



CARLOS DE PAULA

COACHING DE ALTA PERFORMANCE

4 passos para a excelência

Carlos Alexandre de Paula

Coaching de Alta Performance - 4 Passos para a excelência

Um guia definitivo para o alcance de resultados extraordinários

Sorocaba – São Paulo
2017

Direitos Autorais

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, copiada ou transmitida livremente de alguma forma sem o consentimento prévio de seus autores. Este e-book foi elaborado por Carlos Alexandre de Paula, <www.carlosdepaula.net>, e criação da capa por Renata Cunha.

Legislação

Este produto virtual respeita a legislação pátria em vigor, estando em consonância com a seguinte norma:

Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998.

Sumário

[Coaching de Alta Performance - 4 Passos para a excelência](#)

[Um guia definitivo para o alcance de resultados extraordinários](#)

[Capítulo 1: O mal da mediocridade](#)

[A subida e o platô](#)

[O mal da mediocridade](#)

[Capítulo 2: O que você perde](#)

[Legado](#)

[Dinheiro](#)

[Criar ao invés de ser criado](#)

[Capítulo 3: Os três níveis do profissional](#)

[Nível 1 – Ignorância profissional](#)

[Nível 2 – Profissional preparado](#)

[Nível 3 – Excelência profissional](#)

[Capítulo 4: Comportamentos vigaristas](#)

[Os vigaristas](#)

[Como lidar com comportamentos vigaristas](#)

[Capítulo 5: Alinhamento entre emoção e razão](#)

[Capítulo 6: Mentalidade campeã](#)

[Capítulo 7: O método ARTE](#)

[Primeiro passo do método ARTE: Ter um Alvo](#)

[Nível de satisfação](#)

[Definição do alvo](#)

[Capítulo 8: Segundo passo do método ARTE: Responsabilidade](#)

[Capítulo 9: Terceiro passo do método ARTE: Trabalho](#)

[Primeira etapa: mapear talentos, fraquezas, oportunidades e riscos](#)

[Segunda etapa: Traçar sua rota de ação](#)

[Terceira etapa: Realizar seu plano de ação](#)

[Capítulo 10: Quarto passo do método ARTE: Esmero](#)

[Ciclo de Aprendizagem](#)

[Prática deliberada](#)

[Feedback](#)

[Inspire-se e espelhe](#)

[Capítulo 11: Características para viver o método ARTE](#)

[Buscar a excelência](#)

[Pensar no longo prazo](#)

[Disposto a pagar o preço](#)

[Capítulo 12: Defina a sua história](#)

[Capítulo 13: Faça já](#)

[Medo do abandono](#)

[Medo de perder](#)

[Medo de enfrentar](#)

[Medo da morte](#)

[Coaching de Alta performance - Curso inspirado neste livro](#)

[Sobre o autor](#)

[Outras obras do autor](#)

[Coaching de carreira - Como encontrar o trabalho que você ama](#)

[Escreva seu livro](#)

Conheça meus cursos online para complementar seu aprendizado.

Como leitor da Amazon você pode acessar meus cursos de desenvolvimento pessoal com um preço especial. Clicando nos links abaixo você pode adquirir esses cursos por apenas R\$19,99.

*Promoção válida enquanto houver cupons disponíveis. Ao final da promoção os cupons voltam ao valor original.

[Coaching de carreira com design thinking](#)

Clique no link acima para saber mais e receber o preço no valor promocional ou digite o endereço:

<https://www.udemy.com/coaching-de-carreira-com-design-thinking/?couponCode=AMAZON1>

[Coaching de Alta performance com o exclusivo método ARTE](#)

Esse curso online foi desenvolvido baseado nesse livro que você tem em mãos. Agora você pode fazer o curso online por apenas R\$19,99 ao clicar no link ou no endereço abaixo:

<https://www.udemy.com/coaching-de-alta-performance/?couponCode=AMAZON>

Capítulo 1: O mal da mediocridade

Este livro trata de excelência. Durante a leitura, vou lhe apresentar conclusões de estudos que envolvem características emocionais e mentais das pessoas que construíram grandes resultados ao longo da vida. Também será apresentada a metodologia que desenvolvi ao longo destes estudos que denominei como *método ARTE*. O método ARTE corresponde aos quatro passos para conquistar a excelência em qualquer área da vida. A metodologia aqui apresentada pode e deve ser usada para você ampliar seus resultados nas áreas que sentir maior necessidade, seja nos relacionamentos, na vida profissional, na qualidade de vida ou na vida pessoal. Durante o livro, optei em alguns capítulos e passagens por usar exemplos voltados para a carreira, ao lado profissional. Minha decisão em escolher focar em alguns momentos na área profissional com a metodologia ARTE não se faz pela restrição do método, que, como dito anteriormente, é uma ferramenta global e pode ser usada em qualquer área, escolhi focar na área profissional por ser o campo na qual grande parte dos seres humanos passa boa parte da vida. Desde crianças, somos cobrados pela escolha de uma profissão, estudamos para nos preparar para um vestibular, entramos em uma faculdade para aprender uma profissão e vamos passar oito horas por dia durante décadas de nossa vida no mercado de trabalho. Tendo grande parte da nossa vida envolvida profissionalmente, é necessário encontrar satisfação no que se faz. A insatisfação profissional gera impactos negativos nas demais áreas da vida, como saúde, relacionamento e qualidade de vida. É claro que estar satisfeito(a) com a sua carreira não garante sua satisfação nas demais áreas da vida, porém estar insatisfeito(a) profissionalmente e com baixa recompensa financeira no local onde você vai passar metade da sua existência não ajuda em nada no seu índice de qualidade de vida.

O método ARTE trata de excelência, trata de ampliar os resultados que você tem atingido até agora. Não é um método para quem quer ficar apegado

às coisas que aconteceram no passado, ou para aqueles que encontram desculpas para fazer qualquer coisa no presente. É um método para toda pessoa que tenha vontade de fazer melhor. Não importa o que você já conquistou ou quais são seus recursos atuais, esteja você hoje em uma boa posição social e profissional, venha você de um processo de falência, tenha você capital aplicado ou recursos financeiros limitados. Na vida, encontramos pontos de platô. O platô é aquele ponto em que, após um momento de crescimento acelerado, as coisas se estabilizam como estão. Imagine que você estava subindo a encosta de uma montanha, de repente você terminou aquela subida e se encontra em um grande platô, é uma superfície plana e reta à sua frente. Você concluiu a subida, e, quando olha para trás, observa tudo que superou para chegar até ali. Agora você se encontra em uma área segura, a subida lhe exigia esforço, atenção, qualquer erro e você podia cair de volta do ponto onde partiu; depois de um longo tempo subindo, você percebe que finalmente encontrou uma área de descanso.

A subida e o platô

A subida que foi superada pode ter diversos nomes, depende de que área da vida você está olhando e em que momento da sua vida você está. Vamos pensar em algumas delas:

- **Começo do namoro:** É aquele momento da conquista de querer estar ao lado da outra pessoa, se esforçar para isso. Ao final dessa subida, encontramos o platô do relacionamento.
- **Faculdade:** Os oito ou dez semestres de faculdade podem ser a subida, e, ao final, encontramos o platô do diploma.
- **Promoção de emprego:** A subida pode ser a busca de um cargo melhor, e o platô, a conquista por essa vaga.

A subida pode ter diversos nomes, e você com certeza pode enumerar algumas subidas que já fez na vida, mas neste momento não quero abordar as subidas, e sim o platô, pois é onde reside o perigo para aqueles que buscam a excelência.

Você estava na subida do começo do namoro, e, depois que chegou lá, como continuou sua postura frente ao relacionamento? Você mantém a mesma atenção para com o cônjuge depois que já está em um relacionamento sério? Ou com a chegada nesse platô você relaxa sua postura e deixa cada vez mais de dar atenção à pessoa amada? Quantas vezes após se formar você leu um livro da sua área de formação? Com quantos professores conversou? Alguns não esperam nem concluir a faculdade para criar um platô, param de se esforçar no meio do curso, assim que se acostumam com a metodologia de avaliação dos professores, procuram tirar a mínima nota possível para passar. E no trabalho, após conseguir um emprego ou alguma promoção de cargo, o quanto mais de esforço você colocou para ampliar os resultados obtidos?

O platô é um lugar confortável, não exige mais esforço do que aquele que já colocamos em algum momento do passado, e por isso ele também é um lugar perigoso. Podemos morrer em um platô que atingimos em algum momento da nossa vida, podemos nos tornar velhos que ficam balbuciando conquistas feitas há trinta anos, enquanto que, independentemente da idade, sempre há algo novo a fazer e aprender. Por quais razões ficamos no platô alcançado em vez de continuar subindo em busca da excelência?

- **Medo do desconhecido:** Subir exige coragem e, quando você está

subindo, não vê o que está à sua frente, não conhece o que lhe espera no lugar aonde você quer chegar, e nesse momento você cria emoções positivas e negativas sobre sua próxima conquista. Quando finalmente chega ao platô, que é o resultado que você esperava para subir, você vê como as coisas são. Tudo que você imaginou como seria está na sua frente agora. Sair desse lugar que se tornou conhecido para viver novamente a experiência da subida sem saber o que vai encontrar pela frente, viver as emoções de medo e dúvida pela jornada, faz com que muitos se apeguem ao local onde estão, no platô das velhas conquistas.

- Conforto e previsibilidade: Tem um ditado popular que diz: “Quero que o mundo acabe em barranco para morrer encostado”. O ser humano tem a tendência de buscar a zona de conforto, gastar menos energia possível para realizar uma tarefa; isso inclui nossa preferência pelo controle remoto em vez de levantar do sofá para mudar de canal. Compramos a ideia do conforto como se ela fosse a solução para tudo, por isso até vemos crescer o número de pessoas que tiram proveito desse pensamento para vender “fórmulas para ganhar dinheiro sem trabalhar”. Como diz outro ditado: “O que lhe levou até aqui não é o mesmo que vai lhe levar adiante”, o platô pode até parecer confortável, afinal não exige o esforço da subida, mas exige um esforço ainda maior, que é aceitar dia a dia até o final da vida que você pode fazer mais e melhor, porém não faz porque prefere ficar aí onde está, acumulando poeira física e mental.

- Medo de perder: Ter chegado ao platô é uma vitória, e deve ser comemorada como tal. A questão é que muita gente, ao conquistar uma vitória, em vez de retirar os aprendizados que a possibilitaram, passam a temer a perda do que conseguiram, fazendo com que fiquem no mesmo lugar. Esse medo de perder pode ser decorrente de crenças ou experiências negativas próprias ou de terceiros. Alguns podem já ter ouvido a história de pessoas que chegaram a determinado ponto e depois perderam tudo. Outros, por ter um alto valor de segurança, têm aversão ao risco e preferem não arriscar o que conseguiram. Também existem aqueles que conquistaram um platô e, ao tentar o próximo movimento, acabaram perdendo o ponto já conquistado. Ninguém vive a mesma situação do que o outro, se alguém tentou e não funcionou algo, essa foi uma experiência para ele. Se eu vejo um colega empreender e dar errado, não significa que se eu tentar também dará errado; o contrário também é correto, não significa que, ao ver um colega

buscando um empreendimento novo e obtendo sucesso, que ao tentar o meu projeto também terei sucesso. Pessoas tomam decisões diferentes frente às mesmas situações, por isso o que é preciso fazer é buscar o autoconhecimento, encontrar os padrões emocionais que fazem você tomar determinadas decisões, buscar informações sobre a situação futura que você vai vivenciar, para assim conseguir decidir melhor, e sempre que possível ter um mentor que já tenha vivenciado o caminho que você está prestes a seguir. Buscando informação e transformando isso em conhecimento, você estará mais preparado(a) para enfrentar os riscos e sair vitorioso(a) em seus desafios futuros. E, se em algum momento do passado você perder um patamar já conquistado ou isso vier a acontecer em algum momento no futuro, não se dê por vencido(a). O primeiro de tudo que você deve recordar é que já percorreu o caminho antes para chegar àquele platô, quando fizer pela segunda vez, será mais fácil. Quando chegar lá de novo, analise quais foram as causas que falharam no seu último plano. Quando chegamos a um platô, temos que caminhar reto por ele por um tempo até encontrar nossa próxima escalada. Partir de forma ansiosa, sem preparo, correr atrás de um novo obstáculo pode se mostrar uma armadilha. Primeiro garanta que você se afastou do último precipício percorrido, e então procure outra montanha para subir. Afaste-se da beirada. Assim, mesmo que você caia do seu próximo desafio, vai manter o que já conquistou. Mas lembre-se: o mais importante é manter o ânimo para subir quantas vezes forem necessárias.

- Cultura da mediocridade: Acredito que este seja o pior mal que sofremos atualmente contra uma cultura da excelência. A mediocridade está sendo tratada com certa normalidade nos dias atuais. É tão comum esse pensamento em alguns círculos, que, quando alguém almeja fazer algo melhor, realizar um trabalho de excelência, independentemente da área em que esteja, essa pessoa recebe críticas de seus pares.

