

# REVISTA TÓPICOS

---

## CONHEÇA A SUA MENTE PARA TRANSFORMAR O SEU MODELO MENTAL

DOI: 10.5281/zenodo.10885672

*Suzy Cristina Rodrigues<sup>1</sup>*

### RESUMO

O estudo fundamenta-se na metodologia da pesquisa bibliográfica, com o objetivo entender a conexão do desenvolvimento do *mindset* de crescimento para se atingir a felicidade e os objetivos de sucesso sob a ótica da psicologia, parapsicologia e filosofia. Tanto no contexto a nível pessoal e profissional compreender os processos mentais e os comportamentos dos indivíduos é essencial para uma vida feliz e de realizações. Aborda-se neste estudo alguns aspectos relevantes da mente, a psicologia e psicologia do sucesso; as funções da mente – consciente e subconsciente; a classificação do *mindset*; a importância do autoconhecimento para identificar e mapear os modelos mentais; a influência da inteligência emocional; leis mentais e neurolinguística, merecimento, fé, missão e esforço no desenvolvimento e transformação da visão de mundo para a mentalidade de crescimento. Conclui-se nesta pesquisa que o alcance da felicidade e objetivos de sucesso iniciam com o autoconhecimento, dependem das escolhas e ações de cada pessoa. Apontou que todas as coisas deste mundo são criadas pela mente, e, o melhor

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

modelo mental a ser desenvolvido é o de crescimento.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento. Felicidade. Funções da Mente. *Mindset*. Objetivos de Sucesso. Psicologia.

## **ABSTRACT**

The study is based on the methodology of bibliographic research, with the objective of understanding the connection between the development of a growth mindset and the achievement of happiness and success goals from the perspective of psychology, parapsychology and philosophy. Both in a personal and professional context, understanding the mental and behavioral processes of individuals is essential for a happy and lively life. This study approaches some relevant aspects of the mind, the psychology and psychology of success; the functions of the mind – conscious and subconscious; mindset classification; the importance of self-knowledge to identify and map mental models; the influence of emotional intelligence; anxious and neurolinguistic laws, merit, faith, mission and effort in the development and transformation of the worldview for the growth mindset. It is concluded in this research that the achievement of happiness and successful goals start with self-knowledge, depending on the choices and actions of each person. He pointed out that all things in this world are created by the mind, and the best mental model to be developed is that of progressive.

**Keywords:** Self knowledge. Happiness. Mind Functions. *Mindset*. Success Goals. Psychology.

## **1. Introdução**

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

---

O estudo da mente humana está inserido nas ciências humanas da psicologia, parapsicologia, psiquiatria, psicanálise, neurociência, filosofia perpassando por outras ciências. Nesta pesquisa busca-se entender a conexão do desenvolvimento da mentalidade de crescimento para se atingir a felicidade e os objetivos de sucesso sob a ótica da psicologia, parapsicologia e filosofia; por meio da pesquisa bibliográfica – elaborada com base em materiais publicados.

Instituiu-se a psicologia como ciência no final do século XIX, suas origens estão na filosofia como expressões da preocupação do homem. No século V a.C., de modo especial, há três filósofos frequentemente identificados por suas contribuições para o enfrentamento da natureza humana. São eles: Sócrates, Platão e Aristóteles. Atribui-se a Sócrates a memorável frase relativa aos fenômenos psicológicos “Conhece-te a ti mesmo”. Transpondo essa frase para a atualidade das organizações, tornou-se essencial que as pessoas desenvolvam o autoconhecimento por meio de autoavaliações e feedbacks de terceiros, sem distorções nas suas autoimagens.

A psicologia constitui-se em uma ciência, cujo objeto ou fenômeno singular de estudo é o ser humano e suas relações sociais.

