mostra-se só o que está no seu melhor... Todo o mestre foi antes

Cabe-nos perceber que este software não é o mais apropriado para a resolução de situações disruptivas e ativar o nosso “mindset vencedor”, aquele que nos diz para nos prepararmos no que pudermos mas para continuarmos a rumar na direção aos nossos objetivos.

## 3 - A coragem vem com o porquê!

Ter coragem é agir. Grandes sonhos exigem ação massiva, exigem esforço e empenho. Sem um forte porquê deixamos tudo nas



um aprendiz e para ser muito bom em algo sempre se passa por uma fase de principiante. Se a excelência que procuro ainda não está na minha vida, isso não me caracteriza; significa apenas que há algo que ainda que tenho de aprender, ou algo que tenho de treinar mais... Faz sentido para si?

## 2 - Coragem não é a ausência de medo - ter coragem é continuar a agir apesar do medo!

O medo é das emoções mais básicas do ser humano, é o nosso mecanismo de proteção, faz parte do nosso “software” de origem, que não dá para desinstalar e a sua função é garantir a nossa sobrevivência. Sempre que nos propomos a algo novo, a nossa mente quer manter-nos na zona de conforto, naquilo que já conhece e para o qual já tem protocolo de segurança.

mãos da força de vontade, que todos sabemos ser uma energia muito pequena e que rapidamente se esvai ao longo do dia. Ter muito claro porque queremos o que queremos, o que nos apaixona realmente e para onde desejamos ir, é o que nos dá motivação para agir apesar do medo. Motivação não é mais que ter um motivo para a ação! Os resultados são uma expressão direta das nossas intenções e das ações que realizamos. Quanto mais intencionais, quanto mais claro tivermos o nosso porquê, mais força temos para agir.

A sua coragem, a sua força de ação, a sua motivação é resultado direto da clareza que tem sobre quem quer ser, o que quer realmente conquistar e realizar. Porque quer empreender? O que pretende alcançar? Se o seu porquê for realmente forte, vai sempre achar soluções para os seus desafios. Mas, se não for, dificilmente terá a coragem para fazer o que é preciso para vencer... ■