O mal da mediocridade

O medíocre sempre vai dizer que algo não é possível, mesmo quando há exemplos que provam o contrário, ao afirmar que “as coisas são assim mesmo”, “isso sempre foi assim”, “ninguém nunca fez isso antes”, “para que se preocupar com isso?”, “esse trabalho não cabe a você fazer”. Com essas afirmações, o medíocre se protege. Protege sua própria mediocridade, pois, enquanto ninguém faz, o medíocre continua acreditando que não é possível fazer e que seu modo de pensar é válido. Essa postura serve para ocultar a falta de vontade de fazer algo diferente. Assim, a crítica de um medíocre não deve afetar aqueles que buscam se melhorar sempre, que procuram a excelência em seus resultados. É melhor tentar e errar do que não tentar.

Porém, a mediocridade está espalhada em vários cantos, tornando-a difícil de distinguir. Ela infelizmente está se tornando um modo de vida, o que faz deste livro ainda mais urgente para os dias atuais. A mediocridade está espalhada pelos produtos que compramos, pelos serviços que consumimos e pelos comportamentos que temos diariamente. Sobre a qualidade dos produtos, não é preciso ir muito longe, se me voltar para uma geração que nasceu antes de mim e perguntar sobre qual era a qualidade dos produtos comprados naquela época, eles dirão: “Durava trinta anos”. Eram geladeiras, televisores, máquinas de costura, todos feitos para durar. Hoje empurram para nós produtos com obsolescência programada, feitos para durar pouco e assim voltarmos a comprar um novo daqui a um, dois ou três anos. No ramo de serviços, a mediocridade também se espalha, é mau atendimento ao cliente, são técnicos que nunca resolvem problemas. Não é diferente quando falamos das políticas públicas: segurança, educação e saúde são serviços dos quais recebemos o mínimo possível, e tudo tratado como se fosse normal, entregar o pior como se fosse o melhor. Não devemos excluir desse comparativo nosso comportamento com os demais; se antes agendávamos visitas às casas das pessoas, telefonávamos, agora nós nos restringimos a um contato via aplicativo de celular, por vezes não nos damos nem o trabalho de escrever algo que seja nosso, apenas repassamos algo escrito por alguém. Essa é a mediocridade espalhada em nossos gestos diários. Contra ela, é necessário gerar urgentemente uma cultura de excelência, que busque uma forma de fazer melhor o que já existe.

Capítulo 2: O que você perde

Se a mediocridade nos dias atuais se prolifera como mosquito no verão, por que simplesmente não se render a essa forma de vida, em vez de buscar melhorar os resultados obtidos? Tratamos no capítulo anterior de algumas razões pelas quais escolhemos ficar onde estamos em vez de continuar a subida em busca de novos desafios: medo do desconhecido, zona de conforto, medo de perder e a cultura da mediocridade, que transmite cada vez mais os valores mais baixos e resultados piores nas mais diversas áreas.

Vamos tratar neste capítulo daquilo que você abre mão ao aceitar uma postura como essa, quando começa a pensar e agir dentro da cultura da mediocridade, como se tudo fosse normal, comum e não houvesse outra forma de fazer, de melhorar os resultados, de procurar novas saídas para os velhos problemas, quando o medo de mudar sufoca sua vontade de vencer.

Legado

A História é feita pelos homens e mulheres que passaram por este planeta. Em 2017, quando escrevo estas palavras, somos aproximadamente sete bilhões de seres humanos. Dividimos o mesmo planeta e os mesmos problemas. Nunca algo afeta de forma individual um único ser humano, qualquer problema, por menor que possa parecer, ao atingir um único homem, também vai afetar todo o círculo de influência que essa pessoa tem: amigos, familiares, conhecidos. Em nossas relações, passamos constantemente por um processo de influenciar e ser influenciado, das pequenas às grandes decisões, dos impactos positivos aos negativos que causamos no mundo e nas pessoas que podemos influenciar. A superpopulação mundial também gerou problemas a níveis globais, problemas que afetam a todos nós e que, dessa forma, cabe a todos nós uma busca pela solução. Mesmo cabendo a cada ser humano escrever a História, quantos nomes recordamos ao olhar para ela? Se você fizer agora uma visita rápida pela sua vasta memória, de quantos nomes de personagens históricos consegue se lembrar? Mesmo que você pesquise em livros de História, enciclopédias ou no Google pelo nome de pessoas que influenciaram em suas áreas de trabalho, mesmo assim o resultado dessa pesquisa será bem inferior ao número de profissionais que trabalharam debruçados diariamente nestes temas. Muitos na História buscaram construir uma máquina que pudesse voar, mas o nome que recordamos pelo resultado é de Santos Dumont. Muitos se debruçam sobre um tema de trabalho, mas, em meio às dificuldades apresentadas, não conseguem sair do platô em que se encontram, enquanto outros buscam ir um pouco além do que seus antecessores, buscando soluções nunca antes feitas. Quando se olha para a História, o mais importante não é o nome gravado nas linhas, e sim as descobertas e criações desses homens. Descobertas nas áreas médicas permitiram que milhões de vidas fossem salvas, melhorias na área de gestão diminuem os desperdícios ao longo dos anos, o avanço nas áreas do conhecimento retirou a Europa da Idade Média em um período conhecido como Renascimento.

Assim como cresceu a população do planeta, cresceram os problemas enfrentados: crise energética, crise de alimentos, crise de água potável. Neste cenário em que cresce o número de pessoas e de problemas, necessitamos urgentemente de homens e mulheres dispostos a encontrar soluções para os

problemas que temos e para os que virão a existir. Precisamos de pessoas que deixem o nome na História através de soluções criativas, úteis e sustentáveis. Aqueles que viverem a cultura da mediocridade não construirão um legado para a humanidade. Para fazer a diferença, é necessário se importar, buscar ser melhor, aceitar os desafios e riscos que podem porventura surgir, e a recompensa desses homens e mulheres que ousam fazer um pouco a mais é serem parte da História. O tamanho do legado deixado releva um pouco do ser humano que por ali passou. Alguns deixarão rastros que logo serão apagados pelas areias do tempo, outros deixarão suas pegadas cravadas na pedra, onde o passar dos anos não apaga. Se você trabalhar verdadeiramente em busca da excelência, de atingir um estado de arte em tudo que faz, você tem a capacidade de construir esse legado. Você pode deixar um legado para sua família, para os funcionários da empresa em que você trabalha, para sua cidade, seu país ou para o mundo. O tamanho do legado a ser construído, quem vai determinar é você e o esforço que você empenhar na construção dele. Não há outro meio para se construir algo que não seja através do trabalho. Se você possui alguma crença negativa em relação ao trabalho, está na hora de rever isso. É possível que você tenha alguma insatisfação no seu emprego atual, mas ele foi uma escolha sua em algum momento da sua vida, então repense sua escolha e mude se achar necessário. Ter uma postura de sofrimento frente a uma tarefa que precisa ser realizada não vai lhe ajudar em nada na construção do seu legado, cabe a você escolher onde quer deixar sua herança: engenharia, administração, política, saúde, educação, religião, arte, esportes etc. São as mais diversas áreas que precisam de gente boa, porque um bom profissional em qualquer área serve de exemplo para os demais se motivarem. Além disso, seu legado não precisa estar relacionado com sua atual profissão, você pode escolher deixar um legado ao colaborar para o crescimento de organizações não governamentais através de um trabalho voluntário, seja na profissão ou fora dela. Se você construir fora dos padrões de excelência, essa construção estará fadada a desaparecer em pouco tempo.

Dinheiro

Qual é a média salarial das pessoas que têm a mesma formação que você? Qual é a média salarial de quem ocupa o mesmo cargo que você? Qual é a média de rendimentos das pessoas que trabalham na mesma área que a sua em uma empresa do mesmo porte? Já parou para reparar como usamos a média como comparação para todas as coisas? Algumas coisas ficam abaixo e outras acima, mas a média é nosso ponto de comparação para fazer um primeiro julgamento sobre um serviço ou produto.

Você sai com a ideia em mente de comprar um computador novo, vai comparar em algumas lojas o produto, vai comparar as marcas, verificar na internet os preços e vai tomar uma decisão sobre qual produto comprar. Durante uma pesquisa de preços, você vai se deparar com produtos de características semelhantes, para não dizer as mesmas, porém com preços diferentes. Isso representa o que o marketing chama de preço vs. valor. O preço de um produto é composto por todos os custos que envolvem desde a fabricação, logística, comissões, mais o lucro para quem produziu. O valor de um produto já é mais complicado de estimar, pois não é dado por quem produz, é atribuído por quem compra. O fabricante pode atribuir um preço para um produto, enquanto o cliente atribui outro valor para o mesmo produto. O fabricante da marca X de celulares resolve produzir um aparelho comum de celular, como os aparelhos mais antigos, que servem apenas para fazer e receber chamadas. Somando todos os custos envolvidos, mais o lucro, ele constata que pode vender seu aparelho pela metade do preço do aparelho mais barato no mercado, assim ele coloca o aparelho no mercado na expectativa de bater o seu concorrente, a marca Y, que vende o smartphone mais barato do mercado. Passados meses após o lançamento do seu celular, a marca X percebe que não vendeu quase nada, e seu concorrente continua vendendo o aparelho mais barato do mercado. Então eles fazem um estudo para lançar outro produto e percebem que, para criar um smartphone como o da sua concorrente, o preço do produto final aumentaria apenas quinze por cento, eles poderiam, então, ter um produto igual ao da concorrência e continuariam a vender com um preço menor do que o da concorrente. Após o tempo de projeto e lançamento do produto, a marca X percebe um aumento alto nas vendas de seu novo smartphone econômico e ganho de mercado frente à sua concorrente Y.

Mesmo a marca X lançando o produto mais barato do mercado, aquele telefone comum não era concorrente do smartphone da marca Y, o cliente não atribui mais valor para possuir um telefone celular comum. E, se o cliente não atribui valor ao produto, mesmo que o preço seja baixo, ele não vai estar disposto a pagar o preço. Comparamos o preço médio de produtos iguais, e atribuímos valor diferente para produtos semelhantes. Basta observar como as marcas de grife cobram caro por suas etiquetas, elas agregaram valor à marca, o cliente enxerga valor e se disponibiliza a pagar o preço mais alto.

Com profissionais acontece a mesma coisa, pois vendemos nosso conhecimento e capacidade de realização para o mercado de trabalho. As empresas remuneram com base em um salário médio aplicado no mercado. Esse salário é calculado pelo cargo, pela região do país, pela experiência do candidato e pela oferta de candidatos no mercado de trabalho. O profissional de destaque não recebe conforme a média dos demais candidatos, ele cobra a mais pelo serviço, assim como uma marca de grife cobra mais pelo seu produto. O profissional excelente gera valor ao cliente, e, quando este enxerga valor, ele se dispõe a pagar mais. Como um profissional excelente gera valor? Gera valor o profissional que resolve problemas, não apenas executa tarefas; gera valor o profissional que está conectado com a missão, visão e valores da empresa; gera valor o profissional que constrói um legado dentro da corporação, não apenas repete o que já existe. Se você quiser em algum momento ganhar mais, aprenda a gerar valor às pessoas. Quando você agrega valor ao outro, o outro estará disposto a pagar você por isso.

Criar ao invés de ser criado

Quanto às coisas que nos acontecem, podemos listar dois tipos distintos de pessoas: as que são vítimas das circunstâncias e as que manejam as circunstâncias. O senso comum encara os fatos que acontecem como obstáculos para sua realização, normalmente assumem um comportamento reativo, algo acontece e aí a pessoa vai reagir ao que lhe aconteceu; são pessoas que são arrastadas pelos ventos do destino. Responder dessa forma aos desafios da vida lhe fará ir de um ponto ao outro, mas talvez você passe toda uma vida sem chegar ao seu destino planejado. Alterar todo seu plano, suas metas, devido a algum imprevisto no caminho, desistir logo no início, deixar o barco ser levado em vez de ajustar a vela na direção correta, não é uma postura dos que buscam melhorar seus resultados. Ao abandonar a postura reativa para uma postura proativa, você passa de ator(atriz) para autor(a). Você não segue a corrente dos acontecimentos, você não desiste dos seus planos, você estuda as circunstâncias e prevê se o caminho para onde elas estão lhe levando é onde você quer estar, você faz os ajustes necessários para chegar ao seu destino, busca alternativas para entregar os resultados que precisa. Ator ou autor da própria vida respondem de formas diferentes à pergunta “como você chegou até aqui?”. Aqueles que passaram a vida sendo levados pelas circunstâncias, mudando o caminho frente aos menores obstáculos, vivendo uma vida ditada por alguém, respondem que não sabem bem como chegaram onde estão, citam alguns fatos que julgam como importantes para colocá-los onde estão, mas esses fatos normalmente vieram pelas circunstâncias da vida, foram fatores externos que direcionaram no caminho. Já aqueles que são criadores veem o filme da vida passar em frente aos seus olhos, identificam as decisões que tomaram, seus acertos e erros, sabem das dificuldades que passaram e como as circunstâncias se abateram sobre eles, reconhecem que poderiam ter seguido outro caminho em meio às turbulências, mas decidiram pelo caminho que trilham agora e só chegaram onde estão porque se comprometeram com esse caminho.

Capítulo 3: Os três níveis do profissional

Nível 1 – Ignorância profissional

Quando começamos uma carreira, independentemente da área de interesse, vamos passar por três níveis de conhecimento. O primeiro destes níveis é a ignorância. A ignorância sobre determinado assunto pode se apresentar de duas formas: “eu sei que não sei” ou “eu não sei o que não sei”. O segundo tipo é muito mais perigoso e letal para os profissionais.