Com o tempo e segundo a abordagem teórica utilizada, os conceitos sobre a psicologia estão modificando-se. O termo original *psyche*, de origem grega, significa “estudo da mente ou da alma”, tendo sofrido influência das bases da psicologia originárias da filosofia. Diante da inquietação dos pioneiros em conceber uma ciência influenciada pelos pressupostos positivistas,

# REVISTA TÓPICOS

---

predominou-se a concepção de que a psicologia estuda o comportamento e os processos mentais.

No ambiente das organizações o líder quando se comunica com os integrantes da sua equipe, pensa, sente e age, em um contexto de conflito interpessoal há comportamentos manifestos – diretamente observados, e conteúdos latentes – não identificados claramente (emoções). Por meio dessas situações percebe-se que, atualmente, na psicologia sobrepuja o estudo das pessoas em seus comportamentos observáveis e seus processos em nível mental.

Desenvolveu-se a psicologia pela psicóloga Carol Dweck, autora do livro *Mindset A Atitude Mental para o Sucesso*, criadora do conceito de *mindset* e professora da Universidade Stanford, nos Estados Unidos. No ponto de vista da estudiosa, o sucesso relaciona-se intimamente a maneira de mentalizar coisas de forma positiva do que realizar ações eficientes. Isto é, a mentalidade positiva possibilita obter-se resultados vantajosos.

Em suma, o termo aborda os modos pessimista e otimista de uma pessoa enxergar a vida – visão de mundo, em consequência, também a forma de um indivíduo comportar-se frente aos acontecimentos no ambiente em que está inserido.

Atualmente, utiliza-se o *mindset* para a estratégia de sucesso dos empreendimentos de negócios. A atitude de otimismo proposta por Carol Dweck, permite que as pessoas comecem a ver a vida de maneira diferente e a praticar ações para alcançarem o seu sucesso.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

## 2. Estrutura e Funções da Mente

### 2.1. O que é Mente?

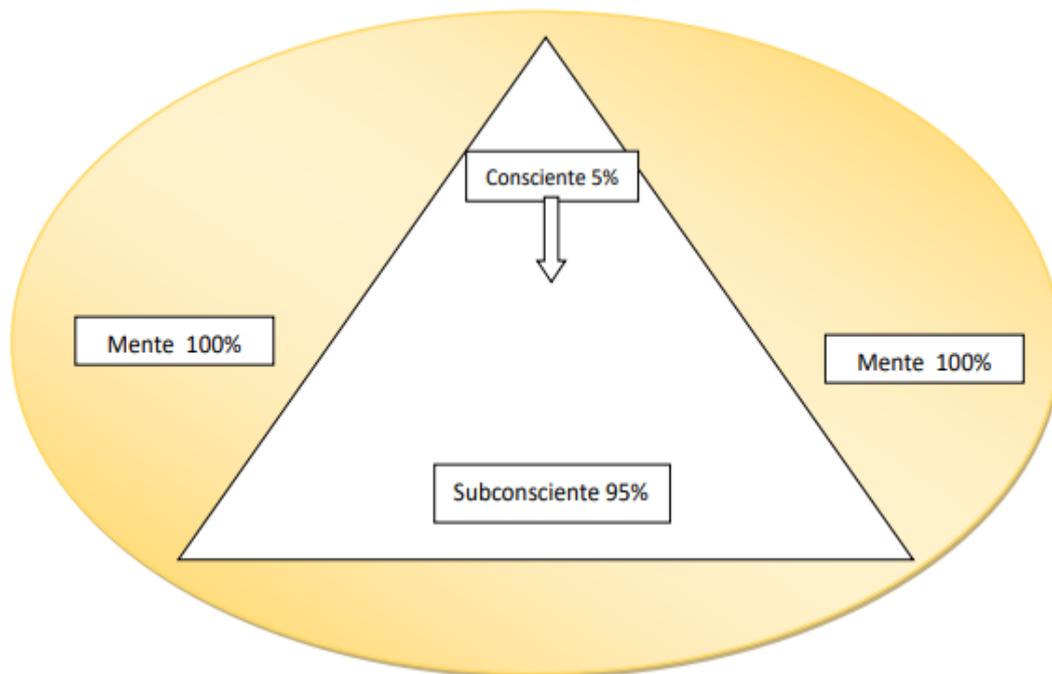
Segundo Taniguchi (2007, p. 22), “a mente é um “circuito interno” que promove a fusão das partes como um todo, ou seja, um circuito através do qual o ser humano e o mundo da natureza sintonizam com a Mente que rege a criação do Universo”.

