



MUDE SUA MENTE E

*dance
melhor*

E-BOOK

MARIA CRISTINA LOPES

CONTEÚDO



Cobrança. Bailarinos têm uma cobrança excessiva que pode atrapalhar seu rendimento.



Autoestima. É preciso aumentar sua autoestima. Quando a mente está leve a dança flui.



Mantenha-se motivado. Para a dança manter-se motivado e disposto é essencial. Aprenda como se controlar e ter um rendimento melhor.



Quem sou. Conheça todo o meu trabalho e acompanhe meus conteúdos e serviços online e presenciais.

MUDE SUA MENTE

E DANCE MELHOR



O EXCESSO DE COBRANÇA

Desde que comecei a trabalhar com a dança percebo algumas frases comuns de bailarinos. Algumas dessas são típicas. Já me preparo quando estou na coxia. Depois do agradecimento saem sem fôlego com a já manjada ideia “foi tudo horrível”. E é daí para pior.

Pensamentos influenciam emoções e comportamentos. Então obviamente estou muito interessada em "capturar" estes pensamentos. Agora pare e pense: o que este pensamento vai gerar? Certamente uma emoção ruim: de fracasso, culpa, etc. Mas e o comportamento? Como um bailarino que pensa dessa forma vai se comportar?

Muitos vão ler e dizer: “ora, de que vale a pena eu me sentir bem? Se eu vejo que está ruim, naturalmente vou fazer mais aulas e melhorar muito mais. Então esse é um pensamento muito bom!”. Ledo engano.

É obvio que o bailarino vai buscar melhorar sempre mais. O trabalho é exaustivo em busca do inalcançável: a perfeição. Mas esta busca pela perfeição deixa os bailarinos cegos. A atitude dos bailarinos se torna esta: tudo o que não é perfeito não me serve. E como já disse antes a perfeição é inalcançável! Quem dança tende a ter pensamentos do tipo “tudo ou nada”, “perfeito ou horrível” e passa a não enxergar as nuances.

Quer saber o resultado? É simples: não conseguem ver onde melhoraram, onde ainda precisam se esforçar mais e acabam por não conseguir dar atenção especial a nada em aula. Usam o mesmo esforço para tudo. Ou seja, não se esforçam a mais em nada.

Quando acabam a aula e querem praticar alguma coisa ficam um pouco sem saber o que praticar exatamente. Não raro um professor ou colega fala que o bailarino melhorou e ele responde com um olhar surpreso. E para o que ainda deve ser desenvolvido o bailarino também se cega, por achar que está “tudo horrível”.

Portanto: quando saem da coxia e falam “foi tudo horrível” peço que se acalmem, façam suas atividades do dia normalmente e assistam a um vídeo da apresentação no dia seguinte – é muito importante sempre ter alguém para filmar.

Isto por que no dia da apresentação o pensamento de que “tudo foi horrível” está “quente” (ainda tem muita força na nossa mente). No dia seguinte nossa mente já está mais livre desses pensamentos negativos. Depois de assistido ao vídeo geralmente já se tem uma ideia diferente da apresentação, podendo ser percebido por frases como “até que isso eu fiz bem”.

Então, feito isso peço que escrevam o que afinal está tão ruim, mas também do que está bom. Assim, o bailarino vai fazer uma lista clara e específica e perceber que, afinal, não foi “tudo ruim”, mas sim algumas coisas pontuais.

O resultado? Ele poderá em aula depositar maior energia e dedicação a alguns movimentos que precisam de maior atenção. Apesar de parecer, a princípio, algo positivo pensar que tudo está ruim, afinal de contas não é tão positivo para o rendimento final.

Portanto, comece a perceber que nem tudo que não é perfeito é horrível. Passe a notar pequenas mudanças e melhoras e continue cada vez mais a buscar seus sonhos!



