

LC WHITE PAPER SERIES

# A PRÁTICA CONSCIENTE DO TORNAR-SE

Cynthia Adams

*Sócia*

LEADERSHIP  
CIRCLE®

## ÍNDICE

LIDERAR É UM ATO DE CONDUÇÃO	3
O EXERCÍCIO DA PRÁTICA DELIBERADA	3
TRILHANDO O SEU CAMINHO DE LIDERANÇA	4

À medida que reflito sobre o ano que passou e o novo que começa a se desenrolar, sinto vontade de compartilhar algumas ideias que me inspiram nesse momento de balanço, renovação de prioridades e recomeço, tanto na vida pessoal quanto na prática de liderança.

Gosto de lembrar a história de Jascha Heifetz, que começou a tocar violino aos três anos e, aos 16, já se apresentava no Carnegie Hall, em Nova York. Ele é considerado um dos maiores violinistas de todos os tempos, admirado até hoje por sua técnica impecável e pela beleza de seu som, que muitos ainda veem como inigualável. Heifetz sabia bem o que a maestria exige e costumava dizer: “Se eu não pratico um dia, eu percebo; dois dias, os críticos percebem; três dias, o público percebe.”

Também é provocador refletir sobre a ousada afirmação de Aristóteles: “Nós somos o que fazemos repetidamente.” Quem somos vai além do que fazemos, mas nossas ações constantes refletem nossas crenças e prioridades mais profundas. Tanto Aristóteles quanto Heifetz nos lembram que a excelência nasce da escolha consciente de agir com dedicação.

## LIDERAR É UM ATO DE CONDUÇÃO

E o que dizer da liderança? Liderar é, em si, um ato de condução. Na sua melhor forma, significa criar as condições para que as pessoas e a organização prosperem. Nossa experiência mostra que uma organização nunca vai além da mentalidade, da capacidade e do nível de desenvolvimento do seu líder e da equipe sênior. Hoje, mais do que nunca, espera-se que os líderes desenvolvam intencionalmente sua forma de pensar e agir, de modo a abrir espaço para criatividade, engajamento, inovação, alinhamento e conexão — fontes reais de vantagem competitiva. Por isso, é fundamental que líderes estejam atentos ao que estão fazendo repetidamente, pois é isso que, em última instância, molda os resultados.

## O EXERCÍCIO DA PRÁTICA CONSCIENTE

Depois de 26 anos apoiando líderes nesse caminho, aprendi que só podemos liderar a partir do nosso próprio nível de desenvolvimento. Crescemos quando ampliamos a forma de ver, questionamos narrativas limitantes e conquistamos novas percepções que nos permitem resultados mais complexos e transformadores. A consciência é a porta para níveis mais elevados de liderança. E não é privilégio de poucos: todos podemos expandir nossa consciência de si, dos outros e dos sistemas em que atuamos, mas isso exige prática deliberada. Entender nossa “fronteira de crescimento” como líderes é essencial para alcançarmos resultados melhores.

## TRILHANDO O SEU CAMINHO DE LIDERANÇA

O progresso verdadeiro acontece quando cultivamos de forma consistente o nosso caminho (path, em inglês). O acrônimo da palavra PATH resume quatro fundamentos de uma jornada humana e profunda, que une desenvolvimento interior e excelência exterior. Praticá-lo com intenção pode transformar vidas, pois pequenos atos, feitos com constância, se tornam grandes mudanças ao longo do tempo.

**Praticar a consciência.** Dedicar-se diariamente a ampliar a consciência e a conexão é o trabalho interior que a liderança exige. Encontre uma prática que acalme sua mente, expanda sua alma e amplie sua visão — tanto para dentro quanto para fora. Pode ser meditação, oração, poesia, escrita, música, reflexão ou simplesmente um momento de silêncio e intenção.

**Acolher o que surge.** Quando olhamos com mais clareza para nossos pensamentos e intenções, percepções e sabedoria começam a emergir, muitas vezes de forma sutil. Estar atentos a esses sinais é essencial. Escrever ideias e insights que surgem ajuda a dar-lhes vida. É na atenção plena que abrimos espaço para clareza, inspiração e coragem.

**Transformar em ação.** Atenção sem ação não se sustenta. O que mais nos bloqueia, como líderes e como mulheres, é o medo. Muitas vezes não confiamos em nossa intuição ou em nossa voz interior porque elas desafiam a zona de conforto ou a imagem que construímos de sucesso. Mas, se queremos trilhar um caminho consciente, precisamos confiar na nova consciência que adquirimos. E isso não exige perfeição, mas sim pequenos passos, experimentação e ajustes constantes. É no laboratório da ação que aprendemos, evoluímos e abrimos espaço para que outras pessoas também façam o mesmo.

**Honrar e manter o centro.** Todos nós, em algum momento, escorregamos e reagimos de um jeito que não corresponde ao que queremos ser. A diferença está em perceber isso com clareza: é um grande passo já saber o que nos tira do caminho. A partir daí, podemos escolher uma resposta mais consciente. Sustentar nossa intenção, mesmo em situações desafiadoras, é parte do verdadeiro domínio da liderança. Não é fácil, mas é nesse exercício que começamos a alcançar a maestria — e, quando percebemos, já estamos prontas para recomeçar outra vez.

Que nossas esperanças, sonhos e ações conscientes nos levem a resultados significativos neste novo ciclo. Estou cheia de expectativa para o ano que chega...