Consideram, os pesquisadores, a nossa mente um interessante, grande e complexo Universo dotado de possibilidades e capacidades diversas, alguns desses estudiosos afirmam que essas possibilidades e capacidades da mente são ilimitadas.

A Psicologia divide a mente em duas funções singulares o consciente e o subconsciente. O consciente por ter a incumbência de pensar atua como o comandante da mente, abrangendo 5% da mente. Conforme Murphy (2007, p. 79) “o subconsciente atua segundo uma lei. Ele arranja todos os pensamentos em um modelo complexo e esses padrões não somente são a causa das doenças e outros males físicos, como também determinam nossos bons atos e êxitos”. Desse modo, o subconsciente acata, sem selecionar, os pensamentos emanados pelo consciente, conduzindo o nosso destino conforme tais pensamentos, englobando 95% da mente. A figura 01 apresenta a composição da mente:

# REVISTA TÓPICOS

---



Fonte: Adaptada pela autora Miyaura, (2016)

Na visão da parapsicologia, definida classicamente pelos estudiosos como a ciência que estuda os fenômenos paranormais, o funcionamento do nosso organismo, as reações e os movimentos do corpo humano são comandados pelo subconsciente em conjunto as suas programações genéticas, semigenéticas e treinadas. Com exceção das programações Cósmicas e Naturais, as demais programações da mente podem ser alteradas.

A luz da parapsicologia, a qual colabora para o conhecimento mais acurado do mundo interior do ser humano, de acordo com Grisa (2006) reprograma-se a mente subconsciente, dirigida pela mente consciente – por meio das Leis:

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

a) Lei da Repetição sugestionam-se o subconsciente pelos Reflexos Condicionados de Pavlov, estímulo dado ao sistema nervoso provocando uma resposta esperada; Hábito e Treino.

b) Lei da Imaginação situações, coisas imaginadas são a realidade para o subconsciente, isto é, ele não faz diferença se o que é imaginado é real ou não.

c) Lei da Compreensão estrutura de forma automática as programações do subconsciente.

d) Lei da Emoção emoções intensas têm o potencial de consolidar profundamente as programações mentais, dificultando sua alteração posterior. Ele ressalta que emoções positivas e construtivas podem ter um impacto altamente benéfico no indivíduo.

e) Lei da Padronização observa-se que o subconsciente tende a simplificar a linguagem e padronizar imagens, palavras e conceitos, em um processo comparável à ‘transferência’ da Psicologia tradicional.

f) Lei da Hierarquização o subconsciente prioriza a execução das programações com maior valor ou importância hierárquica no momento presente.

## 2.2. Mentalidade Fixa e Mentalidade de Crescimento

Entende-se *mindset* como “a maneira de uma pessoa pensar”, o seu modelo mental, ou visão de mundo.