Reconhecer a própria ignorância sobre determinado assunto é o ponto de partida para se melhorar, encontrar caminhos e soluções e ir em busca daquilo que almeja. O nível 1 acontece quando decidimos seguir determinada carreira, mas não temos informação e formação sobre essa profissão. A formação é maior do que a informação sobre determinada carreira. Formação é a preparação da pessoa para exercer uma profissão, que pode ser acadêmica ou não, mas ela é o primeiro passo para tirar a pessoa do nível da ignorância sobre o assunto. Tomemos por exemplo um jovem que queira se tornar médico. Primeiro de tudo é necessário ele admitir que não sabe como um médico atua, isso é reconhecer a ignorância, saber que não sabe é o passo para se desenvolver. Depois de admitir que não é capaz no momento para exercer medicina, ele precisa procurar os meios para adquirir sua formação, mesmo que ele se informe através da internet, com outros profissionais da área ou em livros, é necessário para se exercer a medicina de uma formação prática que acontece pelas vias acadêmicas, que servem para formar um médico. Mesmo que a vaga que você almeja ocupar no momento não solicite nenhum certificado ou diploma, haverá uma formação prévia para lhe preparar para exercer a função. Suponha que você está entrando no mercado de trabalho, ainda não começou um curso superior, portanto não pode se candidatar a um estágio, você pode começar trabalhando em home office com seus conhecimentos, abrir um pequeno negócio ou iniciar por uma vaga que não exige experiência. Para esclarecer melhor o exemplo, vamos supor que você optou por iniciar em uma vaga que não pede experiência. Pesquisando por vagas, você encontrou a oportunidade para trabalhar no caixa de um mercado. A vaga não exigia experiência anterior na função, pois dava treinamento. Nos primeiros dias de trabalho, você será instruído(a) e acompanhado(a) por um profissional com mais experiência que vai lhe

ensinar como executar sua função. Essa será sua formação sobre esse tema.

A formação transforma o profissional ignorante em alguém com conhecimento para desempenhar os primeiros passos na nova carreira. Por isso, é importante admitir o que não sabe. Sem admitir que não conhece algo sobre o novo desafio, o profissional não vai receber a formação necessária para combater a ignorância que tem sobre o tema. Achar que sabe algo ou não admitir aquilo que desconhece é um limitante para o desenvolvimento profissional. Todo mundo precisa de formações específicas para cada fase da carreira, e essas formações podem vir através de professores, outros profissionais da área ou vivência própria. Ser autodidata também tem seu preço, se você decidiu por percorrer um caminho nunca feito antes, talvez não lhe haja outra opção que aprender com seus próprios erros e acertos, mas a grande maioria das vezes percorremos caminhos já trilhados antes. Buscar informação, ajuda e formação de outros profissionais que já fizeram este mesmo caminho é um potencial acelerador para nossa formação, é possível um profissional ganhar anos de velocidade em direção à sua meta quando ele segue indicações de quem já chegou lá. Imagine ter que percorrer o caminho sem nenhum mapa, quantas vezes você pode errar a rota? Conheça suas limitações em meio a tudo que você sabe sobre a carreira que vai escolher, busque a formação adequada no mercado para lhe preparar para o próximo passo. Esse é apenas o primeiro nível, você tem que apenas buscar caminhar um pouco em direção ao nível 2, não tem que estar pronto(a) para todos os desafios nessa hora.

Nível 2 – Profissional preparado

Você conseguiu passar do nível 1, isso é uma vitória quando se trata de viver na carreira profissional dos seus sonhos, agora você se encontra no passo intermediário entre a ignorância e a excelência, é aqui que a maioria dos profissionais ficam. A grande maioria pensa que, para exercer uma carreira, basta um diploma, que, após ter uma formação básica em alguma área, já está pronto para atuar e segue com esse pensamento e forma de conduzir sua carreira por toda a vida. Quando o profissional se encontra na ignorância, o grande inimigo é não admitir que precisa de formação adequada para evoluir na carreira. Já para o profissional formado, o inimigo é achar que sua formação já basta, que aprendeu tudo que poderia aprender, seja na faculdade, no curso profissionalizante ou com profissionais mais experientes.

Existem, no mercado de trabalho, profissionais que se orgulham de estampar que possuem “mais de vinte anos de experiência”. Mas o que define realmente a experiência profissional? Se você começar a trabalhar hoje em determinada área, a falta de experiência anterior vai fazer com que os problemas que surjam pela frente sejam sempre novidades, você logo vai perceber que a sua formação anterior não lhe preparou para lidar com todas as dificuldades encontradas no dia a dia, então, como bom profissional que você procura ser, vai atrás de soluções para os problemas que você até então desconhecia. Durante os primeiros meses, você vai se deparar com “novos” problemas, são situações cuja existência você desconhecia, mesmo após ter passado por uma formação para atuar naquela área. Conviver com situações novas, problemas novos, é natural para todo profissional, e por isso pessoas são contratadas, porque resolvem problemas, enquanto máquinas apenas são capazes de repetir uma programação. Porém, após um tempo na função, os problemas já não são mais novos, vamos nos acostumando com a rotina e aprendendo a lidar com as situações adversas, e nesse ponto podemos estagnar na busca de desenvolvimento. É possível passar por longos anos dentro de uma carreira sem nenhuma experiência realmente nova, apenas repetindo todas as velhas experiências. Por isso, temos que refletir sobre qual é o tempo que temos de experiência em determinada área. Passamos dez ou vinte anos repetindo as mesmas experiências ou nos desafiamos para encontrar soluções novas? Resolvemos da mesma forma os velhos problemas

ou buscamos uma saída para que eles não voltem a se repetir?

O nível 2 é um platô na carreira de muitos profissionais, é o platô onde o profissional olha para o lado e vê muita gente ao seu lado fazendo a mesma coisa. Vê profissionais que chegaram aonde ele se encontra sem faculdade, vê profissionais que estão ali mesmo com mais estudo do que ele, vê profissionais com pouca idade e pouca experiência que chegaram ali, vê também profissionais com mais idade e mais tempo de carreira, todos parados no mesmo platô, fazendo as mesmas coisas. Nesse momento, ele se contenta com o platô, ali onde tem mais gente. “Tem gente lá embaixo querendo subir e chegar aqui onde estou”, pensa, para se convencer de que já chegou ao ápice de onde poderia chegar na carreira. É nesse momento que o profissional começa a se entreter com tudo que tem à sua volta, perde a vontade de continuar subindo, pois foi ficando velho e perdeu o ritmo para voltar a estudar, ou coloca as desculpas na falta de tempo; os pretextos para ficar parado são sempre mais fáceis de achar do que a disciplina necessária para chegar ao nível 3. Não se deixe enganar pelos pretextos.

Nível 3 – Excelência profissional

Após buscarmos primeiramente uma formação para nos qualificarmos profissionalmente, e entender que apenas um diploma ou uma vaga de emprego, além de não garantirem a empregabilidade, não trazem a excelência, começamos a busca pela excelência, fazer o melhor que temos dia a dia. Como já citou Aristóteles: “Nós somos o que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito”. A excelência é um processo de aprendizado contínuo, um status conquistado e reconhecido pelo mérito dos bons trabalhos prestados e resultados obtidos. É possível chegar à excelência em determinada área, mas ter muito a desenvolver em outra. Trataremos, ao longo deste livro, de formas de pensar, sentir e agir que, quando direcionadas corretamente, servirão na construção de bons hábitos, hábitos de excelência.

Quando falarmos em hábitos de excelência, não compare com os hábitos mecânicos que desenvolvemos ao longo da vida, estes devem ser sempre revistos, abandonados e melhorados quando não nos servirem mais. Um profissional que se encontra no nível 2 cria hábitos durante sua jornada, como: o que faz durante o horário de almoço, com quais pessoas se reúne para conversar, como atende os clientes e fornecedores internos e externos, como divide as atividades durante a jornada de trabalho, com o que procura ocupar o tempo livre quando está com baixa demanda, como lida com situações inesperadas, como são suas reações emocionais frente aos problemas. Uma ação torna-se um hábito quando é repetida continuamente, e a repetição contínua das ações leva ao automatismo, é quando o ser humano começa a responder como uma máquina, sem refletir em qual é a melhor resposta para uma situação, apenas executa o que está acostumado a fazer. Podemos dizer que todo hábito, mesmo os negativos, foi útil em algum momento, por isso se instalou, mas continuar vivendo hábitos ruins não vai produzir melhores resultados, é necessário novos e melhores hábitos para a construção contínua da excelência.

O que podemos considerar como hábitos ruins que deverão ser reavaliados durante a jornada pela excelência? Durante a vida, criamos diversos hábitos que englobam a forma como nos relacionamos com as pessoas, a forma como cuidamos da saúde, a forma como gerenciamos nosso dinheiro e também a forma como nos comportamos em situações no trabalho,

que envolve a maneira como nos relacionamos com chefes, subordinados, clientes e fornecedores. Vamos supor que em algum momento da carreira o funcionário João, que nunca teve nenhum problema com sua chefia, estava em uma roda de conversa em que vários funcionários, alguns do mesmo setor que ele, reclamavam da gerência da empresa. João não encontrava razões para reclamar, porém, como não queria se sentir excluído da conversa, se juntou aos demais para reclamar da gerência. Falar mal, denegrir e fofocar não é ético. Sempre que temos alguma questão com outro ser humano, deveríamos buscar uma forma de resolver a situação em conjunto. João, além de tomar a decisão errada naquele momento da vida, deixou que isso se tornasse um hábito, e se reúne com frequência com pessoas que só sabem reclamar. Sem uma revisão em seu hábito, João pode arrastar por toda a vida essa forma negativa de se comportar. Essa tendência a reclamar das situações e das pessoas é típica de quem fica parado no platô da vida. Para crescer, é necessário tomar consciência dessas atitudes e substituí-las por outras melhores. João poderia, por exemplo, em vez de reclamar da gerência, conversar com eles para descobrir um pouco do caminho que traçaram para chegar lá, e assim ele teria aprendido algo novo, e, mesmo que sua pretensão não seja a gerência, conhecer como as pessoas venceram obstáculos é uma lição que pode ser aplicada em muitas áreas da vida. Hábito ruim é gastar o tempo com coisa inútil, é ficar resolvendo só problema de última hora e nunca ter tempo para planejar o que é importante no longo prazo; hábito ruim é toda aquela ação feita de forma automática sem saber o porquê se faz; e hábito ruim é todo comportamento que vai contra os princípios de ética. Para chegar e permanecer na sala da excelência, será necessário o desenvolvimento de bons hábitos, que incluem: disciplina diária para fazer o que se propõe, organização, boas leituras, boas conversas, conhecer e trocar experiências com pessoas que estão no mesmo caminho que o seu, estudo direcionado. Duas coisas não ocupam o mesmo lugar no espaço, se os bons hábitos lhe faltam, é porque os maus hábitos estão instalados. Troque o mau hábito pelo hábito bom e produtivo.

Capítulo 4: Comportamentos vigaristas

Pensamos sobre ser melhores, falamos sobre ser melhores, sonhamos em ser melhores, desejamos ser melhores. A busca pela excelência pelo menos em algum momento fez parte de nossa vida. Aspirar melhoria, expandir resultados — e, quando digo isso, não trato apenas sobre a profissão ou finanças, aspiramos ser melhores como seres humanos. Uma mãe e um pai esperam ser melhores na educação dos filhos, estarem preparados para educar com o necessário, nem mais nem menos, o justo meio para formar um adulto responsável. Um professor espera ser bom para os alunos que estão sob sua tutoria. Não nos levantamos da cama diariamente pensando “hoje serei um ser humano pior”. A humanidade é feita em grande parte de pessoas boas e que querem ser melhores, a questão é que grande parte dessas pessoas boas está desistindo de si mesma e dos demais.

Existem pessoas boas que desistem porque algumas de suas iniciativas não deram certo ao longo da vida. Outros reclamam da falta de apoio e por isso não seguem mais em frente. Há aqueles que não acham um caminho por onde começar a jornada. E, assim, pessoas boas vão ficando paradas pelo platô da vida, estáticas, passivas frente aos movimentos do futuro. Por diversas razões uma iniciativa pode não dar certo, caminhar para a excelência é descobrir o que dá certo em meio ao que não dá certo, é separar o joio do trigo. A grande maioria se ocupa em achar culpados quando algo não deu certo, e quem se ocupa em achar culpado não se ocupa em achar soluções. Ocupe-se em achar soluções para produzir resultados novos.

Ocupar-se em achar culpados pelo mau resultado também esconde o maior inimigo que temos na busca pela excelência: nosso comportamento vigarista. Comportamento vigarista é todo aquele comportamento que temos para nos mantermos onde estamos, mesmo quando queremos sair desse lugar. Existe uma conhecida frase que circula pela internet: “Insanidade é fazer a mesma coisa repetidamente e esperar resultados diferentes”, de autoria desconhecida. Essa frase é erroneamente atribuída a Einstein, mas, para nosso estudo, mais importante do que o autor dessa frase, é entender como ela se aplica em nosso dia a dia em busca da excelência.

O que nos impede de chegar à excelência em uma área na vida? Vamos

listar alguns fatores:

- Não definir em que buscamos a excelência.
- Não nos responsabilizarmos pelos resultados.
- Não agir.
- Não buscar a melhoria contínua.

