

INTEGRIDADE

Viver com Integridade Leva
a uma Vida de Inteira

*Reputação é o que as pessoas pensam que somos
Integridade é quem realmente somos”*
John C. Maxwell

VÍDEO - Clique aqui

ÁUDIO - Clique Aqui

Com qual ação você se comprometeu na semana passada? Quais foram os resultados?

INSIGHT

Instruções: Revezem-se lendo os parágrafos abaixo. Ao ler, grife as ideias que chamam sua atenção.

O filósofo grego Sócrates disse uma vez, “A primeira chave para a grandeza é ser, na realidade, o que parecemos ser”.

As pessoas sempre se esforçam muito querendo parecer melhores do que realmente são. E a tecnologia atual e a mídia social fazem ser especialmente fácil construir uma imagem de nós mesmos para termos boa aparência.

Mas uma vida de fingimento não traz satisfação. Quando agimos como um tipo de pessoa em uma situação e como uma pessoa completamente diferente em outra, iludimos a nós mesmos e àqueles que nos rodeiam. A necessidade de manter o fingimento causa estresse e ansiedade. Ser um enganador fere nosso respeito próprio e nossa credibilidade.

É melhor valorizar a autenticidade em vez da aparência. É melhor ter um coração para fazer a coisa certa, mesmo que seja uma luta. É melhor confessar nossos erros, pedir perdão e tentar voltar a fazer o que sabemos ser certo. Sempre há esperança para a pessoa que deseja viver com integridade, mesmo quando falha.

John C. Maxwell descreve a integridade como “quem você é quando ninguém está olhando”. É para isso que todos nós devemos nos esforçar - fazer a coisa certa, onde quer que estejamos, não importa com quem estamos, não importa o que estivermos fazendo. Quando nosso ser interior corresponde com o que as outras pessoas veem, isso nos traz paz e satisfação. Como resultado, experimentamos a inteireza.

Esforçar-se pela integridade também gera confiança. Quando você é sincero com os outros e é autêntico quando comete erros, as pessoas confiam em você. E eles querem estar perto de você. Escolher uma vida de integridade e autenticidade permite que você trabalhe bem com os outros e construa relacionamentos fortes.

Para desenvolver integridade, pense sobre essas coisas:

Conhecer seus Valores Vem Antes de Vivê-los. É difícil, se não impossível, ser uma pessoa íntegra se não tiver um entendimento claro do que você valoriza. Isso porque seu sistema de valores é a trilha que guia suas escolhas e suas ações. Você valoriza a honestidade? Os bons relacionamentos são importantes para você? E comprometimento? Você acredita na

Regra de Ouro? (“Faça aos outros o que você gostaria que fizessem a você.”) Quando faz algo errado, você está disposto a admitir isso? Identificar seus valores pode esclarecer como você escolherá viver.

A Integridade é uma Decisão que você Faz uma Vez e Gerencia Diariamente. Você pode escolher ser uma pessoa de integridade agora mesmo. Mas essa escolha será testada todos os dias. Fazer o que você diz que vai fazer e agir de acordo com seus valores gera confiança e, ao longo do tempo, estabelece uma reputação positiva. Sempre vale a pena lutar pela integridade.

Lembre-se a cada dia de viver de acordo com seus valores. A integridade não é um elemento estabelecido na vida de todos. É um resultado de autoconhecimento, autodisciplina e uma decisão de ser honesto em todas as situações de nossas vidas. Não podemos tomar decisões desonestas em uma área da vida sem causar danos a outras áreas. Ao fazer escolhas todos os dias, tente viver de uma maneira que seja consistente com o tipo de pessoa que você quer ser. Você não pode ser perfeito, mas pode trabalhar duro para ser honesto.

Ações Falam Mais Alto que Palavras. É mais fácil falar que você é uma pessoa de integridade do que vivê-la. Mas agir com integridade tem um valor tão alto para o nosso respeito próprio e para nossos relacionamentos com os outros que vale a pena lutar por isso. Nós não queremos ser como o pai que adverte seu filho a não trapacear, e então faz algo desonesto. Nós sempre influenciaremos mais as pessoas através de nossas ações do que por nossas palavras. As pessoas podem ouvir as palavras que falamos, mas elas sempre observam nossas ações para julgar nosso verdadeiro caráter.

BENEFÍCIOS

Quando você é uma pessoa de integridade, você experimenta os seguintes benefícios:

1. Você tem respeito próprio, está de consciência limpa.
2. Você dorme bem à noite porque é fiel a quem você realmente é
3. Outras pessoas confiam em você porque suas palavras e ações coincidem.
4. As pessoas dependem de você porque sabem que você é confiável.
5. Sua vida tem paz e estabilidade porque você não precisa manter um registro das mentiras ou erros cometidos.
6. Você demonstra alinhamento entre seus valores, palavras e ações.

PASSOS A SEGUIR

1. **Defina seus Valores.** Se você nunca gastou tempo para articular seus valores, faça isso agora. Anote o que é importante para você e pelo o quê você quer ser conhecido. Depois comece a avaliar suas ações em relação a esses valores. Elas se alinham? Ou você precisa fazer algumas mudanças?
2. **Estabeleça Barreiras.** Em uma rodovia, a barreira impede os carros de entrarem em uma vala ou caírem em um penhasco. A barreira para a integridade são as decisões que você toma antes de uma situação de alta pressão, para viver de acordo com seus valores. Determine o que você fará e não fará antes da tentação. Ao estabelecer limites de antemão, você achará mais fácil conservar seu caráter e integridade sob pressão.
3. **Conserte as Coisas com os Outros.** Recuperar sua integridade começa com o enfrentamento de suas falhas, desculpar-se por seus fracassos e lidar com as consequências de suas ações anteriores. Crie uma lista de pessoas com as quais você precisa se desculpar por suas ações e, em seguida, procure-as com sinceras desculpas. Tente acertar as coisas com elas se estiver ao seu alcance fazer isso.

REFLITA E RESPONDA

Escolha algo que você grifou que chamou sua atenção. Gaste um minuto para dizer a todos o que você escolheu e por que é importante para você.

AVALIAÇÃO E AÇÃO

Complete a seção de autoavaliação abaixo.

Numa escala de 1 a 10, avalie quão bem você demonstra essa qualidade em sua vida.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Por que você se deu essa nota?

Quais benefícios você receberia melhorando essa nota?

Quem você conhece que exemplifica essa qualidade? O que você mais admira nessa pessoa?

Que ação específica você pode tomar imediatamente para melhorar sua nota?

Reserve um minuto para compartilhar suas respostas da seção de autoavaliação, incluindo o passo que você dará para melhorar nessa área. Todos são convidados a participar.