

## É mais fácil falar mal

Escrito por Nádia Tavares  
Quarta, 04 Outubro 2017 00:00

---



Não sei quantas vezes na minha vida caí neste erro, e às vezes ainda caio... Quando alguma coisa não está a correr como eu gostaria, começo a falar mal de algo para justificar o meu fracasso.

A verdade é que é mais fácil. O ser humano tem tendência a uma fragilidade enorme quando diz respeito a admitir um erro, então encontramos razões para que os nossos fracassos façam sentido.

É muito mais fácil que, quando a minha prestação desportiva não está a ser tão boa, como atleta ou como treinador, eu apontar o dedo para algum lugar.

Ou foi o meu treinador que fez mal, ou os atletas que já não são como antes, ou os árbitros que são maus, ou as condições que não são boas, ou o clube que não investe, ou a cultura desportiva que não está certa... Na verdade, se quisermos encontramos mil razões para justificar os nossos insucessos, encontramos!

Mas há um problema aqui... Enquanto culpo outro, não me culpo a mim mesmo, e acho que não tenho que mudar. Sendo assim, como evoluir?

- Se digo mal do árbitro quando me apita uma falta, nunca irei melhorar a defender.
- Se digo mal do treinador quando me corrige, nunca irei melhorar naquela questão.
- Se digo mal dos meus atletas, porque treinam mal, nunca irei melhorar a minha metodologia de treino.
- Se digo mal das condições do clube nunca irei procurar novas soluções.
- Se digo mal estou a meter-me a jeito para nunca melhorar, porque estou a admitir que os outros é que estão mal, e eu estou bem.

## É mais fácil falar mal

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 04 Outubro 2017 00:00

---

Além disso ainda ganhas um bónus de ficar a sentir-te mal, porque falar mal da situação faz isso, o que faz com que provavelmente tenhas ainda menos vontade de fazer as coisas. Ou seja, além de não melhorares, ainda terás tendência a piorar.

Regra número um da evolução: Pergunta o que podes fazer, não o que os outros poderiam estar a fazer. Poupas tempo, poupas mau-estar, e encontras formas de mudar e melhorar constantemente.

A vida é feita de constantes escolhas, e tens que escolher diariamente se queres ter razão, ou se queres alcançar objetivos. É mais fácil falar mal, mas é melhor evoluir. No desporto e como pessoa.

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL  
Skype: nadia\_t33  
964407253