

## **4 FORMAS DE CONSEGUIR A TENACIDADE MENTAL DOS NAVY SEAL'S**

A tenacidade mental é importante. Isso ajuda você a superar pilhas de trabalho com incrível disciplina e velocidade. Além disso, a maioria dos empreendedores tem uma mentalidade muito tenaz. Ser tenaz também significou uma melhor saúde, pois pode ajudá-lo a resistir a alimentos insalubres e dar-lhe a disciplina para engolir aqueles alimentos não tão saborosos, mas saudáveis. E por último, ser tenaz irá torná-lo rico porque você não será mais facilmente influenciado por vendedores manipuladores e acabar comprando coisas que você não precisa. Então, como você se tornar mentalmente tenaz como um SEAL da Marinha?

Em resposta ao alto nível de taxa de desistência no curso entre os treinandos dos SEAL's da Marinha, psicólogos foram designados para ajudar os alunos SEAL's a passar pelo treinamento e a concluir o curso. Os psicólogos observaram que a maioria dos alunos SEAL's abandona durante o teste de afogamento, onde os treinandos têm que ficar debaixo d'água durante 20 minutos enquanto o instrutor os fustiga desligando sua máscara de oxigênio e tirando a máscara facial e estimulando condições próximas ao afogamento. Isto é para tornar os alunos acostumados ao ambiente desafiador e com risco de vida que provavelmente enfrentarão no futuro.

"É apenas triste", disse um dos oficiais. Sim, é decepcionante porque esses homens provaram ser fisicamente tenazes. Eles só precisam superar o medo de se afogar. No entanto, de acordo com um neurocientista, é aparentemente uma coisa extremamente difícil de fazer uma vez que afogamento significa morte e ao longo do curso da evolução, desenvolvemos um instinto muito primitivo para resistir à água e nosso cérebro é rígido para induzir grande quantidade de medo quando não podemos respirar. Para um número significativo de graduados do SEAL's da marinha, eles simplesmente não conseguiam lidar com o medo, embora tivessem certeza de ajuda médica imediata, se eles mostrarem sinais de sintomas de afogamento.

Agora, como a demanda por forças especiais aumentou, a marinha dos EUA quer aumentar o número de SEAL's da Marinha disponíveis e eles buscam a ajuda de neurocientistas para ajudar a melhorar a tenacidade mental de todos os seus treinandos da marinha e espera que eles possam re-ligar o cérebro e se tornar menos temerosos de água. Isso é para ajudá-los a passar o teste de água que muitos temiam.

A equipe de neurociências contratada pela marinha desenvolveu "Os 4 Pilares da Tenacidade Mental" para ajudar os SEAL's da marinha a fortalecer sua tenacidade mental. E você também pode usá-los para aprimorar sua força mental. E são, nomeadamente, estabelecer metas, visualização mental, auto conversa positiva e controle de excitação.

### **#1 Estabelecendo Metas**

De acordo com os neurocientistas, eles descobriram que os alunos que conseguem passar no teste são aqueles que estabeleceram muitas metas. Não apenas quaisquer metas, mas metas de muito curto prazo e muito específicas. Por exemplo, durante uma sessão de "moído" pouco antes do café da manhã,

neurocientistas descobriram que aqueles que não desistiram realmente definiram metas de muito curto prazo, por exemplo, não desistir pelo menos até o café da manhã. E, através da meta de curto prazo, os treinandos do SEALs da Marinha conseguiram manter o foco na tarefa atual em vez de se preocupar com o que poderia vir após o café da manhã. É como desligar a parte do seu cérebro que diz que você desista e que o alunos dos SEALs da Marinha simplesmente continuem a moverem-se e eles simplesmente seguem o fluxo.

Para as pessoas comuns, também pode-se aplicar essa técnica. Em vez de se distrair e pensar em quanto trabalho tem que ser feito até o final do dia, basta concentrar-se em uma tarefa por vez. E não se preocupe com o que acontecerá depois que você terminar essa tarefa específica. Apenas desligue a parte do seu cérebro que está dizendo que você desista e apenas fique calmo e continue.

## **#2 Visualização Mental**

A visualização mental foi usada por muitos desportistas e músicos para aprimorar suas habilidades. Quando eles estão descansando, eles se visualizariam fazendo aquele movimento perfeito de golfe ou tocando aquela música perfeita. De acordo com os neurocientistas, a visualização mental é tão importante quanto a prática propriamente dita.

