

# Com quantas pessoas inspiradoras você convive (e por que isso importa)?

**Por Valeska Petek**

Mal chegamos ao mundo e uma das primeiras experiências que temos já inclui o convívio com outras pessoas, o que cria nossos primeiros relacionamentos. A começar pela família (que nos apresenta muito sobre o que é o mundo e como ele funciona), nossos contatos se ampliam com a escola, os amigos, e na vida adulta essa rede se torna ainda mais complexa. Interagimos com pessoas que frequentam os mesmos lugares (como uma empresa ou um evento em específico), com as que realizam alguma atividade em comum (como colegas de um curso de inglês ou do time de futebol) e até com pessoas que conhecemos por acaso e que mantemos contato simplesmente por termos afinidades em comum.

Todas essas pessoas com quem interagimos em algum momento tiveram alguma influência sobre nós. Pode ser aquele parente distante que te deu conselhos valiosos quando vocês conversaram em um momento específico; aquele colega de trabalho, do seu primeiro emprego, que te ensinou algo que te torna um profissional melhor até hoje; ou até um amigo com quem você conversa todos os dias, e que praticamente divide a vida com você, te apoiando nos desafios do dia a dia. Perceba que, diariamente, somos inspirados de alguma forma pelas pessoas ao nosso redor (independentemente de a qual grupo elas pertençam - pessoal ou profissional).

*O perfil das pessoas com quem convivemos impacta diretamente na nossa qualidade de vida e na capacidade de alcançarmos nossos objetivos. Isso acontece porque nossos pensamentos são **nutridos** por ideias parecidas com as delas, o que vale tanto para pessoas que nos inspiram a crescer quanto para pessoas que nos desestimulam.*

Não temos muito controle sobre quem iremos conhecer ao longo da vida, mas podemos tomar decisões sobre quem irá permanecer. E essa escolha se torna crucial quando lembramos que, para administrar relacionamentos com qualidade, precisamos dedicar tempo e energia - afinal a ideia é não só aprender com outras pessoas, mas também contribuirmos para o desenvolvimento delas (uma troca justa que gera relações mais duradouras).

## **SUA VISÃO (DE MUNDO E SOBRE SI MESMO) É INFLUENCIADA**

Na época em que eu era funcionária em uma indústria, me lembro que outros colegas de trabalho e eu costumávamos almoçar juntos no refeitório da empresa. Em um daqueles dias, estávamos falando sobre como estávamos ansiosos para uma apresentação que nossa equipe precisaria fazer, com slides e tudo, mostrando nossos resultados diante de uma grande quantidade de pessoas. Uma das minhas colegas comentou algo como "ah, mas a Valeska pode fazer essa parte, já que ela fala bastante".

Aceitei o convite, pois eu realmente tinha experiência falando em público e iria me preparar para representar o grupo com qualidade. O que me chamou a atenção é que eu não me via como alguém "falante", e acredito que alguns fatores contribuíram para isso:

- Minha família é, em geral, muito comunicativa. Além do hábito de falar alto e com empolgação, é comum que as pessoas tentem falar ao mesmo tempo. Perto de alguns familiares, eu seria considerada uma pessoa tímida - especialmente quando eu espero chegar a minha vez para falar (o que pode demorar um pouquinho dependendo do entusiasmo de outras pessoas com o tema);
- Estudei Comunicação na graduação e na pós-graduação. Apesar de não ser uma regra, é comum encontrar colegas nessa área de atuação que sejam comunicativos - ou que desenvolvem essa habilidade durante o curso, pois muitas atividades envolvem a apresentação de seminários e também debates em grupo. Em comparação com eles, eu não necessariamente me destaco pela minha habilidade de comunicação - pois muitos colegas também tinham essa característica.

Enxergar o mundo apenas pela minha ótica me trazia uma perspectiva limitada sobre mim mesma e também sobre o que levava outras pessoas a considerarem alguém como comunicativo. Falar sobre essa *skill* é só um exemplo, pois o conceito de que nossa visão se expande conforme temos contato com a visão de outras pessoas se aplica a diversos outros contextos.

Sabe quando ouvimos a história de superação de alguém que vivenciou algo muito difícil (como a perda de um ente querido) e, a partir desse relato, passamos a ver a vida de uma forma um pouco diferente? Ou então quando conversamos com alguém que veio de outro país e percebemos que algo que é considerado normal pra ele é bem diferente do que é comum na nossa própria cultura? Conviver com pessoas que tenham histórias diferentes nos traz (e nos inspira) novos horizontes.