Estes quatro impedimentos acima serão tratados à frente no método ARTE, o método que traz o caminho das pedras para encontrar a excelência. Porém, mesmo com o método em mãos, é possível que ele não seja aplicado. Se você tem algo e não usa, isso não faz diferença na sua vida. O autoengano é que continuamos ano após ano nos comportando da mesma maneira, de forma que não estamos satisfeitos com nossas atitudes, porém efetivamente não trocamos de comportamentos, queremos novos resultados com os comportamentos antigos. Por que é tão difícil substituir os comportamentos antigos?

Os vigaristas

Cada construção exige uma destruição. Temos essa ideia internalizada dentro de nós, mas normalmente ela habita nosso subconsciente e por isso não nos damos conta das decisões que são tomadas nessa região que são contrárias aos nossos objetivos futuros, à melhoria e ao encontro da excelência. É uma parte interna que tem o medo de perder o conforto conquistado, sabotando as conquistas futuras.

Vamos colocar luz nessa região de decisões do subconsciente e ver mais de perto nosso comportamento vigarista. Escolhi o termo *vigarista* para tratar desses comportamentos que falaremos adiante. Pode parecer estranho em uma primeira leitura dizer *comportamento vigarista*. Uma pessoa vigarista é aquela que é trapaceira, tira proveito de outra para obter vantagens próprias. Conforme vamos explanando esse assunto, vai ficar mais clara minha escolha para essa palavra. Você vai perceber quantas vezes cometeu um comportamento que serviu apenas para trapacear a si mesmo(a), você se deixou enganar por uma atitude que não produz frutos futuros, e tudo isso para tirar algum proveito no presente.

Você decidiu que seria reconhecido(a) pela excelência como engenheiro(a) de processos dentro da empresa em que trabalha, produziria resultados novos, reduziria os desperdícios. Após um primeiro estudo, você mapeia que existem alguns problemas para os quais ninguém encontrou a saída dentro da empresa. Então você levanta os recursos necessários para conseguir resolver aquela situação. Chega à conclusão de que o próximo passo em direção à excelência no seu atual momento profissional é optar por um curso de especialização. Nesse curso, além de estudar e desenvolver um projeto específico na sua área, você vai também se manter em contato com professores e profissionais da mesma área para trocar experiências e apoiar no crescimento da carreira. No primeiro momento, você sente a alegria tomar conta, visualiza seu “eu futuro” trazendo soluções novas, enxerga como sua colaboração vai ajudar os demais funcionários, vê o reconhecimento pelos seus resultados chegando através de recompensas financeiras. Esse é o momento em que você sente a motivação aumentar, decide que é isso mesmo que precisa ser feito, se vê completo(a) com essa decisão. Depois da decisão mental e emocional, vem a hora de concretizar os planos. Nessa hora, você percebe que o curso de especialização adequado para sua situação só oferece

aulas presenciais aos sábados, e você vai para a praia todo fim de semana. O curso tem a duração de um ano e meio, e, durante esse tempo, você se dá conta de que vai ter que mudar esse comportamento de viajar para a praia pelo curso de especialização.

Você ainda tem a alegria interior dos avanços que o curso pode lhe oferecer, mas agora passa a ter também um primeiro momento de dúvida se o curso é o mais adequado para você, e procura pensar em outras alternativas para alcançar os resultados. O problema nesse momento não é pensar em outras alternativas para resolver uma situação, a questão do comportamento vigarista é que você já encontrou a resposta, porém quer descartá-la para não ter que mudar uma situação que lhe gera conforto, prazer e segurança. Com a motivação em alta, com a clareza de que esse é o caminho a seguir, você finalmente se inscreve no curso. Passado o primeiro mês, você se alimenta das alegrias que os novos aprendizados lhe trouxeram, enquanto, em algum canto da mente, sente o cheiro da praia. No segundo mês, a saudade da praia aumenta, enquanto o curso já não parece ser mais uma novidade. No terceiro mês, você falta um sábado e resolve descer para a praia. Durante todo o terceiro mês, vai argumentando consigo mesmo(a) que precisa economizar, e o curso está sendo uma despesa, que você pode continuá-lo depois, até finalmente encontrar várias desculpas para sabotar seu plano. Passam-se anos e você não retorna mais ao curso. Ainda sonha em fazer a diferença na sua área de atuação, mas o único lugar para o qual você se movimenta é a praia, aos fins de semana.

A situação hipotética aqui retratada não vai contra a importância e necessidade de lazer, ela foi retratada para ilustrar um “comportamento vigarista”. Esse comportamento é aquele que está acostumado a fazer algo de um jeito, e, cada vez que tentamos mudar e fazer algo novo que afete um comportamento já estabelecido, o vigarista entra em ação com estratégias e desculpas para não mudar. Muitas vezes, nem começamos a fazer algo diferente; outras, mudamos e desistimos no meio do caminho para voltar a ter os velhos comportamentos. O comportamento vigarista é uma resposta contra alguma perda que você percebe que vai ter, mas não quer aceitar. Conhece alguém que fala que vai começar a treinar na academia e nunca começa, ou então se inscreve e não frequenta? É outro exemplo do comportamento vigarista. Para iniciar um treino na academia, temos que mudar algum

comportamento já estabelecido. A pergunta é: o que você faz no horário da academia? Talvez a pessoa assista à televisão, navegue na internet ou fique dormindo até mais tarde. A questão é que, seja uma coisa ou outra, esse comportamento já está internalizado e não quer ser substituído pela academia, por isso vai lutar contra para continuar a existir. Pode trocar o exemplo da academia por aulas de idioma, cursos profissionalizantes, experiências de networking. O comportamento vigarista não quer ser trocado, principalmente quando é uma situação de longo prazo, o comportamento gera prazer e segurança, por isso estamos habituados a ele e aceitamos suas imposições.

Como lidar com comportamentos vigaristas

Temos que aprender a identificar e lidar com esse tipo de comportamento para não sermos vítimas por toda uma vida das mesmas decisões erradas. Autoconhecimento é a chave para passarmos vitoriosos pelas situações. Para identificar alguns vigaristas, podemos listar quais são os comportamentos em que estamos viciados, atitudes que estão bloqueando atualmente nosso desenvolvimento. Pode ser desde um hábito de dormir até mais tarde em situações que você sabe que deveria estar se dedicando a outras atividades, fazer uma maratona de séries no fim de semana que você tem que estudar. Decidir pelo que é o mais fácil em vez de decidir pelo que é o necessário no momento é ter um comportamento vigarista. Como esse comportamento vem atrelado à sensação de perda, mesmo que inconsciente, estabelecer prioridades na vida é fundamental para conseguir lidar com ele. Não quer frequentar a academia para não perder ao programa de televisão? Recorde-se do que vai lhe trazer maiores ganhos no futuro. Ficar em frente ao aparelho de TV, celular ou computador por puro entretenimento pode até parecer prazeroso momentaneamente, mas, ao longo do tempo, quais serão os benefícios que você vai colher com esse comportamento? Lidar com os vigaristas é estabelecer prioridades na vida. Pare de se enganar e cair na conversa desses sentimentos que lhe sabotam. Conheça claramente quais são seus objetivos e assuma o compromisso de conquistá-los, em vez de continuar repetindo dia a dia os mesmos comportamentos que não trazem resultados.

Revele a si mesmo(a) qual é o comportamento vigarista que está bloqueando atualmente seu crescimento e responda às questões:

- O que ganho quando mantenho esse comportamento?

O comportamento instalado pode ter sido gerado em algum momento de nossas vidas para servir como uma solução para uma situação que enfrentamos no passado, ou por alguma tendência que temos e não queremos mudar — reforçando que normalmente está atrelado a questões como conforto e segurança. Faça a lista de tudo que você ganha se mantiver esse comportamento, às vezes você ganha conforto, segurança em saber como são as coisas, às vezes você pode repetir um comportamento para ganhar aprovação dos demais, porque mudar gera conflito.

- O que perco se mudar esse comportamento?

Liste a quais coisas vai ser necessário dar menos atenção se abandonar esse comportamento. Qual das coisas que esse comportamento lhe traz é mais importante para você? Existe alguma pessoa envolvida que, ao deixar de ter esse comportamento, você pode afetar?

Pense na excelência do seu “eu futuro”, pense nas coisas que pode fazer e conquistar, os resultados e metas que gostaria de alcançar e responda:

- O que eu ganho se conquistar a excelência?

Pense nos ganhos materiais e imateriais que atingir um novo grau de performance, desenvolvimento e resultados pode trazer para sua vida. Pense nas pessoas beneficiadas pelos seus resultados, como pode ajudar aos demais com eles.

- O que você perde se continuar como está hoje? Se abandonar a busca pela excelência?

Pense em tudo que você vai deixar de fazer ao não se comprometer em melhorar seus resultados. Quais pessoas podem ser impactadas? Qual legado você poderia deixar e não vai fazer? Financeiramente, você pode ser afetado(a) no futuro?

As duas últimas questões lidam com os fatores que podem lhe motivar em buscar a excelência: o que você ganha lhe motiva para seguir em frente, e o que você perde se continuar na mesma também serve como um motivador para implementar mudanças, antes que as perdas afetem. Ninguém fica parado, ou você muda por escolha ou por pressão externa.

As duas primeiras questões tratam da forma de atuação dos comportamentos vigaristas. O que ganhamos mantendo esse comportamento é uma das razões para não querer mudar. A outra razão para ficar na mesma é acreditar que existem perdas vindas depois da mudança. As perdas podem ser de tempo livre para lazer, para o descanso ou para estar com outras pessoas. Para não achar que a mudança em busca da excelência traz perdas na sua vida, procure encontrar soluções para minimizar suas perdas. Se, por exemplo, você listou que, para se especializar na sua área atualmente, você precisa estudar aproximadamente cinco horas por semana um tema específico e com isso você tem menos tempo para ficar com seu filho, busque uma

solução para essa questão. Será que você não pode substituir o tempo que fica com o filho pela qualidade do tempo que fica com ele? Há casos em que pensamos que ficamos menos tempo com algumas pessoas ao começar uma atividade, mas, quando estamos juntos, apenas ficamos em frente ao aparelho de televisão. A quantidade de tempo que dedicamos a uma atividade não está relacionada com a qualidade do tempo que dedicamos a ela.

Capítulo 5: Alinhamento entre emoção e razão

Alinhamento é uma das palavras necessárias para se conquistar a excelência. Alinhamento indica direção e sentido, que as coisas estão em ordem, cada parte conhece seu papel e o cumpre. No capítulo anterior, foi tratado sobre os comportamentos vigaristas, que são fatores que rompem nosso alinhamento com a excelência. Alinhamento é pensar, sentir e agir em uma mesma direção. Imagine se você quisesse se movimentar para frente, e a sua perna direita dá um passo à frente, mas a perna esquerda permanece parada. Você percebe que a perna esquerda quer seguir em outra direção ou mesmo permanecer parada onde está. Você precisa de um alinhamento para que suas pernas sigam na mesma direção, ou você ficaria parado(a) em constante briga com elas. Esse exemplo parece simplista, mas na verdade perdemos muito tempo na vida por falta de alinhamento. As pernas obedecem ao sistema nervoso central, basta que você pense e queira caminhar, que elas vão fazer a parte delas e levar o corpo até onde você quer chegar.

Nem todos os fatores da vida são tão obedientes quanto nossas pernas. Os pensamentos podem querer uma coisa, as emoções outra e o corpo querer algo diferente dos dois. Vamos trabalhar com alguns exemplos para deixar mais clara essa ideia. É uma manhã fria e chuvosa, o celular toca o despertador, a razão diz que você tem que levantar para não se atrasar ao compromisso, mas o corpo prefere permanecer deitado na cama quente. A razão quer ir para um lado, e o corpo defende o lado dele de continuar parado onde está. Falta alinhamento entre a mente e o corpo. Para resolver, muitas vezes fazemos barganhas, que são negativas, pois geram comportamentos viciosos, que serão vigaristas de nossa produtividade no futuro. Por falta de alinhamento do que é mais importante naquele momento, dormir mais ou levantar, você barganha e aperta o botão soneca no celular para ficar mais cinco minutos na cama. Passados os cinco minutos, você percebe que ainda não está pronto(a) para se levantar e perde tempo barganhando de novo. Essa negociação “perde-perde”, quando chega ao final, não produz nenhum resultado positivo. O corpo, por ficar dividido entre a soneca e o sono, quando se levanta da cama está pior do que quando levanta da primeira vez, a convicção mental se enfraquece, pois cede aos desejos do corpo. Isso sem

contar que essa falta de alinhamento pode gerar impactos em terceiros, como atraso para um compromisso.

