

Hemisférios cerebrais: saiba qual é o lado mais usado pelos empreendedores

Quem nunca ouviu falar dos hemisférios cerebrais direito e esquerdo e a relação deles com a nossa personalidade? Esse é um tema que já consumiu horas e mais horas de estudos e, certamente, demandará mais pesquisas por parte de cientistas e psicólogos.



As teorias mais populares mostram que cada pessoa utiliza, de maneira dominante, uma das partes do cérebro. Outros estudiosos garantem que essa generalização da função direita/esquerda não é verdadeira e que os dois lados são necessários para executar funções como [matemática](#) e linguagem.

As funções dominantes dos hemisférios cerebrais

O que a gente aprende na escola é que os hemisférios cerebrais servem a propósitos diferentes e têm capacidades e funções variadas. Eles impactam diferentemente em [nossa personalidade](#). O lado mais forte determinará se você é mais analítico ou criativo. Veja:

Hemisfério direito



Controla a criatividade, imaginação, intuição e é responsável por expressões artísticas, como dança, pintura, canto etc.

Hemisfério esquerdo



Controla o pensamento lógico e analítico e é responsável pela fala, escrita, leitura e cálculos.

Qual lado é mais importante para o empreendedor

Os estudos recentes apontam que uma mesma pessoa pode desenvolver os dois hemisférios cerebrais. No mundo dos negócios, isso é o ideal.

Para os [empreendedores](#), o pensamento lógico e analítico é essencial para sobrevivência do empreendimento. Mas não é suficiente. Cada dia mais as lideranças empresariais estão dependendo da [inteligência emocional](#) para garantirem o envolvimento e [engajamento das equipes](#) com as metas e, conseqüentemente, com o sucesso dos projetos.

Pesquisas com empreendedores comprovam que eles vêm trabalhando os seus cérebros de forma diferente do convencional. Eles usam os dois hemisférios cerebrais ao mesmo tempo, de maneira espontânea.



Assim, os empreendedores tendem a pensar mais com a parte esquerda do cérebro e, na hora de tomar decisões, utilizam o lado direito. Isso porque, ao administrar o próprio negócio, é produtivo pensar de maneira criativa e lógica.

Quando os hemisférios cerebrais atuam juntos, o empreendedor consegue “ouvir” o coração e seguir o cérebro, permitindo que as decisões sejam bem pensadas, sem ter que jogar as emoções para escanteio.

Sem resposta

Por que os empreendedores pensam assim? Os pesquisadores ainda não sabem se eles se lançam no mundo dos negócios pela forma como os seus hemisférios cerebrais estão conectados ou se eles funcionam assim por causa do tipo de decisões que precisam tomar.

Independentemente de não haver uma resposta, os hemisférios cerebrais dos empreendedores seguem trabalhando de maneira diferente – dentro das suas características específicas – mas em conjunto. Isso ocorre na maioria das vezes.

Ninguém duvida, até o momento, que algumas funções cerebrais ocorrem em um lado ou outro do cérebro. No entanto, alguns pesquisadores defendem que é possível treinar-se para, conscientemente, usar os dois hemisférios cerebrais.

Uma coisa é certa: o funcionamento dos hemisférios cerebrais é tema de estudo para muitos anos ainda. E a tendência tem sido tornar a pessoa capaz de usar os dois lados simultaneamente.

Como treinar os hemisférios cerebrais

Alguns estudiosos garantem que você pode aprender a tornar o seu cérebro mais flexível, praticando alguns exercícios para fortalecer o seu lado mais fraco. Assim, você deixa pra trás essa história de que “não sou criativo” ou “número não é a minha praia”.

Com os exercícios, você coloca os dois hemisférios cerebrais para funcionar de acordo com o papel que você exerce no momento. Por exemplo, se você é uma pessoa muito criativa, pode também desenvolver o seu lado esquerdo para adquirir habilidades de negociações, quando estiver na mesa com um cliente.

Se você quer saber como fazer isso, seguem algumas dicas:

Criativos que querem treinar o lado esquerdo



- Apele para o quebra-cabeça, palavras cruzadas, cálculos, solução de problemas, trabalho com códigos e programação. Escrever algo com a mão direita também é uma ótima atividade.
- Respire só por uma narina. Feche a sua narina esquerda e inspire através da narina direita. Faça o mesmo do outro lado. Repita o ciclo algumas vezes.
- Os criativos tendem a ficar acordados até tarde, trabalhando ou esperando por um insight. Os esquerdistas são madrugadores. Então, como treinar o outro lado? Levante às 6h da manhã, tome um café/chá/suco, [faça uma meditação](#) e depois se dedique às tarefas do seu cotidiano. Vá para cama às 22h. Faça isso uma vez por semana.
- Faça um curso de Excel, mas seja paciente para realmente aprender e vencer o medo dos números. Isso dará uma energizada no seu lado esquerdo.
- Leia, compreenda e analise documentos jurídicos. Esse exercício, nada fácil, ativará imediatamente o lado esquerdo do cérebro.
- Crie uma lista de tarefas diárias e outras semanais. Cumpra tudo o que for possível.

Analistas que querem desenvolver o lado direito



- Faça cursos que despertam a criatividade – dança, canto, arte, meditação, culinária. Ginástica, música, audiolivros e passatempos também ajudam muito.
- Quebre a rigidez, cantando bem alto. Solte a voz com vontade. Seu hemisfério direito irá ao delírio.
- Reserve um dia inteiro para não fazer nada além de

dormir, comer e assistir TV, de pijama e debaixo de uma coberta.

- Aqui, você vai esquecer a lista de tarefas e dedicar um fim de semana inteirinho com zero atividade planejada. Deixe o vento te levar. Explore locais diferentes na cidade, visite parques...
- Mude o visual de vez em quando. Use uma roupa ou acessório colorido e encare a reação das pessoas como algo divertido.

Você curtiu esse post? A equipe da [12 Min](#) tem sugestões de leitura muito legais para você entender cada vez mais o funcionamento do seu cérebro. Anote aí:

Mentes Brilhantes. Mentes Treinadas – **Augusto Cury**



O autor demonstra a importância de se cultivar um equilíbrio entre a razão e a emoção. Para isso, ele mostra como é o funcionamento da nossa inteligência e a nossa forma de raciocinar e pensar.

Mindset – **Carol Dweck**



O sucesso não depende unicamente das nossas habilidades ou talentos, mas também da forma como enfrentamos a vida.

Vamos lá colocar os dois lados do nosso cérebro pra funcionar a todo vapor!