



UM GUIA PARA

TER
CORAGEM
DE MUDAR

Como girar a chave da decisão

ESCRITO POR CÍNTIA CORTEZ

CORAGEM DE MUDAR

Como girar a chave da decisão

Este guia é baseado na minha história como mulher empreendedora e nas decisões que precisei fazer na minha vida para chegar até aqui.

Também falo dos três S's que foram fundamentais para mim e que, eu acredito, serem os principais pontos a serem levados em consideração para qualquer escolha que nós, seres humanos, precisamos fazer ao longo da nossa existência.

São eles: **SEGURANÇA FINANCEIRA, SENTIMENTO E SAÚDE.**

No final deste guia você encontra uma matriz baseada neles para você usar quando precisar tomar alguma decisão.

Coloquei também algumas lições aprendidas durante esse trajeto que percorri.

Usando os 3S's você será capaz tomar decisões bem pensadas e virar a chave da decisão em sua vida, tendo coragem de fazer coisas diferentes e ser quem você quer.

Se algum dos ensinamentos contidos nesse guia fizer diferença pra você, conta pra mim? Eu ficaria muito feliz em saber.

Boa leitura! Aproveite.

Cíntia Cortez

PS: [Neste vídeo aqui \(clique para acessar\)](#) eu conto a minha história que está escrita nesse guia, e se você não é daquelas pessoas que amam ler, te convido a assisti-la e tentar identificar os momentos em que cada um dos 3S's comentados acima aconteceram.

BERÇO EMPREENDEDOR **VERSUS** A TRANQUILIDADE FINANCEIRA DO CLT

Nascida em um lar com pai e mãe de veia empreendedora, eu via todas as dificuldades enfrentadas por eles: as renúncias que faziam, o tempo que dedicavam, penalizando até mesmo o tempo em família e os altos e baixos financeiros.

Me fez tomar outro rumo na vida, priorizando neste momento o S da **SEGURANÇA FINANCEIRA**.

Ser “empregada” me parecia a melhor opção: garantia de que eu teria dinheiro, de que tudo ficaria bem no final, de que as contas seriam pagas.



**A “falsa
segurança
do CLT”.**

Digo falsa porque a carteira registrada te dá uma remuneração limitada, sendo que é possível receber muito mais empreendendo, além de uma extrema dependência do empregador, que se torna o “senhor do seu destino”. Mas nessa altura do campeonato, nada disso estava claro para mim e eu segui sendo empregada muito tempo.

NOVO CARGO, NOVOS DESAFIOS

Por anos trabalhei em agências de marketing e escritórios de branding, pois essas tinham sido minha formação.

Em 2011, já estava em posição de gerência, ganhando muito bem e mais uma vez tomei uma grande decisão em minha vida: saí de um emprego que me pagava muito bem, para ganhar 2 vezes menos.

Mesmo com muita estabilidade financeira, algo em mim pedia por mudança.

Foi quando decidi mudar de empresa, emprego, cargo, tudo.

Já não era mais o **S da SEGURANÇA FINANCEIRA** que importava para mim, mas sim o **S do SENTIMENTO**.

Queria fazer algo que desse mais conhecimento, mais prazer e auto realização.



Dei alguns passos atrás para um cargo de analista em comunicação em uma grande empresa de cosméticos, mas com um crescimento rápido, logo ocupei uma posição de destaque na empresa.