Alinhamento se conquista, é fruto de convicção mental do que se quer, de sentimentos positivos quanto aos resultados e de uma ação direcionada constante. A falta de alinhamento faz com que muita energia seja desperdiçada inutilmente. Reflita o número de decisões que você toma todos os dias. Se todas essas decisões estivessem alinhadas com bons sentimentos e direcionadas para um objetivo maior, como alcançar a excelência em algo, você não gastaria mais energia mental duvidando de suas escolhas, repensando suas ações. Se suas emoções estivessem alinhadas com essas decisões, você não desperdiçaria energia sentindo medo por suas escolhas, raiva quando algo não sai como planejado, não buscaria prazeres imediatos em substituição de realizações maiores ao longo da vida. Se as ações estivessem alinhadas com a busca de um objetivo, não haveria perda de tempo com a procrastinação, preguiça, ou descanso demasiado. Mas, frequentemente, não vivemos essa situação de alinhamento entre mente, emoção e corpo. Vivemos com mais frequência imersos em um turbilhão de emoções diferentes, cada uma indicando uma direção, a mente indecisa por qual lado quer seguir e o corpo com a tendência de escolher a mais fácil e confortável de todas. Ou aprendemos a gerir nossos pensamentos, sentimentos e ações, ou seremos vítimas deles. Jogados de um lado para o outro, de uma coisa para a outra, produzindo apenas o mínimo possível, fazendo com que a busca pela excelência não saia de uma ideia mental, nunca concretizada efetivamente em ações.

Considere a primeira esfera, a mais interna de todas, como a excelência. Ali se encontra a essência daquilo que você quer contribuir para a sociedade, local onde reside a oportunidade de deixar seu legado. Essa esfera em que reside a essência pela busca da excelência é o principal componente para se encontrar o alinhamento. Quando não encontramos esse ponto central da busca pela excelência em algo que realmente nos motive, as demais esferas vão se comportar sem direções. A direção deve ser dada por essa essência, a causa maior do porquê você quer fazer algo.

A segunda esfera de dentro para fora trata da esfera mental. Onde residem os pensamentos do porquê queremos fazer algo. A palavra dessa esfera é o *porquê*. A mente busca uma razão do porquê fazer algo. Sem uma razão clara, a mente vai procurando coisas que façam sentido para ela. Por que você vai correr atrás de um sonho que pode não lhe trazer retorno, se faz mais sentido ganhar dinheiro? Por que vai tentar algo novo, se faz mais sentido continuar aplicando o que já existe? O porquê reside na primeira esfera. Se você não encontrou aquilo que lhe movimenta para ser melhor, você não conseguirá responder às questões da segunda esfera. Agora, se você já encontrou, não se deixe iludir ou mudar de ideia pelos questionamentos da mente. Simplesmente reforce a si mesmo(a): “Eu faço isso **por essa razão...**”, e deixe claro para a mente quais são essas razões.

A terceira esfera é a emoção. A razão nos traz a resposta do que devemos fazer, por que devemos fazer, mas, em sua natureza, ela não movimenta as coisas com paixão. A razão cessa os impulsos, e aquele que repousa demais na razão pouco gera de resultados concretos. É necessário fazer o “porquê” da mente descer até as emoções e movimentá-la na direção indicada pela essência. É necessário cuidar das emoções viciadas, pois prejudicam nossa ação. Existem emoções viciadas em prazer, e toda ordem mental que possa parecer diferente disso gera emoções negativas. Existem

emoções viciadas em dor, por isso algumas pessoas se sabotam, porque criaram um sistema defensivo que aprendeu a transformar dor em prazer, e essas pessoas ficam em busca de dor, seja em relacionamentos, no trabalho, na vida financeira. É necessário vigiar constantemente as emoções, pois elas mudam com mais facilidade do que o clima. É preciso encontrar a emoção adequada para completar uma tarefa, as emoções dão movimento, dão vida para o que estiver sendo feito.

A última circunstância é de nossas ações concretas. Para se construir resultados, é necessário ter clareza de ideias e coragem para fazer o que é necessário. O último passo é movimentar isso para o mundo canalizado como uma energia que segue uma única direção. A energia em uma única direção permite chegar mais longe, ir além dos resultados habituais. Grande parte das pessoas perde energia com muitas coisas, sejam pensamentos, sentimentos ou atividades que não agregam diferença na vida. Ao longo dos anos, pouco resultado é produzido por essas pessoas, porque colocam pouca energia para realizar, e pouca energia gera pouco resultado.

Nessa equação, para ser excelente, você vai ter que concentrar seus esforços e parar de brigar consigo mesmo(a). Mente e emoção devem ser aliadas, não ignore uma para valorizar a outra, dê a ambas a mesma importância. Se guiar seus atos apenas pela razão, é provável que nunca construa nada de sólido, a mente gosta de conhecimento e de aprendizado, não necessariamente de vivenciá-los na prática. É comum conhecer pessoas que já fizeram dezenas de cursos, mas nunca aplicam nada do que aprendem. Gente que reclama dos resultados obtidos e diz que nada funciona para elas, porém raramente procuram aplicar de verdade o que aprenderam. Se ao menos um pouco do que assistiram de cursos e leram nos livros fosse aplicado, grande diferença já poderiam trazer para a vida. Pense cuidadosamente em suas decisões, planeje, mas não caia no exagero de nunca ir para a ação por não se achar pronto(a), o erro é parte do aprendizado, se dê o direito de errar e assuma a responsabilidade de corrigir seus erros, assim você segue em frente cada vez melhor. Também não seja do tipo que sempre age por impulso, qualquer novidade ou moda de que estão falando, você entra sem refletir sobre isso. Não permita que sua emoção lhe jogue de um lado para o outro. Pare e reflita se a opção que lhe foi apresentada tem sentido para você. É isso que você quer para os próximos anos de sua vida? Não decida no

calor da emoção, não faça as coisas por impulso, o impulso passa e o que fica é sua sensação de que aquilo não ajudou em nada. Use a emoção para aquecer seu coração de coragem para fazer o que precisa ser feito, para aquecer o coração dos outros, que podem participar do seu projeto; coisas grandes são construídas em conjunto. Trabalhe com alegria, não se lamente do que faz. Suas escolhas, foi você que fez, assim como é responsável por elas, também é capaz de mudar o que lhe parecer errado.

Finalmente, pare de brigar consigo mesmo(a) por suas escolhas e não escolhas, pelas emoções que viveu e aquelas que deixou de viver, pelo que fez e pelo que deixou de fazer. Quando for brigar, brigue pela excelência que você pode alcançar na vida. Não se deixe abater por dias maus, nem perca o chão por dias bons. Cada dia é um novo dia, aprenda a travar as brigas que merecem ser travadas, deixe de lado todas as demais. Assuma compromissos verdadeiros com a melhoria contínua e continue a caminhar.

Capítulo 6: Mentalidade campeã

Para se manter no caminho, é necessário ter postura mental positiva. Postura mental positiva não é acreditar que tudo vai terminar bem no final, independentemente do que fizermos. Essa postura mental positiva é ter desenvolvido uma forma de pensar e responder aos problemas apresentados sempre da ótica de encontrar soluções, ver oportunidades em vez de dificuldades. Muito ouvimos falar da importância de manter uma mente positiva frente aos desafios colocados pela vida, como diz o provérbio: “O problema não está nas coisas que lhe acontecem, está na forma como você reage às coisas que lhe acontecem”. Vamos passar por alguns pensamentos que reforçam a necessidade de manter uma postura mental positiva.

“As últimas três ou quatro repetições é que fazem os músculos crescerem. Essa barreira de dor divide o campeão de alguém que não é campeão. É isso que falta à maioria das pessoas, ter a coragem de ir em frente e dizer que vai superar a dor, não importa o que aconteça.” Arnold Schwarzenegger

A mente pode superar a dor, mas na maioria das vezes ela desiste antes do corpo. Vou propor um desafio, porém procure um acompanhamento se não tiver nenhuma experiência. Desafie-se a correr por um determinado tempo, por exemplo, vinte minutos, considerando que você tem pouca experiência em corrida, ou então algo que seja mais desafiador de acordo com seu estilo de vida e condicionamento físico. Você vai deixar um ponto de inércia, onde não havia nenhum desafio, para colocar seu corpo em ação. Logo quando você começar o desafio, vai sentir inúmeras dificuldades, e por várias vezes seguidas sua mente vai lhe dizer: “desista, você já está cansado”, “já conseguiu um bom resultado por hoje”, “não dá mais, chega”. Quando estamos na ação, uma mente destreinada tem a tendência de querer desistir antes da hora. A mente quer parar, quer voltar ao estado anterior. Ela desiste, enquanto o corpo ainda tem capacidade para ir mais longe. Não falo isso para que você chegue a um extremo que comprometa sua saúde, isso é um alerta de que sua mente vai querer que você pare enquanto ainda possui muito mais a ser feito. Continuar um pouco mais quando a maioria desiste é aquilo que lhe tira do platô das mesmices.

“Todas as coisas são precedidas pela mente, guiadas e criadas pela mente. Tudo o que somos hoje é resultado do que temos pensado. O que hoje pensamos determina o que seremos amanhã. Nossa vida é criação de nossa mente.” Buda

Sidarta Gautama, conhecido como Buda, é um dos grandes mestres espirituais da humanidade. Os ensinamentos budistas reforçam a importância do domínio da mente para o domínio de si mesmo. A mente é a grande aliada ou inimiga de um ser humano. Ninguém faz ou conquista algo se isso antes não tiver sido pensado. Dessa forma, você cria a si mesmo(a) através de seus pensamentos diários. Como é a versão que cria de si mesmo(a)? A versão de hoje está um pouco melhor do que a de ontem? Sempre é possível se recriar, e é válido sempre que o foco desta arte de se recriar seja para uma forma melhor de si mesmo(a).

“Tudo o que a mente humana pode conceber, ela pode conquistar.” Napoleon Hill

Napoleon Hill tornou-se famoso por estudar como o pensamento é capaz de criar riqueza. Um de seus livros mais conhecidos, *Quem pensa enriquece*, foi fruto de mais de vinte anos de pesquisa com os maiores industriais americanos. Todo o livro é dedicado ao estudo da importância de ter uma mente preparada para ser próspera. Napoleon não defende que apenas pensar basta para produzir resultados, o que muita gente diz por aí apenas para atrair gente interessada em resultados fáceis. Ele lista atitudes necessárias para gerar riqueza, mas exemplifica que todas as atitudes nascem da forma como pensamos.

“Uma pessoa será tão feliz quanto sua mente decidir.” Abraham Lincoln

Para o ex-presidente americano, a mente tem relevância fundamental para definir nossa felicidade ou infelicidade. É possível, mesmo em situações difíceis, sermos felizes? Buscar a excelência pode exigir sacrifícios e esforços acima da média, pode gerar dor e cansaço físico, e mesmo assim seremos felizes? A felicidade não trata sobre ausência de dor, trata de como lidamos com as dores que vivemos. A dor é natural na existência humana, sofrimento é uma questão de escolha. Posso escolher ficar me lamentando pelos fatos que me acontecem, ou posso decidir ser feliz apesar de qualquer fato que me aconteça. Encarar a vida como uma sala de tortura ou uma sala de aula é escolha nossa. Uma das formas vai permitir que sejamos felizes apesar das dificuldades, a outra vai nos limitar, roubar tempo e energia, fazer com que fiquemos parados onde estamos.

Seja no campo da espiritualidade, na política, nos esportes ou nos negócios, a presença de uma mentalidade correta é afirmada por aqueles que construíram resultados, mudaram o mundo, influenciaram pessoas. Podemos

comparar a mentalidade correta com uma ferramenta: se você quiser montar um banco de madeira para se sentar e tiver disponível madeira, serrote, pregos, mas não tiver o martelo, fica mais difícil de conseguir concluir seu trabalho. Ter mentalidade campeã é aprender a pensar em formas de ir mais longe, de concluir o trabalho a ser feito.

Um dos fatores que atingem uma mentalidade campeã são as crenças limitantes. Crenças limitantes estão no grupo dos comportamentos vigaristas. Esse comportamento especificamente atua na forma de pensar e nos impede de agir com empenho, pois, sem perceber, já acreditamos no fracasso da iniciativa. Crença limitante é todo aquele pensamento preconcebido que traz respostas prontas para uma situação, respostas que com frequência não geram o resultado que precisamos, são pensamentos formados em algum momento da vida e normalmente fruto de algum preconceito ou falta de conceitos para fundamentar melhor algumas ideias.

Uma crença limitante pode ser uma ideia como:

- Nessa empresa só é promovido quem não trabalha ou é parente do dono: Você pode ter experienciado isso em algum momento da sua carreira profissional, o que não torna toda situação igual, porém, ao pensar assim, você diminui drasticamente suas próprias chances de ser promovido(a). Por que você vai se dedicar a realizar um bom trabalho se acredita que não pode colher frutos?

- Todo político é ladrão: Uma característica de uma crença limitante é a tendência para ser generalista, ela fala que tudo é igual, que as coisas são sempre assim. Se todo político é igual, por que você vai dedicar tempo para escolher o melhor candidato, já que todos vão roubar? E aí se encontra um grande problema de toda crença limitante: você exime sua responsabilidade sobre suas ações e resultados e, sem responsabilidade, você não consegue construir algo.

- Gênio nasce pronto: Se um gênio já nasceu assim, ou alguém é gênio ou não é. Outra crença limitante que impede diretamente a busca pela excelência, afinal gênios são considerados excelentes no que fazem, e não podemos nos comparar a eles. Quando estudada a vida das pessoas que hoje consideramos como gênios em alguma área, vamos perceber em comum muita dedicação e trabalho duro. Horas dedicadas a desenvolver sua “arte”; sobre isso, vamos falar mais no método ARTE, por enquanto ficamos com a

frase de Thomas Edison: “Genialidade é 1% de inspiração e 99% de transpiração”. Thomas Edison registrou durante a vida 2332 patentes. Conforme este pensamento, não devemos atribuir as patentes pela genética, e sim à transpiração, ao trabalho.