# REVISTA TÓPICOS

---

Para Dweck (2017) *mindset* fixo compreende o tipo de mentalidade que evita situações adversas, desafios e novas experiências, mantendo-se na zona de conforto, pois não querem enfrentar o fracasso. Indivíduos de mentalidade fixa não creem no desenvolvimento de suas habilidades acreditam que nascem com um percentual de inteligência imutável, assim por terem crenças limitantes acomodam-se frente as situações; sentem-se julgados e fundamentam-se em padrões como capaz ou incapaz, vencedor ou derrotado e outros. Dessa maneira, o modelo mental fixo necessita ser trabalhado proporcionando o desenvolvimento de uma pessoa em todas as vertentes de sua vida. Por sua vez, a mentalidade de crescimento, também, chamado de *mindset growth* e *mindset* progressivo. Esta categoria de mentalidade motiva-se por desafios, novas experiências aceitando os possíveis erros e fracassos como parte da trajetória para o excelente resultado e sucesso. As pessoas de mentalidade de crescimento reconhecem o seu potencial, suas habilidades e sua inteligência, acreditando que esses podem ser expandidos pela aprendizagem e que o seu esforço e trabalho intenso os conduzem ao sucesso, também se inspiram em personalidades de sucesso.

Assim, a melhor mentalidade é a progressiva, devido a esta possibilitar a criação de oportunidades, aprendizado contínuo, desenvolvimento em todas as áreas da vida e outros.

### **3. Identificação e Mapeamento das Características dos Modelos Mentais**

#### 3.1. Acerca dos Métodos de Mapeamento da Mentalidade

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Quando somos um feto no ventre de nossas mães, segundo correntes de pensamentos da ciência, os traços de nossas mentalidades começam a ser assimilados por nós, por meio dos pensamentos; sentimentos; emoções de nossas mães; devido a estarmos diretamente ligados a elas. Nesse sentido, se a predominância do *mindset* da mãe for de crescimento a criança nasce com a tendência do modelo mental progressivo; se a mãe tiver características do *mindset* fixo a criança nasce com a probabilidade de mentalidade fixa.

Também, existe correntes de estudos afirmando que as crianças nascem com a mentalidade a ser formada, ou seja, com a capacidade de aprenderem diversas coisas – capacidade ilimitada, tanto para a mentalidade fixa ou de crescimento, a depender dos estímulos recebidos. Depois, do nascimento somos influenciados pelo ambiente em que vivemos; por nossos pais; avós; demais familiares e pessoas que convivemos, também estamos expostos aos nossos pensamentos; emoções e sentimentos.

Pesquisas na área também comprovam que mesmo um ser nascendo com a visão de mundo fixa, este pode ser alterada para o *mindset* de crescimento por meio de técnicas e estratégias contidas na Lei da Atração; Programação Neurolinguística; Inteligência Emocional e outras.

Realiza-se o mapeamento das características da mentalidade das pessoas por métodos de observação e auto-observação de pensamentos; sentimentos; emoções e atitudes e comportamentos, aplicação e análise de testes psicológicos e instrumentos psicológicos por um profissional especializado e outras técnicas, pois a partir da identificação dos aspectos

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

que atrapalham o nosso desenvolvimento, pode-se realizar ajustes necessários.

## **4. Estratégias para Desenvolver a Mentalidade Voltada ao Sucesso**

### 4.1. A Inteligência Emocional

Competência de uma pessoa identificar, medir e lidar com emoções e sentimentos pessoais e dos outros. Esta permeia o desenvolvimento de nossas diversas habilidades e aptidões. Para a transformação de mentalidade e o atingimento de objetivos de sucesso, o primeiro passo mais efetivo, é o autoconhecimento.

Compõe-se o autoconhecimento de uma investigação individual buscando a identificação das características mais significativas, as inclinações, os sentimentos experimentados da pessoa, os padrões de comportamentais e os gostos. Isto é, autoconhecimento, literalmente, é o conhecimento que um indivíduo tem sobre si mesmo.

O processo contínuo do autoconhecimento beneficia a vida pessoal e profissional no que tange, por exemplo, a colaboração com o desenvolvimento da autoconfiança necessária para tomar decisões; planejamento o nosso futuro; definir objetivos e metas de forma eficiente; favorece o controle das emoções - tanto negativas quanto positivas e autoestima; desse jeito evita-se problemas de ansiedade, frustração, instabilidade emocional e demais desajustes psicológicos; permite ter uma mente mais aberta; coopera na escolha da profissão e trajetória da carreira

# REVISTA TÓPICOS

---

de sucesso; proporciona mapear as forças e fraquezas de uma pessoa; ajuda a melhor definição dos objetivos; melhora as decisões conscientes e realização de escolhas facilitando o cotidiano; etc.