## ENTENDA O QUE É INSPIRADOR P'RA VOCÊ

Vamos imaginar que você decidisse aprender mais técnicas para cozinhar melhor, por exemplo. Para definir que tipos de conteúdos você buscaria, é importante primeiro entender o seu objetivo: seria dominar técnicas para preparação de hambúrgueres? Ou então ser capaz de assar e decorar bolos para eventos? Quem sabe o foco estaria em conhecer receitas veganas? Ter clareza do que você espera ter como resultado é fundamental para dedicar seus recursos (financeiros e de tempo) a conteúdos que te ajudem a chegar lá - sejam eles livros, cursos, vídeos, ou outros. No contexto dos nossos relacionamentos, ao pensar em pessoas que poderiam te inspirar nessa jornada, vale nos fazermos algumas perguntas:

1. Conheço alguém que já **passou** pelo caminho que eu estou trilhando - ou que **chegou** onde eu quero chegar?
2. Quem são as pessoas que eu conheço que poderiam **compartilhar** algo a respeito desse tema que eu estou aprendendo?
3. De que forma eu posso **expandir** a minha rede de amizades para que eu tenha contato com pessoas que poderiam somar comigo?
4. Há algo que eu poderia **oferecer** para pessoas relevantes que contribua para o desenvolvimento delas também?

Não existe apenas um tipo de pessoa inspiradora no mundo, até porque isso depende de pontos de vista e do nosso objetivo. Ao sermos capazes de descrever exatamente o que buscamos, fica mais fácil entender quem seriam as pessoas (ou o perfil de pessoas) que você se beneficiaria tendo por perto.

## NÃO É EGOÍSMO USAR SEU PODER DE DECISÃO PARA PRIORIZAR O SEU TEMPO

Quando falamos de ter estratégia sobre a nossa rede de amizades, não se trata necessariamente de cortar relações com pessoas que não tenham os mesmos objetivos que nós, até porque pessoas com perfis e sonhos diferentes podem ser inspiradoras em outros aspectos (como valores pessoais e filosofia de vida, por exemplo). Além disso, conviver com pessoas que amamos (independentemente do que nos levou a ter uma relação com elas) faz muito bem para nossa saúde mental, especialmente por vivermos em sociedade.

Entretanto, considerando que nosso tempo é um recurso finito, é importante distribuí-lo considerando também nossos objetivos profissionais. Ao buscamos uma transição de carreira, por exemplo, vale dedicar parte do nosso tempo conversando com pessoas que atuam nessa área - o que nos ajuda a ter mais clareza se essa decisão faz sentido, e também nos possibilita aprender a partir da experiência de quem já chegou lá.

Identificar quais são os seus **objetivos** de carreira é a primeira pista para tomar decisões sobre quem serão as pessoas às quais você dedicará esforços em se relacionar. Em seguida, é importante pensar no que você tem a **oferecer** que poderia ajudá-los a criarem uma conexão, bem como pensar na melhor forma de **iniciar** e **manter** essa relação para que ambos sejam beneficiados por ela. Nesse caso, um [Mentor de Carreira](#) poderá te ajudar a traçar uma estratégia que considere o seu perfil como um todo (tanto o que você tem a aprender, quanto o que tem a ensinar). Assim, você constrói relações mais sólidas e inspiradoras, em que você contribui para que outras pessoas fiquem mais perto de seus objetivos, e vice-versa! :)

## Quer saber mais sobre como realizar seus sonhos de carreira?

- [Assine a minha newsletter](#) e seja informado sempre que um novo artigo for publicado sobre Comunicação & Carreira.
- Siga meu [perfil no LinkedIn](#) e acompanhe conteúdos relevantes para o seu desenvolvimento.
- Saiba mais sobre meus cursos e mentorias individuais em [valeskapetek.com](http://valeskapetek.com).
- Me chame no WhatsApp para eu poder te direcionar sobre como te ajudo a dar voz aos seus sonhos profissionais: [+55 \(14\) 98181-1529](tel:+5514981811529).

Mande este conteúdo para alguém que vá gostar desse artigo. E vou adorar ler seus comentários ou dúvidas!

-

Valeska Petek é graduada em Relações Públicas e especialista em Comunicação (ambas pela Unesp). Após 10+ anos de carreira em multinacionais (como Tilibra e Volvo, na área de Recursos Humanos), atua como Mentora de Carreira, ajudando profissionais a planejarem e a tomarem ações concretas rumo à construção da carreira que desejam ter. Saiba mais sobre seus cursos, mentorias e palestras em [valeskapetek.com](http://valeskapetek.com).

-

(Artigo originalmente publicado em <https://www.linkedin.com/pulse/com-quantas-pessoas-inspiradoras-voc%C3%AA-convive-e-por-que-valeska-petek/>)