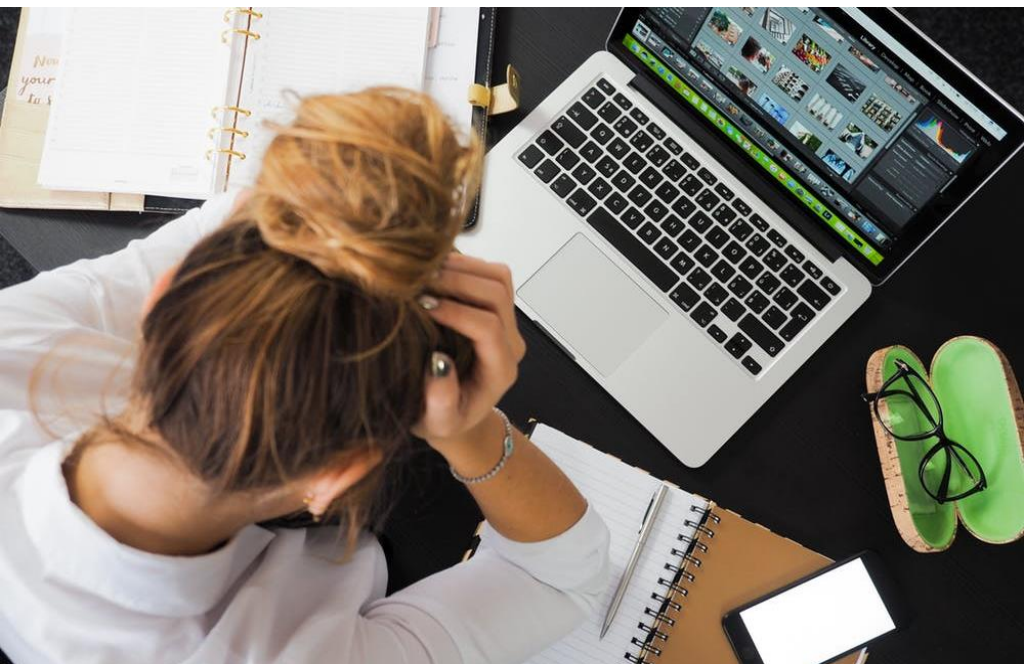
Nesta nova empresa fui muito feliz por longos 5 anos atuando em marketing e comunicação, mas a quantidade de trabalho estava em excesso e começou a me deixar mal.

Eu comecei a me sentir cansada, diria exausta. Não tinha ânimo para atividades que sempre gostei de fazer.

Trabalhar para mim nunca foi um problema, mas de repente começou a ser!

Até que um dia chegando ao trabalho tive uma crise de pânico no elevador, me fazendo perceber que eu realmente não estava bem, nada bem.

Decidi procurar ajuda e com a terapia entendi o que estava acontecendo: **Síndrome de Burnout**.



Eu estava passando por um esgotamento físico e emocional por conta do trabalho.

Dia após dia eu me sentia pior e as crises foram ficando cada vez mais frequentes.

No trânsito, indo para o trabalho eu sentia falta de ar, ansiedade, tinha crises de choro. Algo em mim pedia para não ir.

Reconhecer as suas fraquezas pode ser visto como sinal de incapacidade, mas estou aqui para dizer que NÃO. Esse ato não é algo ruim e está longe de ser...

Isso mostra o quanto você está apta e disposta a vencer aquela dificuldade que está vivendo.

A Síndrome de Burnout sinalizou que algo estava fazendo muito mal para meu corpo e a terapia me ajudou a perceber o que era.

Fazer algo que eu gostasse muito, que me desse prazer foi a recomendação do psicólogo para trazer de volta a minha **SAÚDE, e esse foi o terceiro S importante para mim.**

Tentando encontrar algo que me devolvesse o ânimo e a saúde mental, dentre tudo que gosto de fazer, conheci a consultoria de imagem e estilo.

Depois de me tornar consultora de estilo e começar aplicar o que aprendi em mim mesma, algo modificou o meu pensamento.

Foi tão transformador que decidi prestar consultoria para outras mulheres em paralelo ao meu trabalho como CLT (aquele que me causou a Síndrome de Burnout)

ESCOLHAS, ESCOLHAS E MAIS ESCOLHAS



Como recomendação médica, eu tirei um período de férias, e me empenhei muito a aprender e praticar os ensinamentos aprendidos na formação de consultora de estilo.

Por incrível que pareça, nesse meio tempo as crises quase desapareceram.

Eu estava tão envolvida, tão empenhada, que não tinha “tempo” para elas...mas, no final das férias, as crises voltaram.

Foi então que eu entendi que a consultoria de estilo me ajudou a reconhecer o que eu nasci para fazer: algo onde eu pudesse ajudar outras pessoas e passar a mensagem que eu queria.

Eu me sentia muito bem fazendo isso. E esses SENTIMENTOS misturados a uma necessidade de SAÚDE, ou seja, os dois “Ss” me fizeram tomar mais uma grande decisão.

Pedir as contas do trabalho que estava me matando aos poucos.

Mas antes da consultoria me sustentar (o que iria demorar um pouco, por estar no início), precisava de uma atividade que "pagasse as contas", pois os boletos continuariam a chegar.