## 4.2. Lei da Causa e Efeito

As Leis Mentais regem as vidas das pessoas, quando usadas adequadamente possibilitam ao ser humano gozar de dádivas como saúde, tranquilidade, alegria, liberdade, prosperidade e outras. Classifica-se como uma das Leis Mentais a Lei da Causa e Efeito. Tal Lei também é chamada de Lei da Atração, Lei do Carma ou Lei da Ação e Reação.

O percurso das nossas vidas sofre influência da Lei da Atração - quer acreditemos ou não no seu poder; quer a conhecemos ou não; quer a utilizemos ou não, nomeada por diversos psicólogos de ‘princípios de sugestionamento’. Na concepção de Taniguchi (2007, p.23), “é uma lei que pode ser assim expressa: ‘Hás de colher o que semeaste’. É também com base nessa lei que se diz: ‘o que pedires com fé ser-te-á concedido’. O fato de que as ‘pessoas tornam-se aquilo que julgam ser’ também se explica com base nessa lei.

Em uma entrevista Henry Ford foi questionado:

*[...] “na juventude, o senhor não tinha recursos e começou do nada. Qual é o segredo disso?”*

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

*Desculpe-me, mas há um engano. Você diz que quando eu era jovem não tinha recursos e comecei do nada, mas isso não é correto. Qualquer um possui tudo desde o princípio, pois tudo existe dentro da própria pessoa” (Taniguchi, 2007, p. 37).*

Nessa passagem ressalta-se a potencialidade infinita de cada ser, qual dependendo da atitude mental pode ser exitosa ou não.

O que projetamos na nossa mente, acontece em nossas vidas. Taniguchi (2007, p. 36) afirma que [...] “tudo se origina da mente, mas o resultado de uma convicção não é imediato, [...] ajuste do foco, determinado tempo de exposição” – por exemplo se uma pessoa deseja adquirir uma casa o universo trabalha para criar as condições para a concretização desse desejo. Assim como, se acreditarmos que somos capazes de empreender, dentro de um determinado tempo o negócio concretiza-se. Ao experimentarmos esta Lei, sabiamente, seremos vencedores e obteremos sucesso em todas as dimensões da vida!

Então, segundo a Lei da Causa e Efeito damos e recebemos - se tivermos boas atitudes, receberemos o bem; agora se tomarmos más atitudes oferecemos, essa retornará a nós de forma negativa.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

## 4.3. Neurolinguística

Segundo as ciências mentais, utilizando-se de insumo a palavra – ideia, pensamento para criar tudo que há de palpável no Universo e neste mundo em que vivemos. Portanto, considera-se os seres humanos Universos menores, sendo que em cada pessoa acontece o processo idêntico de criação gerados do pelo Universo.

*Sob o ponto de vista da ação da mente de forma cocriadora tudo o que existe no universo físico surgiu primeiro na mente. Pensamento é energia e energia segue pensamento. Pensamentos geram sentimentos que geram comportamentos. Os comportamentos acarretam consequências no universo físico, que irão por sua vez gerar novos pensamentos, completando o ciclo do pensar-sentir-agir. Os pensamentos dependem das crenças da pessoa que os têm. Se você não está gostando do que está sendo manifestado no seu universo físico, analise o que você tem pensado e quais as crenças que estão por trás dos seus*

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

*pensamentos. Mude as crenças, renovando-as linguisticamente, e novas manifestações surgirão na sua vida. Você é quem comando o seu “navio”. Tire as mãos do bolso e conduza o leme com firmeza e determinação, levando sua vida pelos mares que você escolher, sempre dantes navegados no seu oceano (Ribeiro, 1993, 84).*

Esclarece Ribeiro que as pessoas podem transformar e ressignificar os seus modelos mentais - atuantes na mente subconsciente, representados por pensamentos; emoções; sentimentos; crenças e comportamentos reprogramando a mente com o uso da técnica de programação neurolinguística.