AUTOESTIMA

A autoestima é um fator fundamental para a melhora de rendimento em dança. Ela se refere ao conceito que temos sobre nós mesmos. Naturalmente nos comportamos de acordo com os nossos pensamentos e com nossas crenças. Ou seja, nosso comportamento é regido por aquilo que acreditamos. Portanto, precisamos acreditar no nosso próprio potencial para atingir o máximo do que podemos alcançar. Mas para melhorar nossa autoestima precisamos modificar algumas coisas. Por isso você deve seguir as dicas a seguir para ter uma relação mais saudável consigo mesmo e com a dança.

1 – Pare de se comparar!

Um tipo de pensamento disfuncional é o da comparação. Estamos constantemente nos comparando com outros. Em geral essa comparação é limitada em alguns grupos, por exemplo: nossos iguais (família, amigos, colegas de trabalho, etc.) ou de pessoas que se sobressaem (famosos, atletas, profissionais do emagrecimento, etc). Esquecemos-nos de fazer uma comparação mais ampla, realista e justa para nós. Uma dica: compare-se com si mesmo. Faça pequenas metas e após atingi-la parabeneze-se pela superação.

2 – Não avalie seu valor pelas suas conquistas!

Confundimos valor e realização. Nossos pensamentos, personalidade, atribuições pessoais vão muito além de nossas conquistas. Além do que existem muitas qualidades que não cabem no mérito da conquista. São valores intrínsecos e pessoais. Apenas por que uma pessoa não realizou isso não significa que ela não é capaz. Na verdade, isso significa apenas que ela ainda não realizou. E apenas isso. Recado: você vai muito além de suas conquistas.

3 – Não se rotule!

Este tópico se refere basicamente a nos definir por apenas uma característica. Por exemplo: "sou fraco", "sou um perdedor", etc. Ocorre que nos observamos apenas através desse rótulo e nossa autoestima vai lá para baixo. Naturalmente temos diversas qualidades e defeitos. Devemos reconhecer de forma realista nossas características. Isso nos auxilia a melhorar nossa autoestima e não nos rotular por algum comportamento ou momento ruim. É muito mais realista pensar "ainda preciso melhorar um pouco nessa área", "fiz besteira aqui", "não sou tão bom nessa tarefa".

4 – Não persiga a perfeição!

É preciso tirar esse peso dos nossos ombros. Queremos e necessitamos algo que nunca poderemos ser: perfeitos. Essa ideia é uma ilusão produzida por nós em um labirinto sem saída. Algumas coisas não podemos mudar. É a vida. Seria agradável se fossemos perfeitos. Mas a realidade é que não podemos ser. E isso é aceitável.

5 – Estabeleça metas realistas que melhorem sua qualidade de vida!

Metas irrealistas tem o grande poder de nos colocar para baixo. Pois são inalcançáveis! Metas realistas de acordo com a sua rotina e capacidade são um ótimo tempero para alegrar o dia e comemorar conquistas. Mas metas inatingíveis nos derrubam e nos fazem desistir de tudo. O que você escolhe?

6 – Se aprove!

Procuramos a aprovação de terceiros: da família, amigos, chefe e esquecemos o mais básico: nos aprovar. Veja tudo o que você tem de positivo! Valores, características. Por mais que tenhamos características negativas é certo dizer que possuímos também qualidades. Precisamos reconhecê-las e aprová-las.



MOTIVAÇÃO

A motivação se refere a ter motivos – internos ou externos – para realizar uma atividade. Isto gera energia em forma de atenção, foco, pensamentos, emoção, sensações e memória voltado para a realização da atividade.

Portanto, podemos dizer que a motivação é essencial para a prática de toda e qualquer atividade. Em especial, a motivação é essencial para todo bailarino que deseja dançar melhor.

A motivação interna se refere a motivos de superação, desenvolvimento pessoal e outros que não estão materialmente fora de si mesmo. Vontade de se superar é um ótimo exemplo de um motivador interno. A motivação externa são os motivos externos. Estes podem ser colegas e professores que procuram animar e motivar, receber um certificado, etc.