Tudo estava claro na minha cabeça, eu só precisava por o plano em ação.

No retorno ao psiquiatra ele orientou o meu total afastamento, já que as crises haviam voltado por conta do final das férias. Na mesma hora eu disse:

"Doutor, eu quero que você me dê um atestado de aptidão para retorno ao trabalho porque eu vou cortar este mal pela raiz, vou pedir as contas!"

Eu me lembro da cara dele quando falei isso. Todo mundo me chamou de louca.

Eu ganhava muito bem. Mas aquilo não estava mais me satisfazendo. Além de estar adoecendo.

Decisão tomada.

Inventei um quiosque no shopping para revender os produtos da empresa em que trabalhava enquanto atuava como consultora.

"Antes de fazer o que você quer, vai precisar fazer o que não quer"

A consultoria começou a ter resultados, mas o quiosque me limitava atender mais pessoas e então eu fechei o quiosque. E não termina aí.

Apesar de ter saído do universo do marketing e branding, eles nunca saíram de mim.

Em todas as ocasiões eu usei essa bagagem de conhecimento para colocar o quiosque de pé, para "vender" os meus serviços de consultoria...

O que me fez entender mais uma coisa: **ESSES MUNDOS SÃO INTERLIGADOS.**

O branding e marketing tratam de comunicação para negócios, enquanto a consultoria de estilo mostra como comunicar para o mundo a sua essência, através das roupas e comportamentos.

Num país cada vez mais composto por empreendedores individuais, nós nos tornamos a nossa própria marca (branding) e precisamos aprender a comunicar a nossa mensagem para nossos clientes (marketing).
E por que não unir as duas coisas?



SUCCESS
⇒ go get it ⇒

Neste ano 2020 com uma bagagem de anos empreendendo, decidi juntar minha paixão pela consultoria de imagem e estilo com o marketing e branding que sempre foram as meninas dos meus olhos.

Agora com o coração e com a visão quero ajudar mulheres empreendedoras a se comunicarem melhor. A expor para o mundo todo o seu potencial e conquistar seu espaço no mercado, seja qual for ele. 😊

Agora não sou apenas consultora de estilo, começo a me nomear como **comunicóloga de imagem pessoal e profissional para mulheres empreendedoras.**



APLICANDO OS 3S'S PARA TOMADA DE DECISÕES

O que são os 3S's para a tomada de decisões?

Basicamente é você se basear e se questionar qual "S" deve impulsionar suas decisões em cada momento de sua vida.