- Sou assim e não consigo mudar: Outro padrão de crença limitante que apenas faz com que seja repetido o maior número de vezes os mesmos erros, que a força de vontade não seja aplicada para sair de alguma situação e mudar um quadro para melhor. Arnold Schwarzenegger disse em entrevista que algumas pessoas chegavam para ele e diziam que estavam vinte quilos mais gordas e não conseguiam perder peso. Ele comentou que conseguia perder vinte quilos facilmente, sem dor, apenas direcionando sua mente para esse objetivo.

- Não sou bom(a) para estar com essa pessoa, ou então as pessoas que aproximam de mim pelo que tenho: Dois tipos de crença limitante no campo dos relacionamentos. A primeira afeta a autoestima. Não permita que as crenças limitantes afetem a estrutura de sua autoestima, pois, para chegar à excelência, é necessário acreditar nas suas capacidades. A segunda também trata de autoestima, e pode representar dois pontos: ou a pessoa não se acha boa o bastante e acredita que os outros se aproximam dela pelos bens materiais, ou a pessoa se supervaloriza pelo que conquistou. Sendo uma causa ou outra, a questão é que esse tipo de crença vai impactar no relacionamento. As pessoas se aproximam umas das outras pelos valores que têm. Quando alguém se aproxima pelo interesse de obter algo em troca, conseguimos perceber isso com o convívio. Apenas não percebemos quando também nos aproximamos de outras pessoas por interesse, porque nesse caso existe uma identificação de valores, percebemos o oposto com mais facilidade do que o que é igual.

- Ficou rico porque fez algo de errado: Uma de tantas crenças limitantes que existe em relação ao dinheiro. Dinheiro é um amplificador de potencialidade, se a pessoa tem talento para fazer coisas boas, o dinheiro vai permitir que essa pessoa possa ajudar muito mais gente. Fazer dinheiro não tem nada a ver com agir de forma ilícita, você tem a capacidade de escolher como vai agir, não pode culpar uma oportunidade financeira por ações antiéticas. Muitas pessoas constroem sua riqueza de forma ética, e com essa riqueza conseguem ajudar as demais fundações para combate à pobreza e com doações para instituições não governamentais.

Revise sua postura mental frente aos desafios, às oportunidades e aos riscos que aceita correr. Busque quais são suas crenças limitantes relacionadas à saúde, qualidade de vida, carreira, dinheiro, espiritualidade e relacionamentos. Se você não conhecer o inimigo, não pode vencê-lo. Muitas vezes, uma crença pode estar lhe impedindo de atingir os mais altos resultados na vida. Não creia em pensamentos que lhe limitam, expulse ideias preconceituosas da mente, vigie pensamentos generalistas do tipo “todo mundo faz”, “sempre foi assim”. Creia na excelência, em ser melhor a cada dia. Essa crença pode lhe mover; as outras, lhe paralisar.

Capítulo 7: O método ARTE

Pelos próximos quatro capítulos, será apresentada a você a metodologia de excelência ARTE. Essa metodologia foi criada com base nos estudos do autor das características incomuns das pessoas que construíram grandes resultados em diversas áreas. Selecionei, entre as características apresentadas por homens e mulheres de excelência ao longo dos séculos, as que considere mais importantes na construção de resultados. Essa metodologia não exclui que houve pessoas com outras características e que possa haver outras formas de chegar a grandes resultados, mas essa metodologia é um caminho que, consciente ou inconscientemente, foi tomado por grandes nomes ao longo da História.

Ao encontrar como essas pessoas construíram seus resultados, precisava criar um método de fácil aplicação para possibilitar o aprendizado e transmissão destes comportamentos aos demais, possibilitando, assim, o crescimento e disseminação de uma cultura de excelência no mundo. Para apoiar a construção desses comportamentos em todos que passarem pelo treinamento, busquei utilizar ferramentas de gestão e coaching aliadas ao método.

A cada passo do método, utilizei a inicial de um dos comportamentos essenciais ligados à excelência, então teremos: A – alvo; R – responsabilidade; T – trabalho; E – esmero. Ao escolher tratar o método dessa forma, sei que facilito a memorização de todos aqueles que buscam a excelência, basta apenas se recordar da palavra ARTE. A escolha por formar essa palavra também vem de uma particularidade que podemos aprender com os grandes artistas: a capacidade de atravessar gerações. Quando nos lembramos de Michelangelo, Leonardo da Vinci, William Shakespeare, Beethoven, entre outros, recordamos também a capacidade deles de construir uma obra que ultrapassa gerações, considerada atemporal pela beleza de suas composições e pela excelência que seus trabalhos alcançaram. O método ARTE procura levar esse espírito de fazer as coisas, fazer de forma a se buscar a excelência naquilo que se faz, buscar fazer algo maior, deixar algo que permaneça para as futuras gerações. Ao escolher o termo *arte* para nomear essa metodologia, espero que cada um que tenha acesso ao método e

o coloque em prática leve consigo também o espírito de fazer um trabalho belo. Cabe a cada profissional levar beleza no que faz, transformar ideias e pensamentos em obras concretas que possam ser vistas e prestar um serviço aos demais. Viver o método ARTE de excelência é ir contra a mediocridade espalhada nas diversas áreas. Precisamos voltar a colocar vida nas coisas que fazemos, o cotidiano se encontra cada vez mais feio, é preciso “artistas” em todas as profissões, pessoas que embelezem o cotidiano com pensamentos, sentimentos, palavras e ações. Não basta se contentar com apenas o utilitarismo das coisas, é preciso que elas tenham um significado mais profundo, que embelezem de alguma maneira a vida daqueles que vão usufruir de um produto ou serviço. O caminho para isso é realizar com excelência o que faz, como um Leonardo da Vinci ao pintar sua Monalisa.

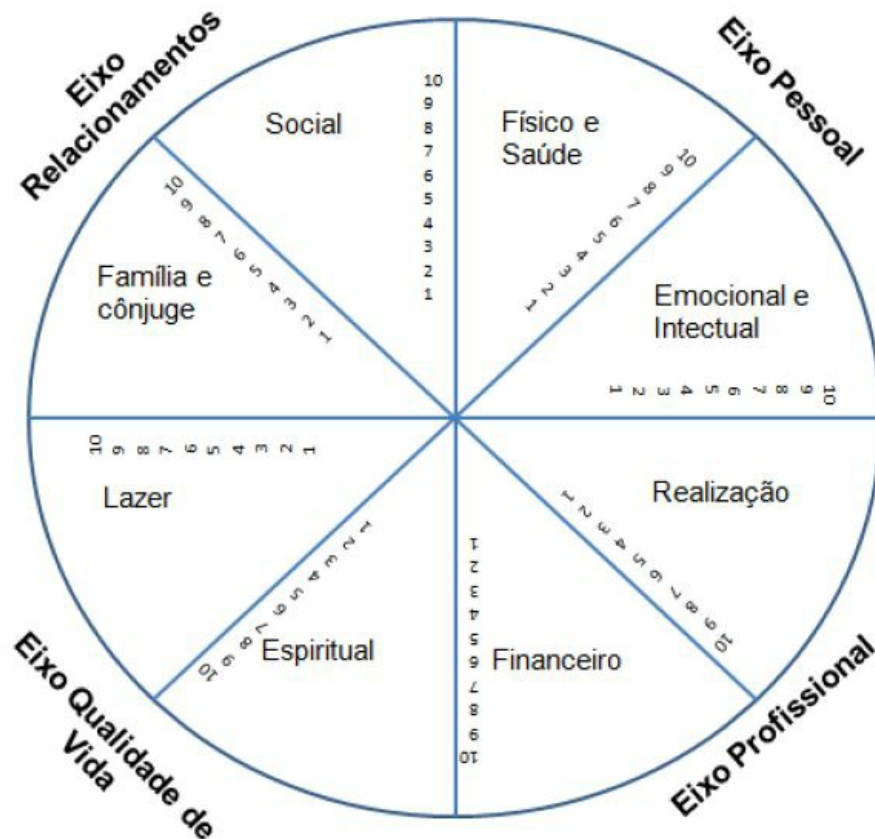
Primeiro passo do método ARTE: Ter um Alvo

Ter clareza de onde quer chegar nos próximos anos é fundamental para atingir seu objetivo, propósito e excelência. Quando você vai sair fisicamente de um lugar — vamos supor que você mora em São Paulo, capital, e quer chegar ao Rio de Janeiro, capital —, a primeira coisa que precisa ser feita é você saber claramente em que lugar está, e depois qual é o seu destino. A partir da definição de qual é o seu destino, você vai passar a definir como você pode chegar lá. Depois de definido o destino, você precisa responder a algumas questões: qual vai ser o meio de transporte? Vai de carro, ônibus, avião, carona? Você conhece como chegar ou vai ter que estudar a rota? Qual é o melhor meio para se chegar? Quanto tempo vai levar? Quanto vai custar financeiramente chegar lá? O que precisa levar? O que pode deixar? Quais serão as paradas no caminho? A todas essas perguntas você consegue responder com clareza apenas depois que definiu o seu destino. Tentar responder a “quanto tempo leva para chegar?” sem saber para onde vai é loucura, pois cada lugar tem sua distância e suas exigências. O caminho pode ser traçado com paradas, programadas ou forçadas. Responder a “de quanto dinheiro vou precisar para chegar?” se você não sabe para onde vai é impossível. As questões estão intimamente ligadas ao seu destino, sem definir aonde você quer chegar, é improvável que consiga responder sem enganos às demais questões.

Essa ideia é bem simples quando analisada como uma viagem, porém, quando importamos esse conceito para a vida, grande parte das pessoas não definiu com clareza qual é seu próximo destino e muitas vezes nem sabe realmente onde se encontra no momento atual. Antes de voltarmos a tratar de definição de alvo, vamos tratar de conhecer um pouco mais como e onde estamos no momento presente, e, a partir de maior clareza, definir o próximo alvo a ser buscado.

Nível de satisfação

A primeira prática para entender um pouco nosso estado atual é definir o quão satisfeitos estamos em relação aos fatores que influenciam nossa vida. Para definir o nível de satisfação, utilizaremos a “Roda da Vida”. O modelo da roda da vida que eu trouxe para este livro é o mesmo que utilizei em meu livro *Coaching como ferramenta de transformação*. Defino a roda da vida dessa forma porque considero abrangente com oito divisões, sem ficar muito extensa, como os modelos com doze campos.



A ilustração acima está dividida em quatro setores: Relacionamentos, Pessoal, Profissional e Qualidade de Vida. Cada um destes eixos tem duas áreas. *Relacionamentos* engloba vida social e familiar/cônjuge, *pessoal* engloba o lado físico/saúde e o emocional/intelectual, o *profissional* engloba a realização e o financeiro e *qualidade de vida* engloba o aspecto espiritualidade e lazer. Cada uma das áreas possui uma numeração que vai do

1 até o 10, sendo 1 como *totalmente insatisfeito* e 10 como *totalmente satisfeito*. Para entender um pouco melhor como estamos no hoje, vamos avaliar todas as áreas da vida. Se você preferir, disponibilizei em meu site www.carlosdepaula.net para download gratuito a planilha em Excel com a roda da vida como vista acima. Você pode preencher esse exercício pela planilha se preferir em vez de desenhar em uma folha. Para facilitar o entendimento de cada uma das áreas da roda da vida, vou descrevê-las abaixo, trecho este retirado do meu livro *Coaching como ferramenta de transformação*. É importante entender que as notas a serem dadas são o seu grau de satisfação, isso não é uma base de como é o grau de satisfação de outras pessoas ou como alguém lhe falou que precisa ser. Por exemplo: um profissional que recebe R\$3 mil por mês pode ter um grau de satisfação nota 9. Porém, ele ouve outras pessoas dizerem que deve procurar outro emprego para receber mais, que outras áreas são melhores, e, assim, tomando por base a opinião alheia, anota o grau de satisfação como nota 3. A finalidade dessa prática é ser o mais sincero consigo mesmo(a), não é olhar o que os outros falam, é sua opinião sincera e verdadeira sobre sua satisfação com relação àquela área. Vamos ver abaixo o trecho retirado para elucidar o que pode ser avaliado em cada área da roda da vida.

Pessoal:

Físico e Saúde: Diz um provérbio que os homens perdem a saúde para ganhar dinheiro, e gastam o dinheiro para recuperar a saúde. Para não cair neste erro, avalie sinceramente quais pontos gostaria de melhorar. Leve em consideração: quando foi seu último check-up médico? Os resultados dos exames estão controlados? Realiza alguma atividade física semanal? Possui disposição para realizar as atividades diárias, ou sente falta de energia durante o dia? Sente-se satisfeito(a) com sua saúde e corpo físico atualmente ou vê uma necessidade de mudança de hábitos para práticas mais saudáveis?

Emocional e Intelectual: Analise neste tópico sua criatividade, seu interesse por conhecer coisas novas, o discernimento para tomar decisões assertivas. Estas características são pontos-chave para empreender uma mudança com sucesso na vida e superar os problemas pelo caminho. Emocionalmente, é uma pessoa equilibrada, controla bem as emoções, ou é tomado(a) pela ira, ansiedade e medo facilmente? Lembre-se: habilidades

técnicas podem ser desenvolvidas a partir dos estudos, mas controle emocional é necessário, uma prática diária para encontrar o domínio sobre as emoções negativas. No caminho para a excelência, é necessária a formação de muitas alianças, e, para o bom convívio com os demais, é preciso equilíbrio emocional para não tomar decisões precipitadas, baseadas em uma emoção momentânea.

