

## **Metanoia: uma abordagem sumarizada para reflexão do nosso *status quo***

O significado da palavra *metanoia* refere-se à ação de mudar de ideia ou pensamento, o que implica deixar de acreditar em algo para adotar uma nova perspectiva.

Etimologicamente, a palavra tem origem no grego antigo “*metanoein*”, que é composta por “*meta*” (além de, depois de, acima de) e “*noia*” ou “*nous*” (mente ou razão, pensamento, intelecto). Assim temos: “acima da mente e além” ou “depois da razão”.

Este conceito é frequentemente associado a mudanças e transformações profundas no caráter ou na maneira de pensar, podendo também ser visto como um arrependimento ou penitência.

Se você continuar ouvindo a coisa errada, vai se tornar uma pessoa errada. Uma mentalidade é um hábito mental que determina como você interpreta e responde às situações da vida. Sua mentalidade faz você reagir à sua realidade e dirige todas as suas ações.

A jornada para se tornar uma pessoa *metanoia* é contínua e não há uma fórmula única para isso. O importante é ter o desejo sincero de evoluir e estar disposto a se empenhar nesse processo de transformação pessoal.

Nós vemos, hoje, pessoas hostis e amarguradas dando forma a comportamentos e hábitos que estão definindo sua realidade. A vida é assim: sua realidade interior vai definindo sua realidade exterior. Portanto, não reclame porque as coisas não estão mudando, reclame porque você não está mudando.

Nós somos programados por aquilo que acreditamos. Ao que acreditamos chamamos de mentalidade. Uma mentalidade é como óculos, que você coloca a fim de enxergar a realidade. Se existem distorções de grau ou de luzes é assim que você enxergará seu mundo. Você se tornará aquilo que continuamente ouve e vê. *Metanoia* é o ajuste do foco e correção das anomalias da visão.

Mude seus óculos, troque sua capa velha por um novo manto. É hora de deixar de rastejar para começar a voar. Você está recebendo suas asas. **METANOIA!**

De forma sucinta, *metanoia* é uma mudança realizada no modelo mental do indivíduo. Se parece um pouco abstrato para você, considere que tudo acontece por meio de um processo de aprendizado através do qual decodificamos informações, transformando-as em conhecimento. Por exemplo: ao tocar em uma superfície que nos dá choque, aprendemos a ser mais cuidadosos em um segundo contato, certo?

Quem deseja realizar uma mudança de modelo mental deve compreender, porém, que o conhecimento intelectual e racional é apenas um verniz. A mente humana é muito

complexa e apresenta muitos níveis não alcançados pelo intelecto ou racionalidade. O aprendiz, sozinho, não é capaz de realizar uma transformação do modelo mental. Para tal conversão, é necessário um processo de aprendizagem. Deve ficar claro, entretanto, que aprendizagem e aprendiz não são a mesma coisa.

O aprendiz é um processo intelectual e racional, em contrapartida, a aprendizagem é um processo que demanda emoção e envolvimento espiritual. Trata-se de uma mudança de níveis mais profundos da mente. A aprendizagem requer mais do que muita leitura e escuta, precisa de experiências. Ao viver uma experiência, o indivíduo passa por transformações emocionais.

A partir da apresentação da diferença entre aprendiz e aprendizagem você certamente já consegue entender por que a *metanoia* é uma transformação mais profunda. Mudar seu modelo mental significa expandir a sua consciência, chegar ao lugar onde está a sua fonte de imaginação, confiança, verdade. Basicamente, trata-se de fazer uma grande mudança em coisas que dão significado para a vida.

Quem vive esse processo de expansão da mente só tem a ganhar, pois passa a contar com um nível muito mais elevado de consciência. A *metanoia* permite que o indivíduo passe a enxergar a abundância onde só era capaz de ver a escassez. Essa transcendência faz com que se tenha uma visão muito mais ampla e passe a enxergar o macro.

