

*Melhorando a vida de mulheres e meninas através de programas que levam a capacitação econômica e social*

## Soroptimist International of the Americas

**O Melhor para Mulheres, Maio-Agosto 2012: Hábitos antigos são os mais difíceis de abandonar**

**Por Nicole Simmons, Diretora de Associação**

O mundo está se movendo em um ritmo fenomenal. Apenas pense quantos anos levou para alcançar uma audiência de 50 milhões:

* Rádio – 38 anos
* TV – 13 anos
* Internet – 4 anos
* Ipod – 3 anos
* Facebook – 2 anos

Para muitas de nós, acompanhar o curso das mudanças do mundo é difícil, se não doloroso, e algumas vezes é evitado a todas às custas. De qualquer forma, ter essa atitude pode ser a sua queda pessoal, profissional, e até para seu clube Soroptimista.

Muitas de nossas sócias têm dificuldade quando se trata de romper com rotinas, tradições ultrapassadas e aceitar novas ideias. Quando a SIA conduziu uma pesquisa com ex-sócias, nós recebemos inúmeras respostas que indicavam como tal:

“Algumas sócias rejeitavam todas ideias que lhes eram dadas e ninguém queria se envolver com nenhum projeto novo.”

“ A menos que o clube esteja aberto para problemas e dificuldades de mulheres mais jovens em termos de projetos, reuniões, etc., ele será muito menos atrativo para mulheres como eu.”

“A Soroptimista parecia ser uma irmandade, presa mais por tradição do que pelo serviço.”

“Eu percebi que algumas sócias não estavam muito abertas à novas ideias, eram muito territoriais e possessivas dos comitês”.

Alguns desses comentários lhe soa familiar? Você já ouviu outras sócias fazendo observações similares, ou talvez você mesma já teve esses pensamentos?

Infelizmente, “mudança” tem uma má reputação. Pode ser vista como estressante porque nós não sabemos o que esperar, é uma quebra de rotina, nos tira da nossa zona de conforto, e pode nos fazer como se tivéssemos perdido o controle.

Quando você está em uma situação desconfortável, ou em alguma que não se encaixa nas suas expectativas, você geralmente faz qualquer coisa para se sentir confortável novamente. Para muitas, isso significa resistir à mudança e fazer um ninho na sua zona de conforto.

Mesmo que alguém esteja infeliz ou não realizado, a inclinação natural é ficar na zona de conforto, simplesmente porque é familiar e seguro. Pessoas continuam em trabalhos, relacionamentos, e situações que já por muito tempo perderam sua relevância, simplesmente porque elas têm medo do desconhecido e do que a mudança poderá lhes trazer.

Mas, vamos dar uma olhada no outro lado sobre romper com hábitos antigos e estar mais aberta à novas ideias e maneiras de trabalhar. Quando olhamos em novas maneiras de fazer e observar as coisas, nós expandimos nossa capacidade intelectual, achamos a vida mais interessante, e ampliamos nossas experiências. Considere esses 10 benefícios de mudança.

* Promove uma oportunidade de rever hábitos e tradições, e fazer melhorias
* Utiliza recurso internos inexplorados
* Incentiva pontos de vista alternativos
* Aumenta a habilidade de solucionar problemas e produtividade
* Estimula o cérebro, melhorando a saúde mental
* Aumenta a autoconfiança
* Constrói resiliência
* Luta contra depressão
* Te desafia a melhorar a si mesma
* Promove o crescimento pessoal, social e emocional

Quando sócias têm uma nova ideia sobre projetos ou maneiras de melhorar um evento, tente manter a mente aberta e estar disposta a considerar a ideia. Ao limitar as atividades do clube para só o que sabemos e estamos mais confortáveis, sócias podem se tornar mais e mais desencantadas e eventualmente sair da Soroptimista.

As soroptimistas promovem a melhoria na vida para mulheres e meninas. Isso significa criar conscientização e trabalhar para mudar as injustiças que as mulheres e meninas enfrentam no mundo. Nós abraçamos esses tipos de mudanças e, algumas vezes, nós até as iniciamos. Vamos trabalhar para trazer essa atitude para os nossos clubes. Ela ajudará nossos esforços de recrutamento e retenção, e, por causa disto, nós seremos uma organização mais diversificada e interessante!