Profissional

Realização: A profissão escolhida está diretamente ligada ao nível de satisfação na vida pessoal. A ideia de separar o lado profissional do lado pessoal é ultrapassada. O que não pode ser levado são os problemas e desentendimentos de uma área para a outra. A pessoa que tem problemas com a família e os leva para a empresa arruma dois problemas. Da mesma forma, o desentendimento com o chefe ou colega de trabalho não pode ser levado até o cônjuge ou para os filhos. Um profissional passa hoje em média oito horas diárias dentro da empresa, acrescente a isto o tempo de locomoção para o local de trabalho, e quase metade do dia é destinada ao ambiente de trabalho. Somando a isso, o tempo necessário de sono (entre seis a oito horas diárias), sobra pouco tempo para as demais atividades, portanto aquele que não dá o devido valor à área profissional vive grande parte da vida insatisfeito, pois é dentro do ambiente profissional que passa grande parte da vida adulta.

O trabalho que faz hoje lhe proporciona uma realização profissional? Levanta-se para ir para o trabalho com o sentimento de que faz algo importante, que contribui com a sociedade, consigo mesmo(a) e com a família realizando suas tarefas, ou sente um vazio, uma falta de propósito? Qual é o trabalho que gostaria de estar exercendo hoje? Enxerga motivação em seu trabalho? Existe algo nele que gostaria de mudar? Qual trabalho gostaria de exercer pelos próximos dez, vinte ou trinta anos?

Financeiro: Todos gostariam de receber aumentos de salário, mas poucos fazem coisas diferentes para merecer esses aumentos. Pense como um empreendedor! Se o funcionário faz sempre a mesma coisa, por que pagar a mais se ele realiza a mesma função?

Não caia na armadilha de esperar o reconhecimento pela experiência ou tempo de casa dentro de uma empresa. Mostre o seu valor, faça coisas diferentes e cobre a mais por isso. É possível aumentar em muito seus ganhos

atuais, bastam algumas mudanças de atitudes. Neste ponto, considere: estou satisfeito(a) com meu patrimônio ou posso viver em uma casa melhor? Ter um carro novo? Aumentar meus rendimentos? Responda com sensatez. Avalie se está insatisfeito(a) por receber menos do que considera justo, ou não está utilizando totalmente sua capacidade para que o mercado lhe valorize como profissional?

Qualidade de vida

Lazer: Para uma vida equilibrada, são necessárias pausas entre a rotina semanal. Uma pausa produtiva ajuda na criatividade, e nestes momentos de descanso surgem muitas vezes importantes insights de como resolver um problema, ou se decidir por qual rumo tomar quando se encontra em uma bifurcação decisiva, aquela situação em que se faz necessário optar por uma atividade e abrir mão de outra.

Muitos, devido à rotina “inchada” de atividades, deixam de lado os momentos de lazer. O ócio produtivo é essencial para manter harmonia e começar a semana bem. Deixe horas livres na agenda para realizar aquilo que gosta e lhe traz prazer. Essas atividades restauram o corpo e limpam a mente, renovam a energia para começar a semana com a força necessária para vencer os desafios pela frente.

Quando for avaliar esse quesito em sua vida, pense: “Gasto as horas vagas realizando o que gosto, ou perco os fins de semana apenas vendo a televisão ou pensando no trabalho?”. Distancie-se dos problemas para ter uma nova visão do que é necessário para passar pelo obstáculo. Relaxe em um ambiente diferente; faça uma viagem; una o lazer com uma atividade física, e vai trabalhar dois aspectos da vida ao mesmo tempo.

Espiritual: Um aspecto essencial para se alcançar a qualidade de vida. Por vezes é ignorado ou não lhe é dada a devida atenção. Quando me refiro ao lado espiritual da vida, não falo em possuir ou não uma religião. Falo em possuir paz de espírito, levar uma vida moral, encostar a cabeça no travesseiro e dormir tranquilamente, pois se encontra feliz interiormente, sabendo que cumpre seu papel sem prejudicar aos demais. Antes de uma transformação externa, o homem deve passar por uma transformação interna. É dentro da consciência de cada um que nascem boas ideias e sentimentos. É essa paz de espírito que gera o entusiasmo para seguir em frente e fazer o que

é melhor no momento. O lado espiritual equilibrado serve como alicerce nas demais áreas, ser útil na vida profissional, ser cortês com os amigos e família, cultivar bons pensamentos e emoções. Quando avaliar esse aspecto, leve em consideração quanto tempo gasta em coisas mais elevadas e quanto tempo desperdiça cultivando maus hábitos.

Relacionamentos:

Família e cônjuge: os familiares trazem a importante estrutura que molda o ser humano desde a infância. É a primeira base de formação humana, transmitem os valores e crenças nas quais regem muitas decisões durante a vida adulta. A boa convivência com pai, mãe, irmãos, filhos, esposa ou marido é por vezes um grande teste para cada ser humano. A pergunta que fica: por que parece, por vezes, ser tão difícil conviver com alguém que é tão próximo? Um dos pontos que deve ser observado é que, em um relacionamento conjunto, o entendimento do “eu” (ego) deve ser superado pelo “nós” (self). Essa é a grande oportunidade de cada um desenvolver aquilo que tem de melhor, pensando não somente em si mesmo, mas também em como suas decisões afetam o outro. Qualquer decisão tomada sempre afetará pessoas do ambiente de convívio, seja no trabalho, na universidade ou entre amigos, porém dentro do ambiente familiar essas decisões ganham proporções maiores e podem ser sentidas de forma mais intensa, afinal todos têm que arcar com a decisão tomada muitas vezes individualmente.

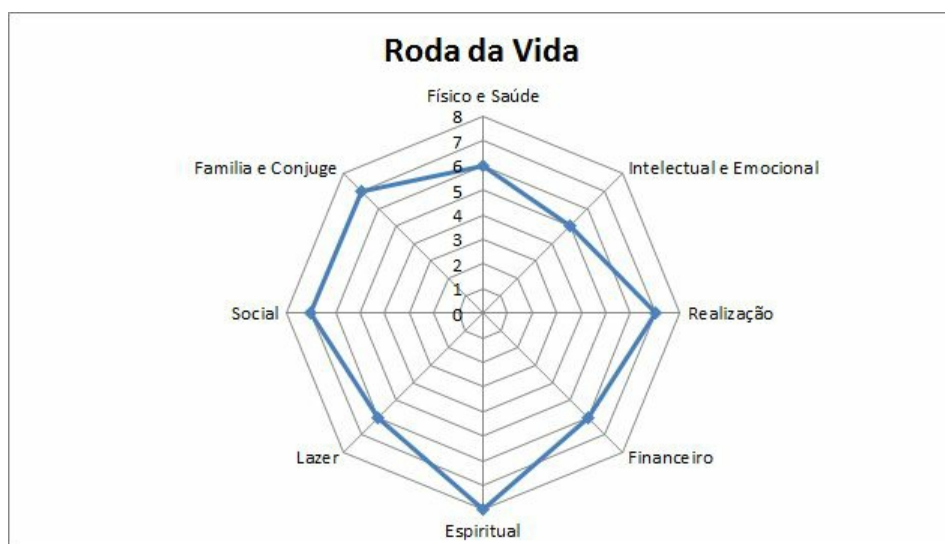
Outro ponto é que, quanto mais se conhece cada pessoa, também se conhecem suas virtudes e defeitos, e muitas vezes olhamos apenas para os defeitos das pessoas. A psicologia coloca que as pessoas que mais nos incomodam são aquelas em que vemos nossos próprios defeitos. O ser humano projeta os defeitos com os quais não consegue lidar no outro, e olhar para seu próprio defeito o incomoda. A lei que diz que os opostos se atraem funciona para ímãs. Quando se fala em humanos, a grande maioria busca no outro ser humano pontos incomuns, seja um gosto por um ambiente, uma música, sonhos incomuns, hábitos parecidos, e, da mesma forma que se encontram gostos iguais, se encontram defeitos iguais, e, quando se enxerga no outro um defeito que não se superou, aumentam os problemas de convivência.

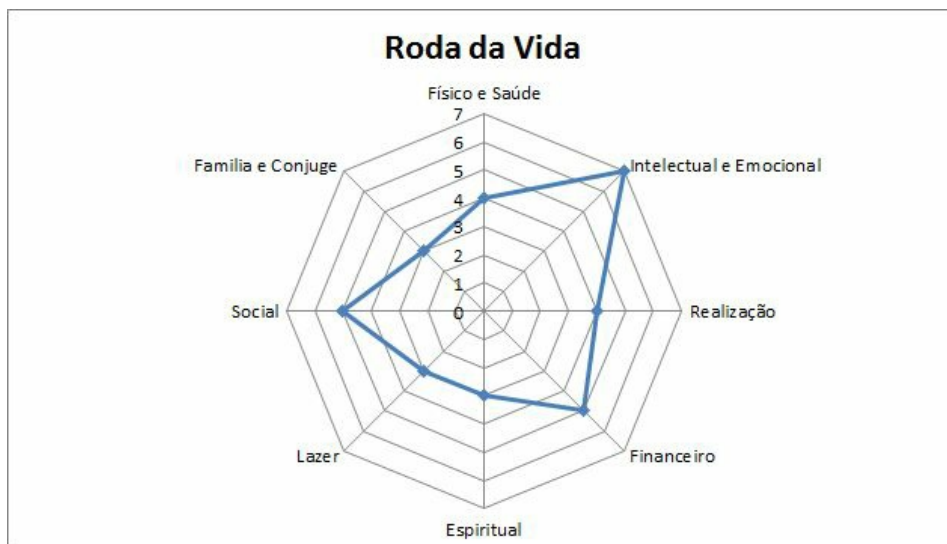
Quando o(a) leitor(a) avaliar como é o relacionamento familiar, se a nota for alta, reflita sobre os acertos e como manter o bom relacionamento.

Se a situação for oposta e não estiver se relacionando como gostaria, não coloque a culpa no outro, assuma a responsabilidade de cumprir com sua parte para uma melhor convivência.

Social: Quando avaliar esta categoria, considere o comportamento social em outros ambientes fora do âmbito familiar. Como é a relação com os amigos? Com que frequência encontra as pessoas com quem gosta de conversar? A rede de relacionamentos que se constrói ao longo da vida é um caminho importante para apoiar conquistas e disseminar boas práticas. A troca de experiências ajuda na tomada de decisões mais assertivas, conversar sobre o momento que vive com pessoas de confiança auxilia a enfrentar os desafios que encontrará pela frente.

Ao concluir a avaliação de todas as oito áreas, a roda da vida vai apresentar um desenho com os pontos conectados. Essa figura pode mostrar maior equilíbrio ou desequilíbrio entre as áreas, como veremos abaixo.





A roda da vida é o primeiro indicador de como está nossa situação atual e também serve como um parâmetro para modelar nossa próxima parada. É possível que tenhamos um projeto profissional para conseguir grandes resultados futuros, mas, se durante a avaliação percebemos que nossa saúde está sem atenção nenhuma, não seria a hora de ajustar primeiro esse ponto antes de começar um projeto que demande energia nova? Quando houver deficiência grande em alguma das áreas, existe a possibilidade de essa área começar a impactar as demais, e deixamos de avançar por não conseguir equilibrar as demais áreas.

A roda da vida vai lhe trazer condições de entender melhor um pouco da situação em que você se encontra hoje, o local onde você está e, a partir de onde você está, ter mais clareza de para onde você quer seguir.

Definição do alvo

Devemos ter alvos em pelo menos três níveis: de curto, médio e longo prazo. Trazendo o paralelo de viagens novamente, ir de São Paulo a Campinas tem uma distância, ir de São Paulo ao Rio de Janeiro tem outra e ir de São Paulo a Porto Alegre tem outra. Assim, os alvos que você busca terão distâncias diferentes no tempo, alguns estarão a alguns meses de distância, outros a anos. Excelência é um trabalho de longo prazo e continuado, porém todo trabalho grande começa de forma pequena; de passo em passo, a excelência é construída.

Para aperfeiçoamento de todo o método, recomendo que dê princípio à definição de um único ponto como alvo. Uma área da vida, um objetivo que possa ser trabalhado, um resultado que possa ser construído e que, depois de conquistado, traga reflexos em todas as demais áreas. Vamos supor que atualmente lhe falta energia, disposição, e isso está comprometendo seu desempenho no trabalho, na convivência com os filhos, na qualidade de vida. E seu próximo alvo é atingir um nível de excelência quanto à sua disposição. Então você definiu como alvo aumentar seu grau de satisfação de três para seis dentro do intervalo de seis meses.

A definição do seu primeiro alvo pode ser feita a partir da Roda da Vida, como no exemplo acima, pode ser um objetivo que você já tenha em mente, mas ainda não sabe como conquistar. As perguntas abaixo também servem como auxílio para a definição de um alvo.

- Qual é meu maior sonho?
- O que eu faria se não precisasse de dinheiro?