São eles **SEGURANÇA FINANCEIRA, SENTIMENTOS e SAÚDE.**

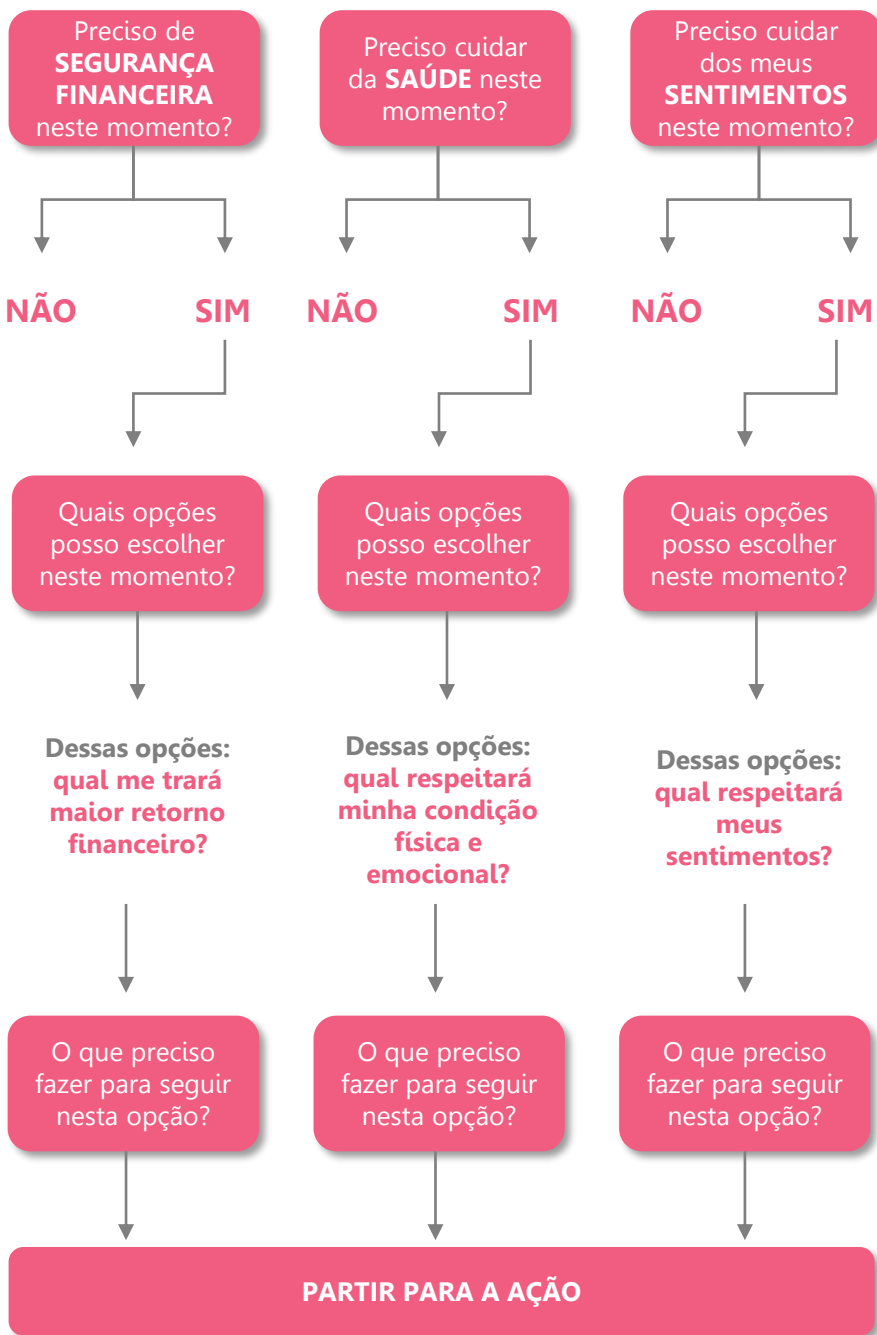
Esse processo é composto por alguns questionamentos que devemos nos fazer antes de tomar decisões, avaliando o seu contexto, a sua história e seus objetivos.

Comece perguntando:

1. Quais dos 3 Ss são mais importantes para mim neste momento? Avalie se é apenas 1 ou se tem mais de um.
2. O que está "doendo" mais neste momento? Suas finanças, seus sentimentos ou sua saúde?



Agora olhe os quadros a seguir e veja como guiar a sua tomada de decisão.



3 LIÇÕES PARA A VIDA E PARA OS NEGÓCIOS

Após todo esse caminho que percorri, além de descobrir os 3 Ss para a tomada de decisão, também aprendi 3 grandes lições para minha vida e tenha certeza vai ajudar você também.

1 – Se mostrar vulnerável não é sinal de incapacidade.

Entender e reconhecer as dificuldades que você está passando é o sinal mais importante que você precisa para ter força e vontade de vencer o problema. E você não tem que passar por isso sozinha, conte com apoio de coachs, psicólogos e mentores.

2 – Identificar uma oportunidade de mudança é a chave para ter coragem de tomar uma decisão.

Ao longo do texto e até mesmo na aula ao vivo que eu recomendei no início do guia, eu conto várias passagem onde tive de ter coragem para fazer as escolhas e encarar as mudanças que viriam, mas a coragem por si só não é suficiente se não houver “a oportunidade” e a consciência de que ela está lá.

O que eu quero dizer é que é preciso reconhecer que uma coisa é possível de ser feita e ter a coragem de ir lá fazer.

3 - Entender que antes de ter sucesso, é preciso dar alguns passos atrás.

Na grande maioria das vezes, ao começar um negócio, por exemplo, você vai precisar fazer algumas renúncias, deixar de fazer coisas que você gostava por um tempo, para que você se estabeleça novamente, e tá tudo bem! Desde que você esteja ciente disso e encare como necessário.



Você
precisa
ser VOCÊ!

na vida e no seu negócio

WWW.CINTIACORTEZ.COM.BR



@acoragemdeserencantadora