Durante o treinamento dos SEALs da marinha, os treinandos devem usar o equipamento de mergulho e realizar exercicios de emergência enquanto estiverem debaixo d'água. Além disso, eles são constantemente perturbados por seu instrutor que corta o suprimento de oxigênio e amarra seus tubos de mergulho. Se o instrutor descobrir que os treinandos não estão suficientemente calmos, eles são reprovados no teste. Mas para aqueles que passaram, neurocientistas descobriram que eles praticam a visualização mental. A visualização mental é importante porque, quando feita repetidamente, ensina e religa seu cérebro em um nível muito primitivo. A maioria das pessoas está conectada ao risco de se afogar na água, mas para esses SEALs da marinha que usaram a visualização mental, eles religam seu cérebro de modo que já não temem água nem se afogam. Eles ficam completamente calmos mesmo quando o fornecimento de ar for cortado e eles estão começando a sentir falta de ar. Eles são capazes de realizar o procedimento de emergência com facilidade mesmo na condição mais difícil.

Sim, o sucesso não é fácil, ele exige que você execute o seu máximo. Poderia ser aquele acordo de negociação perfeito, aquela apresentação perfeita ou aquele momento perfeito quando você arremessa aquela bola e acerta aquela última cesta, que era crítica para sua equipe. Fazer uso da visualização mental é uma ferramenta muito poderosa para forçar o seu cérebro a "exercitar" e continuar praticando virtualmente e quando combinado com a prática real, você será muito bom em qualquer coisa com o menor tempo possível.

Esta técnica também é poderosa para manter seu nível de motivação alto. Muitos empreendedores bem sucedidos disseram em entrevistas que eles usam a visualização mental com frequência para ajudá-los a atingir seu objetivo. E a maioria deles usa visualização mental e visualiza-se dirigindo suas lamborghini ou ferrari e isso os ajuda a permanecer motivados e continuar com o "moído".

### #3 Auto Conversa Positiva

Você sabia que você fala com você mesmo a uma taxa de 800-1600 palavras por minuto? Imagine ser um estado negativo por 5 minutos, você falou um mínimo de 4000 palavras negativas para você! E isso é suficiente para afetar seu humor e eficiência para o resto do dia. Os SEALs da marinha foram ensinados por neurocientistas para auto-hipnotizar-se com palavras positivas para manter seu espírito elevado. Eles constantemente se lembram que, não importa o quão difícil é o "moído", isso sempre terminará. Como muitos soldados gostam de dizer "tempos duros não duram, homens duros sim". E outra citação famosa do SEALs da marinha é "A dor é a fraqueza deixando o corpo". Além disso, os SEALs da marinha são lembrados de que, não importa o quão difícil são os "moídos", há muitos homens que passaram por isso e é perfeitamente possível se formar como SEAL da Marinha.

### #4 Controle da Excitação

Controlar seu estado mental é muito crucial para se tornar um SEAL da Marinha bem sucedido. Há muitas reações que foram incorporadas a nós por natureza e foram aperfeiçoadas desde o início da raça humana. Alguns exemplos de reações incluem a dilatação de nossa pupila, mãos trêmulas e palma suada quando estamos com medo ou estressados. É uma resposta corporal muito natural que visa ajudar você a ficar fora de perigo ou se proteger do perigo.

É algo que as pessoas comuns não conseguem controlar porque tais reações são causadas por hormônios poderosos como o cortisol e a adrenalina, e é ainda mais difícil de controlar quando seu cérebro os segrega em grande quantidade quando você tem medo ou estresse. Mas para os SEAL's da Marinha que são obrigados a desempenhar tarefas em alto rendimento em uma situação muito estressante e exigente, essas reações são altamente indesejáveis.

Uma das maneiras que os SEAL's estão usando para controlar o efeito desses hormônios é através da técnica respiratória conhecida como 4 x 4. Quando os SEAL's estão em um ambiente perigoso ou sobrecarregados, eles simplesmente respirarão durante os próximos 4 segundos e expirarão firmemente nos próximos 4 segundos. Se for feito corretamente, é extremamente eficaz para se acalmar.

Se da próxima vez, você se sentir sobrecarregado com seu trabalho ou negócio, experimente a técnica de respiração 4X4. É importante manter a calma no trabalho porque uma mente estressada não consegue pensar com clareza nem criar novas ideias. Se você quiser desempenhar o seu máximo durante um período estressante e continuar a tomar uma boa decisão e inovar, aprenda técnicas de respiração dos SEAL's. É simples e funciona!

Em conclusão, os SEAL's têm uma das mentalidades mais duras (tenazes) da Terra. Seu cérebro está programado para esquecer o medo e até mesmo no ambiente mais ameaçador de vida e estressante, estes SEALs da marinha têm comprovado manter a calma e executar sua tarefa com perfeição. Claro, não devemos aspirar a ter o mesmo nível de resistência mental que os SEAL's, mas se conseguirmos apenas uma parcela dela, definitivamente teríamos muito mais sucesso. Os SEAL's têm praticado essas 4 técnicas e parece que funciona bem no

fortalecimento da sua tenacidade mental. É definitivamente algo que qualquer um pode praticar para fortalecer sua mente.

Disponível em: <<http://scientificbrains.com/4-ways-to-acquire-navy-seals-mental-toughness/>>. Acesso em: 25 jul. 2017. Tradução: Onierbeth Elias de Oliveira – Cap PMPB