

Fracasso: é possível evitá-lo?

Neste artigo, vamos te ensinar a **fórmula secreta** para que o **fracasso** nunca mais te visite. Com ela, todos os seus projetos darão certo, você irá conseguir conquistar tudo que sonhou e será muito feliz.

Brincadeiras à parte, este não é um texto comum sobre **sucesso**. Aqui, o fracasso, para nós, seria não conseguir te **inspirar** e **virar uma chavinha** dentro da sua cabeça. Continue lendo:

O que é o fracasso?

Antes de tudo, é preciso **definir** o que é, afinal, o tal do fracasso. Pode parecer bobo, mas o **significado** e o **peso** que damos às coisas moldam a forma que nos relacionamos com elas. A concepção que temos de sucesso e fracasso, assim como todos os símbolos de uma sociedade, foram moldados por **agentes externos**, trata-se de uma **construção social**.

Na sociedade ocidental, sucesso é com 30 anos ocupar um cargo importante na empresa - ou ter fundado a startup que você sonha há anos -, ser casado e na espera do primeiro filho, ter os objetos de desejo do momento, dominar duas línguas estrangeiras e viajar uma vez por ano. Sem este **pacote completo**, você está na **fila do fracasso**.

Expectativas altas

O que ninguém te conta é que este cargo tão importante pode tirar a [saúde mental](#). Que o casamento pode ser abusivo e a gravidez de alto risco. Os objetos de desejo podem ser comprados e viagens feitas em uma necessidade de preencher um **vazio existencial**. Note que nenhum **extremo** é saudável. Ao ter expectativas tão altas, a **queda** também pode ser grande.

Um excelente caso para analisar o quão falho é este modelo de sucesso - e conseqüentemente, de fracasso - é o do comediante **Whindersson Nunes**. O jovem nasceu no interior do Piauí, com uma vida muito simples, assim como a maioria dos brasileiros.

Ao fazer sucesso com vídeos no YouTube, enriqueceu exponencialmente a ponto de ter o próprio jatinho e tornou-se uma das figuras mais relevantes do país. Este ano, Whindersson assumiu em público que vive com [depressão](#).

Que concepção de sucesso é essa que vista a posse dos mais caros bens materiais, mas **abre mão** da vontade de viver, da paz interior? Ninguém precisa viver para alcançar o tal pacote completo, assim

como ninguém deveria sofrer as possíveis **consequências** dele. Uma vez que se toma consciência disso, é preciso tomar as **rédeas** para então **ressignificar** o que nos oprime.

Mude seus referenciais

Uma das formas mais efetivas de ressignificar o que é sucesso e fracasso é mudar os **referenciais**. Abra a mente para além do óbvio e entenda o que faz sentido para você.

A geração conhecida como [millennials](#) assumiu o protagonismo desta missão. Se para seus pais sucesso era ter o carro do ano, para estes jovens, o objetivo é poder ir de bicicleta para o trabalho. Ao **ajustar** o significado de sucesso para o que você **acredita**, a ideia do que é o fracasso automaticamente também **muda**.

Tudo bem se você se identifica mais com a geração anterior e gostaria de ter **grandes bens**. Mas ao buscar se inspirar em pessoas que veem o **sucesso no simples**, você não depende apenas das **enormes conquistas** para se sentir **preenchido**. E principalmente, não se sente um fracasso caso não consiga alcançá-las. Este é o **segredo**.

A importância das pequenas metas

O seu **objetivo maior** pode ser parar de fumar e fazer mais exercícios físicos. Ótimo, acreditamos em você! Mas é de extrema importância que você também **valorize as pequenas conquistas** durante esta jornada.

Sucesso também é conseguir reduzir o número de maços por semana e ir um dia a mais na academia. Você não é um fracasso por não ter conseguido largar o cigarro de um mês para o outro. Você está de parabéns por ter reduzido a frequência dia após dia. É sobre uma **mudança de ótica**.

A maioria de nós foca apenas nas **grandes metas** de longo ou longuíssimo prazo. Casa própria, viagens pra Europa e a bolsa de grife dos sonhos. O problema está no **'apenas'**. A regra da educação financeira vale para todas as áreas da vida: é preciso trabalhar com **"metinhas, metas e metonas"**.

Vamos pensar neste sistema no trabalho. Vamos supor que a sua "metona" é subir na hierarquia e dobrar o seu salário. Para isso, a "meta" deve ser se especializar, fazer cursos, mestrado ou um MBA. Mas para conseguir este objetivo, as "metinhas" serão diversas: desde assistir aulas e entregar demandas até conseguir conciliar os novos estudos com a vida pessoal e profissional.

Esta é uma forma muito **eficiente** de sentir que você está **conquistando** os seus desejos. Quando os

seus sonhos são mais **acessíveis**, há mais chances de realizá-los e portanto, não se sentir um fracasso. É muito **cruel** com nós mesmos só associar o sucesso no **último degrau** da escada da vida.

Gostou do artigo? Siga o perfil do [Conexa Saúde no Instagram](#) para muito mais!

Texto: [Manoela Caldas](#).