Ficamos desmotivados por vários motivos. Outras coisas podem estar acontecendo em nossa vida que nos fazem distrair de nossos objetivos. Estas condições podem ser desde estar entediado com a rotina até falta de autoconhecimento ou falta de sentido em realizar uma tarefa que antes era interessante. Neste caso: encontre novos! Vamos conferir algumas maneiras de se manter motivado!

1 Encontrar motivos internos.

Se motivar é encontrar motivos: quaisquer que sejam. Muitas vezes recorreremos a outras pessoas para nos motivar. Mas estas pessoas nem sempre estão do lado para realizar este papel. Nos fortalecer por dentro é muito mais importante. Afinal, nossa força interna se mantém ao longo do tempo evitando grandes variações. Encontre seus motivos internos para dançar, aprender e melhorar. Você sabe que encontrou um bom motivo quando assim que pensa sobre ele tem vontade de dançar.

2 Estar próximo de colegas que te motivem.

Todos temos aqueles colegas mais motivados e os mais desmotivados. Nos momentos em que você deseja estar no seu nível máximo cerque-se de pessoas que vão motivá-lo. Se você gosta de competição fique perto de alguém melhor que você. Se você se distrai com facilidade fuja de pessoas que falam com você durante a aula.

3 Pedir ao professor que exija mais de você sempre.

Obviamente o professor quer o seu melhor e com certeza já luta para que seu desenvolvimento seja ótimo. Porém, quando demonstramos para ele nosso desejo de buscar mais, ele próprio motiva-se a ensinar e exigir mais. Assim, o professor funciona como um motivador externo: ótima dica para quem tem dificuldade de se automotivar!

4 Buscar desafios.

Se desafiar é se colocar em situações diferentes, mas no mesmo contexto: a dança. Isso significa não adequar sua mente a um padrão rígido de rotinas. Ou seja, você irá se fortalecer internamente.

Geralmente nos motivamos mais facilmente quando iniciamos a jornada. Depois de determinado tempo encontramos dificuldades para nos manter dispostos. Portanto, manter-se em novas experiências pode ser a chave se você costuma ficar desmotivado.



QUEM SOU

"Olá! Meu nome é Maria Cristina Lopes. Sou psicóloga pela PUC-Rio e trabalho com a psicologia da dança há cinco anos. Ajuda pessoas a utilizar suas próprias capacidades para aumentar seu bem estar, se desenvolver, atingir objetivos, ter relações mais saudáveis com o corpo, com a dança e ter mais qualidade de vida! Além disso ofereço palestras para escolas e companhias de dança. Elaborei o primeiro curso de psicologia da dança no Brasil e ofereço workshops, e-books, palestras, revistas e artigos gratuitos na área para professores de dança, psicólogos e bailarinos."

Maria Cristina Lopes | CRP5/47829

+55 21 993053432

mariacristinalopes@gmail.com

www.mariacristinalopes.com

Consultoria - A consultoria online para bailarinos é feita por e-mail. Nela buscamos encontrar todos os pontos psicológicos, comportamentais e emocionais que podem ser melhorados para que o bailarino dance melhor e com melhora de bem-estar.

Cursos - Todos os nossos cursos são online com aulas, apostilas e materiais exclusivos. Os cursos visam melhorar o ensino em escolas de dança e companhias e oferecer uma prática profissional para estudantes de psicologia e psicólogos. Assim, ajudamos a espalhar a psicologia da dança e melhorar a saúde, qualidade de vida e rendimento de bailarinos de diversas faixas-etárias.

E-books - Nosso e-books são para professores de dança, psicólogos, estudantes de psicologia e bailarinos. Eles visam trazer de forma simples conhecimentos importantes para cada nicho. Dessa forma levamos conhecimento e saúde para muitas pessoas!