

## Disposição para mudar

Você se sente desafiado ao lidar com a organização e está pronto para mudar? Identificar onde você se encontra na jornada da mudança te ajudará a avaliar as coisas com clareza ao longo do processo.

### **Antes de revisar as fases da mudança, considere as seguintes ideias:**

Pode demorar um bom tempo até mudanças significativas serem experienciadas, principalmente quando se trata de indivíduos afetados pela desorganização crônica. Durante o processo de mudança, algumas fases envolvem mais o ato de pensar do que o de fazer, mas todas as etapas fazem parte do processo de mudança.

As fases da mudança são fluidas, pode haver avanços e retrocessos durante as fases, inclusive pode abranger duas fases simultaneamente. A mudança não é uma linha reta do começo ao fim, mas sim uma jornada com muitos altos e baixos.

### **FASE 1: DESCONFORTOS INICIAIS**

Antes que uma mudança ocorra, você sentirá que algo está te incomodando.

- Você se lembra de algum gatilho - ex: um livro, artigo, programa de TV, conversa - ter levantado algumas perguntas em sua mente? Você anda pensando que a sua desorganização está negativamente afetando o seu cotidiano?
- Se sim, você está na fase dos “desconfortos iniciais” e está se preparando emocionalmente. Você não está pronto para agir, mas já identificou seu desconforto e possui um certo nível de consciência.
- Alguns irão permanecer nessa fase do ciclo indefinitivamente, enquanto outros estarão tão inquietos que irão direto para a próxima etapa.

### **FASE 2: IDENTIFICANDO AS POSSIBILIDADES**

Antes de seguir adiante, você se pergunta como fazer a mudança acontecer.

- Você já identificou o seu desconforto e está considerando a “fase das possibilidades”.
- Você se sente insatisfeito com o jeito em que as coisas estão e deseja algo diferente.

- Você pode se sentir ansioso ou paralisado ao considerar fazer mudanças por conta própria e considera pedir ajuda externa.
- Nessa fase, você pode começar a pensar em contratar um profissional de organização – e a palavra-chave aqui é “pensar”. Você ainda não está totalmente comprometido a mudar. Você pode se sentir apreensivo a respeito de verbalizar seus pensamentos e pedir ajuda.

### **FASE 3: BUSCANDO AJUDA**

Os sentimentos de dor e de sobrecarga se tornaram tão grandes que te incitaram a cuidadosamente dar o próximo passo.

- Você sai da “fase das possibilidades” em direção a “fase de buscar ajuda”. Ao invés de apenas pensar em mudar, você entra em contato com um personal organizer, terapeuta, membro da família ou amigo.
- Você reconhece que não consegue fazer as mudanças desejadas por conta própria.
- Após entrevistar vários organizadores, você se sente esperançoso e acredita que mudar é possível com o tipo certo de suporte.
- É possível que você permaneça nesse estágio por um tempo até que seu nível de compromisso aumente, e então você seguirá para a “hora de agir”.

### **FASE 4: ALÉM DAS PALAVRAS**

Você já contemplou, pesquisou e está pronto para entrar em ação.

- Nessa fase, você dedica os recursos físicos, emocionais e financeiros necessários para promover mudanças.
- Você contratou um profissional de organização e está começando a trabalhar os seus desafios.
- Você pode se sentir aliviado porque alguém está ajudando-te e impaciente porque “o trabalho” é mais desafiador do que você esperava.

- Por mais que você esteja comprometido a avançar e esteja se sentindo positivo, o processo ainda pode ser lento.
- Você pode permanecer na “fase de agir” por um longo período, visto que você viverá os altos e baixos do progresso.

## **FASE 5: OS SOLAVANCOS DA VIDA**

Circunstâncias podem ocorrer, transformando sua perspectiva e nível de comprometimento.

- Grandes eventos - como a morte de um ente querido, divórcio, doenças, mudanças de medicamento, um novo emprego, uma crise mundial ou filhos “deixando o ninho” - podem influenciar o processo de organização positiva ou negativamente. Quando a reação é positiva, esses tipos de evento podem sacudir a sua perspectiva e os seus padrões, te direcionando a “fase de alta velocidade”.
- O que você deseja torna-se super claro. Você não sente mais dificuldades em decidir o que manter e o que descartar. As respostas para as suas perguntas se tornam claras como a água.
- Nessa fase, o progresso é rápido. Você se sente energizado. Suas metas de organização estão ao seu alcance.

As pessoas só mudam quando estão prontas e não podem ser forçadas ou persuadidas. Quando a dor de permanecer a mesma pessoa se torna mais significativa do que o medo do desconhecido, a mudança ocorre. Assim como Anais N’in disse: “E chegou o dia em que o risco de continuar apertada era mais doloroso que o risco de desabrochar.” Mudar é possível com vontade, determinação, compromisso e um bom sistema de suporte rico em compaixão.