Pare de enfatizar o que deu errado, pois aquilo que você foca, aumenta. Pare de fazer publicidade da sua dor, do que deu errado – pare de reclamar – “re-clarar” é clamar duas vezes. Se ocupe e não se preocupe. Quanto mais você pensar nas circunstâncias, mais dificuldade você terá para viver. Se quiser alcançar o seu destino, livre-se das queixas e das críticas, transforme sua atenção, mude seu foco.

Quem deseja viver o processo de *metanoia*, a integridade é uma grande aliada. Quando estiver pensando sobre a melhor maneira de resolver uma questão, pense em qual é a forma mais íntegra de agir, essa será a sua resposta. A integridade cria inúmeras oportunidades de sucesso e de êxito, oferecendo ainda a tranquilidade de manter a consciência em paz.

É importante que você passe por experiências transformadoras e se guie sempre pela integridade para conseguir uma verdadeira expansão da sua consciência. Evite se comparar com outras pessoas ao longo da construção da sua história, afinal, cada um tem um ponto de partida e uma linha de chegada distinta.

Mantenha-se focado nas pessoas que o cercam e deixe que suas decisões passem de alguma forma por suas emoções acumuladas ao longo da vida, pois todos os dias, você acorda com potencial de promover mudanças em sua mente, seja em maior ou menor grau. Tenha bem definido quem deseja ser e faça as mudanças necessárias para se

alinhar com esse desejo. Além de acumular conhecimentos, acumule emoções para ser alguém com a consciência expandida.

Segundo o filósofo e psicólogo americano William James, considerado um dos pais da psicologia moderna, “... a maior descoberta de sua geração é que os seres humanos podem modificar suas vidas apenas mudando suas atitudes mentais”.

*Metanoia* é um processo de transformação do modelo mental que você pode aplicar em sua vida. *Metanoia* é um estilo de vida, uma forma de viver sendo continuamente transformado pela renovação dos seus pensamentos de forma sustentada.

*Metanoia* é um chamado para eliminar o lixo emocional que começa na conversão e dura por toda a vida. O arrependimento é o início e não o fim da *metanoia*.

Cerca de 40 anos atrás, *Alvin Tofler* escreveu *O Choque do Futuro*, prevendo muitas mudanças sociais e tecnológicas que iriam acontecer no mundo. É claro que *Tofler* não é a palavra final sobre o futuro, mas a sua assertividade é quase um dom profético.

Quase trinta anos antes, ele previu a nanotecnologia, os computadores pessoais, a realidade virtual, a TV por assinatura, a clonagem e as tecnologias de informação. Em uma palestra realizada na conferência “*Visión América Latina*”, em agosto de 2008, ele falou sobre seu livro *A Terceira Onda*, prevendo o nascimento de uma nova civilização.

O futurista ainda afirma que “o analfabeto do século XXI não será aquele que não consegue ler e escrever, mas aquele que não consegue aprender, desaprender e reaprender”.

Parece existir no mundo corporativo quem consiga pintar as telas do futuro. Eu não entendo porque somente *Steve Jobs*, *Bill Gates*, *Elon Musk* e *Zuckerberg* mudam o mundo enquanto nós ficamos esperando dentro de quatro paredes o mundo acabar.

As implicações da *Metanoia* são acreditar em um novo mundo.

O futuro não é sobre escassez, mas sobre conversão. Converter água salgada em água potável, água suja em água limpa, radiação solar em energia, areia em microchip. O futuro, na verdade, já existe – é preciso entrar em modo de atualização. É hora de você desafiar suas crenças limitantes, você está sendo chamado para uma “transição”.

Tudo caminha para um mundo interconectado e, nos últimos 100 anos se tornou um lugar melhor. Hoje temos acesso a tecnologias exponenciais que preveem que a palavra escassez vai se tornar algo do passado. Pense no filme de rolo e na fotografia digital, ou ainda nos guias ou catálogos de mapas para viagem e o *Waze* quase sempre atualizado e gratuito. Atualmente não entramos mais na internet, nós estamos na internet.