## **5. Fatores Positivos e Benefícios do Modelo Mental de Crescimento**

Colaboram na transformação obtenção dos objetivos de sucesso merecimento, fé, propósito (missão) e esforço. No que tange ao merecimento a pessoa deve considerar-se digna e merecedora de uma vida próspera em todas as áreas familiar, espiritual, pessoal, relacionamentos, profissional, financeira. Todos nós temos um propósito de vida (causa, missão), quando trabalhamos em nossas profissões, trabalhos voluntários e

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

outras formas em visando o benefício do maior número de das pessoas possíveis e da sociedade estamos de acordo com o objetivo maior do Universo, assim a alegria e felicidade irradiam as nossas existências. Acreditar, ter Fé (iluminação divina) nos fortalece, pois temos a certeza que os nossos planos irão se concretizar, no entanto, para que eles se realizem devemos nos esforçar, aprender com os erros, perseverar, ter forte convicção, atitudes concretas afim realizarmos os nossos intentos.

## **6. Considerações Finais**

Este paper apresenta uma breve pesquisa bibliográfica sobre a conectividade do desenvolvimento da mentalidade de crescimento para atingir-se a felicidade e os objetivos de sucesso sob a ótica da psicologia, parapsicologia e filosofia. Neste estudo percebeu-se a complexidade desses assuntos, sua dependência de muitos fatores e importância para a vida pessoal e profissional das pessoas e organizações. Ao pesquisar sobre a temática contribuiu para o meu aprendizado pessoal e profissional, como também foi um grande desafio – devido as dificuldades encontradas para entender de forma profunda e específica as teorias e conceitos realizando as conexões.

Somos seres únicos, de essência espiritual, o nosso corpo é formado na sua maior parte de energias, vibrando positivamente (pensamento positivo) atraímos e temos tudo de melhor na vida, mas, se emitirmos energias negativas o universo nos retribui com acontecimentos desfavoráveis. Pois, o mundo é regido pelas Leis Mentais.

# REVISTA TÓPICOS

---

Contudo, a pesquisa evidenciou que todas as coisas deste mundo são produtos da mente; esta é poderosa - precisamos conhecê-la e usá-la de maneira benéfica, positiva e eficaz ao nosso favor e da coletividade. Consequentemente, seremos felizes e alcançaremos os nossos objetivos de sucesso.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dweck. C. (2017). Mindset: nova psicologia do Sucesso (1ª ed.). São Paulo: Objetiva.

Grisa. P. A. (2006). O Jogo e a Estrutura das Personalidades (7ª.ed.). Florianópolis: EDIPAPPI.

Miyaura. J. (2016). Os 5 Corpos do Ser Humano (1ª ed.). São Paulo: Seicho-no-ie do Brasil.

Murphy. J. (2007). Aumente o Poder do seu Subconsciente para Ter Saúde e Vitalidade (1ª. ed.). Rio de Janeiro: Nova Era.

Ribeiro, L. (1993). O Sucesso não Ocorre por Acaso: é simples mas não é fácil. 53. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Objetiva.

Taniguchi. M. (2007). Você é Dono de Potencialidade Infinita (1ª ed.). São Paulo: Seicho-no-ie do Brasil.

Taniguchi. M. (2007). Comande sua Vida com o Poder da Mente (15ª ed.). São Paulo: Seicho-no-ie do Brasil.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

<sup>1</sup> Bacharel em Administração. Especialista em Gestão Estratégica de Negócios e Gestão Pública. Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: [admaszyrodrigues@gmail.com](mailto:admaszyrodrigues@gmail.com)

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672