A *Blackberry* não quis sacrificar o *display* que enviava mensagens, o *WhatsApp* pegou a ideia e tomou o mercado; a *Kodak* fez um protótipo das máquinas digitais que pesavam 5 quilos em 1975 e que estariam viáveis em 20 anos, mas achou dispendioso e inoportuno inovar; a *Blockbuster* teve a chance de comprar a *Netflix* por meros 50 milhões de dólares e hoje, a *Netflix* domina o mercado com o valor na casa de 26 bilhões de dólares.

Estamos passando por uma grande transformação agora em nosso mundo. É a maior disrupção tecnológica da história. Temos 5 mil vezes mais energia solar do que precisamos. A robótica está nos dando um mundo em que a saúde pode ser efetiva e disponível a todos. A revolução ao novo mundo é imparável.

A *Inteligência Artificial* ou a *machine learning* tem o potencial de resolver muitos de nossos problemas. Estamos em um caminho sem volta para o futuro mais glorioso da nossa espécie. Nossa única barreira é a ética.

Em 1994, quando a internet surgiu, *Jeff Bezos* fundou a *Amazon* a fim de vender seus produtos pela *web*. Ele mudou sua mentalidade de pensamento linear para pensamento exponencial. *Bezos* mudou a forma de como fazemos negócios abrindo uma loja virtual para vender seus produtos. A *Amazon* já começou a entregar seus produtos por *drones* autônomos para qualquer lugar em Nova Iorque, por exemplo.

A vida de muita gente não tem mais emoções, não tem mais riscos. É quando a nossa viagem não tem aventura, passamos pela vida e deixamos a vida passar – precisamos voltar a ser criança. Da criança podemos aprender três coisas: ela fica contente sem nenhum motivo especial; não fica ociosa nem por um instante; e quando precisa de algo exige vigorosamente. Portanto, reencontre seu choro – abra a boca e grite – ponha para fora seu escândalo, sua dor, sua decepção, seu pedido para Deus e então siga adiante – continue seguindo. Não pare de andar.

A *metanoia* é uma abordagem que busca a reflexão sobre o nosso *status quo*, ou seja, a maneira como vivemos e pensamos atualmente. Essa abordagem procura gerar uma transformação profunda em nossa mente, atitudes e crenças, com o objetivo de alcançar um estado de consciência mais elevado e uma vida mais significativa.

Para refletir sobre nosso *status quo* utilizando a *metanoia* é necessário questionar e analisar as crenças e valores que sustentam nossa forma de viver. Isso envolve o exame de nossos pensamentos, emoções, comportamentos e experiências, questionando se eles estão alinhados com nossos valores mais profundos e com o propósito de nossa existência.

Essa abordagem da *metanoia* busca não apenas questionar e refletir sobre o nosso *status quo*, mas também nos instigar a agir de forma consciente e transformadora. É

um convite para uma jornada de autodescoberta, despertar a busca por um mundo melhor e mais alinhado com nossa verdadeira essência.

### **O que fazer para ser uma pessoa *Metanoia*?**

Se você deseja se tornar uma pessoa que vive a *metanoia*, aqui estão alguns princípios a considerar:

1. **Autoconhecimento**: Antes de qualquer transformação, é fundamental que você desenvolva um bom nível de autoconhecimento. Isso envolve reconhecer suas habilidades, limitações, valores, paixões, objetivos e motivações. Ao ter clareza sobre si mesmo, você estará mais preparado para enfrentar os desafios do mundo. É fundamental entender suas próprias crenças, valores e padrões de comportamento. Reflita sobre o que você deseja mudar em sua vida e por que isso é importante para você. Suas experiências e motivações podem ajudar a identificar áreas que precisam de transformação.
2. **Abertura à mudança**: Seja honesto consigo mesmo sobre suas falhas e defeitos. Aceite-os e esteja disposto a se esforçar para mudar e se tornar uma pessoa melhor. Identifique o comportamento ou os aspectos da sua vida que deseja mudar e defina metas realistas para alcançá-los. Esteja disposto a questionar suas convicções e a considerar novas perspectivas. A *metanoia* envolve uma disposição para mudar, o que pode ser desconfortável, mas é essencial para o crescimento.
3. **Empatia**: A *metanoia* estimula a capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender suas experiências, perspectivas e necessidades. Isso pode enriquecer sua visão de mundo e ajudar na sua transformação pessoal. No mundo corporativo, essa habilidade é essencial para construir relações saudáveis com colegas, clientes e parceiros de negócio, favorecendo a colaboração e o trabalho em equipe.
4. **Aprendizado contínuo**: Busque constantemente novos conhecimentos e experiências. Isso pode incluir leitura, cursos, diálogos com pessoas diferentes e a exploração de novas ideias. A *metanoia* enfatiza a importância de estar sempre aprendendo e se desenvolvendo.
5. **Prática de gratidão**: Cultivar a gratidão pode transformar sua perspectiva, ajudando a focar no que é positivo em sua vida e nos ensinamentos que vêm das dificuldades. Valorize e aprecie as coisas boas da vida. A gratidão é uma atitude positiva que ajuda a cultivar uma mente aberta, otimista e grata.
6. **Desapego**: Aprender a soltar crenças e hábitos que não servem mais à sua vida pode ser um passo importante na *metanoia*. Isso pode incluir desapegar-se de relacionamentos tóxicos, padrões de pensamento negativos ou expectativas irreais.

7. Autoconfiança e resiliência: Acredite em si mesmo e em sua capacidade de superar desafios. Lembre-se de que os erros e os obstáculos fazem parte do processo de crescimento. Cultive uma mentalidade de aprendizado e seja resiliente diante das dificuldades. A *metanoia* também envolve a capacidade de superar as adversidades e os obstáculos. No mundo corporativo, a resiliência é fundamental para enfrentar momentos de pressão, lidar com *feedbacks* negativos, enfrentar desafios profissionais e encontrar soluções para problemas complexos.
8. Ação consciente: Transformar a *metanoia* em ações práticas é crucial, Isso pode envolver mudanças no estilo de vida, nas relações interpessoais ou na forma como você se relaciona com o mundo. Utilizar a reflexão e o autoconhecimento adquiridos para agir de forma mais coerente com os nossos valores e propósito. Usar nossa influência para criar um impacto positivo no mundo, construindo relações mais saudáveis, defendendo causas justas e promovendo mudanças positivas.
9. Prática e autorreflexão: Regularmente, avalie seu progresso e faça uma autorreflexão sobre o que está funcionando e o que precisa melhorar. Ajuste plano de ação conforme necessário e continue se renovando durante o processo de mudança. Lembre-se de que a mudança pode levar tempo e exigir esforço, mas com uma abordagem consciente e orientada para a *metanoia*, você estará no caminho certo para criar uma transformação positiva em sua vida.
10. Paciência e perseverança: A *metanoia* é um processo contínuo de crescimento que requer tempo e esforço. Esteja preparado para enfrentar desafios e contratempos, mas mantenha-se focado em sua jornada de transformação.

Ser uma pessoa *metanoia* envolve um compromisso com o crescimento pessoal e a disposição para abraçar a mudança. Ao integrar esses princípios em sua vida, você pode trabalhar em direção a uma transformação significativa e duradoura.

**Vamos! Ainda há tempo para virar a chave.**

Fonte: Livro *Metanoia. A chave está em sua mente*. Autor: J.B.Carvalho, editora Chara  
Fragmentos extraídos na Internet .

Crédito:

João B. P. Lourenço  
Administrador, Pós Graduado em Gestão da Qualidade