As perguntas acima libertam nosso alvo de crenças limitantes. Às vezes imaginamos que nosso sonho seja grande demais e nem nos atrevemos a começar a vivê-lo, ou então nos impedimos de viver algo porque determinada profissão não traz dinheiro. Com o advento da internet, novas profissões surgem, e cada vez mais pessoas encontram maneiras de criar uma renda com o que sabem e gostam de fazer através da internet. Há muitas maneiras de monetizar algo que você goste de fazer e que não existe uma carreira para isso. Hoje existe a possibilidade de você criar sua profissão, não se limite em deixar um sonho para trás só porque acredita que não dá trabalhar com isso.

Escreva em um pedaço de papel sua resposta para a questão: “Meu

próximo alvo a ser conquistado é: _____”.

Achar que algo vem de graça é bobagem, para todo resultado foi desempenhado um esforço de igual proporção. Reconhecendo que nada vem de graça, responda: “Em troca da minha conquista, vou oferecer ao mundo: _____”.

É importante definir o que você vai oferecer em troca daquilo que vai receber. Para se conquistar algo, é necessário trabalho, passo 3 do método, mas esse trabalho é direcionado para o que você quer conquistar. As pessoas precisam de algo que você sabe, e você oferece isso para elas com excelência. Em troca, você conquista seu alvo, seja ele reconhecimento, dinheiro, qualidade de vida ou realização .

Capítulo 8: Segundo passo do método ARTE: Responsabilidade

Não há resultados sem algum tipo de esforço, e esforço está atrelado à responsabilidade. O primeiro passo é a definição de “aonde quero chegar”, ter clareza de onde se encontra e para qual direção caminha. O primeiro passo é peça fundamental para atingir a excelência, mas só ficar nele é o mesmo que se manter no nível 2, quando falamos no capítulo três sobre ser um profissional preparado, mas que não sai do platô. Quando definimos o alvo, pedi também para que você definisse o que vai oferecer ao mundo em troca da sua meta. Essa parte é fundamental para o segundo passo.

A própria origem do termo *responsabilidade* no latim significa “garantir em troca”. Responsabilidade está atrelada à lei de ação e reação. “Você pode escolher o que semear, mas é obrigado(a) a colher o que plantou.” Ser responsável é reconhecer que os resultados que colhe hoje são frutos de ações ou da inação realizada em algum momento passado. Temos o poder de construir nosso caminho e construir a nós mesmos durante o caminho. Nosso grande aprendizado durante a vida é esse trabalho de construção de nós mesmos, mas isso não se torna possível sem assumir a responsabilidade pela própria construção. Outras pessoas podem mostrar o caminho, compartilhar a experiência, mas ninguém pode percorrer o caminho por ninguém. Se você quer algo, precisa ir atrás. Uma única coisa define de forma concreta se alguém vai atrás do alvo que traçou: suas ações. Para agir, precisamos assumir as responsabilidades pelo nosso resultado, a grande maioria não age porque não quer encarar o fato de que, ao agir, você está suscetível a cometer erros, a conviver com o fracasso, e os resultados que vierem terão sido fruto de suas ações. São de sua responsabilidade o acerto e o erro em um projeto.

Ao não querer conviver com o erro, deixa-se a oportunidade de conviver com o acerto. Se algo está ruim, é mais fácil para o pensamento comum achar culpados, dizer que a responsabilidade é de alguém da família, do sistema político, dos impostos, da sazonalidade. Tudo isso pode parecer confortável ao pensamento, mas na verdade tudo são grilhões que aprisionam o ser humano onde está. Quando se aceita que sua vida está sujeita a fatores

externos, você transfere sua responsabilidade para um desconhecido, que, mesmo que lhe ame e queira seu bem, não pode fazer o caminho por você.

Seu alvo é sua bússola, ela indica o sentido que você tem que seguir. Já tratamos dos comportamentos vigaristas e das crenças limitantes que podem lhe impedir de seguir por esse caminho. Se ainda existe algum pensamento ou comportamento desse tipo, agora é a hora de trazê-lo à luz, veja esse comportamento e assuma a responsabilidade de seguir em frente, prove que o que lhe bloqueia hoje são ilusões criadas por desconhecer o caminho. Não importa o quão íngreme o caminho possa parecer à sua frente, assuma a responsabilidade de iniciar sua subida. Em vez de ficar olhando o topo da montanha, você deve olhar o próximo passo que precisa dar.

Você pode se deparar durante a vida com decisões erradas ou assertivas que tomou. Em ambos os casos, você é responsável pelos resultados que forem gerados. Seus acertos são frutos de seus estudos, da sua experiência de vida, de sua coragem de tomar decisões. Seus erros são frutos de seus estudos, da sua experiência de vida, de sua coragem de tomar decisões. Acertos e erros têm raízes iguais, a diferença está no fruto produzido. Se os frutos produzidos não são os que você esperava colher, essa é a oportunidade para plantar novas sementes, mas nesse processo você deve levar o aprendizado que recebeu na última tentativa, a experiência acumulada para corrigir o que precisa ser corrigido.

Se nada vem gratuitamente, ser responsável é compreender essa máxima e então assumir o compromisso de que seus méritos sejam válidos. Muitas mãos podem estar estendidas a você, mas aquela mão que pode segurar em outra mão está no final do nosso braço. A responsabilidade tratada nesse capítulo é a atitude que afasta de dois grandes males para o desenvolvimento da excelência:

- Vitimismo → Achar-se vítima de tudo. Se não alcança um cargo em uma empresa, é culpa do chefe; se não aumenta o faturamento, é culpa da crise; perdeu a vaga na entrevista, a desculpa é porque não conseguiu estudar inglês quando era mais jovem. Vitimismo não forma gente excelente. Gente excelente se forma se questionando: “Como eu faço para que meus talentos se sobressaíam sobre minhas debilidades?”, ou: “Como eu minimizo meus pontos fracos a partir de agora?”. Tenha a mente focada em soluções. Talvez

você já presenciou uma experiência de começar a pesquisar algo para comprar, por exemplo, um novo modelo de carro, então, após você comprar ou mesmo durante a pesquisa, você começou a reparar em quantos modelos daquele carro há na rua. Ver vários modelos como esse na rua lhe parece um fato novo, porque, antes de você se interessar por esse modelo, não havia percebido que havia tantos na rua. Esse fato acontece devido ao foco da atenção. A partir do momento em que você trouxe um objeto para seu centro de atenção, você passou a perceber o quanto desse objeto lhe cercava no dia a dia e você nem percebia. Com os problemas e soluções, vai se dar o mesmo na sua consciência. Quanto mais você focar no problema que uma situação apresenta, mais problemas você vai enxergar em tudo, caindo, assim, no vitimismo. Quanto mais você procurar encontrar soluções, mais capacidade de enxergar soluções vai desenvolver. Pessoas com desempenho mediano e com desempenho excelente têm no mínimo a mesma quantidade de problemas, a questão é a forma como cada uma delas aprendeu a lidar com suas dificuldades.

- Culpabilidade → Culpar-se por tudo. Ficar se culpando pelo que deu errado, acreditar que não vai dar certo da próxima vez que fizer algo, se deprimir porque fez algo que não funcionou, nenhuma dessas atitudes vai mudar em nada o resultado. A culpabilidade é mais uma forma de inércia, a cura para esse mal é a responsabilidade. Se algo deu errado, se responsabilize para corrigir. Ficar se culpando, além de não corrigir nada, lhe tira a oportunidade de fazer algo bom.

Essas duas atitudes são responsáveis por roubar belas oportunidades. Há de se manter atento(a), pois são comportamentos vigaristas que querem unicamente lhe manter parado(a) onde você está. Observe que esses comportamentos podem ser frutos de: baixa autoestima, necessidade de atenção, convívio com pessoas de mesmo comportamento. A responsabilidade nessas horas vai lhe apoiar no autoconhecimento, ver onde estão as raízes do comportamento que não produz resultados na vida, e, com comprometimento responsável por uma melhoria, se permitir aos poucos substituir os velhos comportamentos por outros mais eficientes, eficazes e melhores.

Para fechar este capítulo, lhe convido a responder às três questões abaixo:

1. O grande responsável pelos meus resultados é: _____.
2. O que eu posso fazer hoje para resolver meu problema é:
_____.
3. A partir de hoje, cada vez que for cair na vitimização, vou substituir essa atitude prejudicial por: _____.

Responsabilidade para se alcançar a excelência em tudo que fazemos.
E, assim, vamos para o terceiro passo.

Capítulo 9: Terceiro passo do método ARTE: Trabalho

Antes de iniciar o terceiro passo, vamos relembrar os dois anteriores: alvo e responsabilidade. Para chegar à excelência, obter sucesso em um empreendimento, aumentar sua produtividade, antes de tudo você precisa definir seu “alvo”. O que precisa ser melhorado, qual é o resultado que você quer obter, qual área está mais carente e por isso gerando infelicidade em sua vida atualmente. Definido isso, você precisa se responsabilizar por iniciar uma mudança. A mudança não vem para você se você não for uma peça para acontecer a mudança. A mão que vai girar a roda da mudança é a sua. No começo, é necessário mais força e vontade para girar essa roda, como tudo que está inerte, tende a ficar inerte, mas, depois que o movimento começa, você vai precisar colocar uma força diferente. No começo, você precisa colocar energia para movimentar as coisas, depois vai colocar a energia para direcionar as coisas e garantir que elas sigam na direção que você espera, e não em outra. Depois que a roda da mudança começar a girar para você, será necessário mais atenção e inteligência para guiar a roda do que força para fazê-la girar. Lembre-se da primeira lei de Newton: o que está em movimento tende a continuar em movimento, o que está parado tende a continuar parado. Para se colocar em movimento, é necessário assumir a responsabilidade pelos atos e omissões frente às situações.

Esse movimento é o que tratamos no método ARTE como “trabalho”. Trabalho, em nosso método, é toda ação de um ser humano em uma direção. Mas aqui não falaremos de qualquer trabalho. Para chegar à excelência, o que consideramos é o trabalho direcionado para nosso alvo. Vamos descrever três etapas que constituem um bom trabalho.

Primeira etapa: mapear talentos, fraquezas, oportunidades e riscos

Quais dificuldades podem ser apresentadas para você quando seguir em direção ao seu alvo? Quantas oportunidades existem para serem aproveitadas? O que pode lhe atrapalhar para conquistar seu alvo? O que você possui que pode apoiar na conquista do seu alvo?

As respostas a essas perguntas correspondem ao que se chama de planejamento estratégico. A técnica que veremos a seguir é conhecida como análise SWOT, inicialmente utilizada dentro de empresas para gestão estratégica e previsão de cenários. Trata-se de uma ferramenta simples e pode ser aplicada na vida pessoal para auxiliar em decisões futuras e ações imediatas.

Analisar os 4 pontos em relação ao alvo traçado		
Internos	1-Pontos Fortes	2-Pontos Fracos
Externo	3-Oportunidades	4-Ameaças

Existem dois quadrantes nessa matriz. O primeiro trata de fatores internos, ou seja, são seus pontos fortes e seus pontos fracos. A segunda parte trata de fatores externos, que são situações que o macroambiente oferece que podem ajudar ou dificultar na realização do alvo. Veja agora algumas questões que servem como apoio para preencher esse quadro.

Pontos Fortes:

Quais são seus talentos para realizar o alvo?

O que você faz com facilidade em relação ao alvo que para as outras pessoas é difícil?

Em que as pessoas costumam pedir sua opinião em relação ao seu alvo?

Quais são suas habilidades técnicas e comportamentais que auxiliam na realização do alvo traçado?

Pontos Fracos:

Qual é o principal defeito que pode lhe atrapalhar para concluir seu alvo?

Que atividade relacionada ao seu alvo você não gosta de realizar?

Que habilidade técnica e comportamental precisa aprender ou melhorar

para conquistar seu alvo?

Oportunidades:

Como sua rede de relacionamento pode lhe ajudar para realizar o alvo?

Como as mídias tradicionais e internet podem lhe apoiar na conquista do seu alvo?

Existe alguma novidade de mercado surgindo que possa impactar positivamente seu alvo?

Existe alguma ação governamental que possa ser vantajosa para você conquistar seu alvo?

Ameaças:

Como a mídia tradicional ou internet podem impactar negativamente seu alvo?

Existe alguma ação governamental que venha a impactar negativamente seu alvo?

Existem formas de o ambiente externo tirar vantagem de algum ponto fraco seu?

Existe alguma mudança de mercado que pode fazer com que o que você faz hoje em direção ao seu alvo se torne obsoleto?

Estas são algumas ideias para ajudar a preencher a matriz SWOT. Não se limite apenas a elas, liste o que mais achar necessário sobre os quatro pontos e como eles podem ajudar ou impactar a conquista do alvo, seja no hoje ou no futuro.

Segunda etapa: Traçar sua rota de ação

Nossa função no terceiro passo do método ARTE é desenvolver uma forma de trabalho que seja eficiente e eficaz. Assim sendo, é preciso produzir o resultado que esperamos, chegar ao alvo, cortando os desperdícios no caminho. Antes de começar a caminhar, conhecer previamente como podemos usar nossos pontos fortes e aproveitar as oportunidades maximiza nosso rendimento, da mesma forma como tomar ciência de nossos pontos fracos e dos riscos que temos em uma empreitada possibilita se antecipar aos problemas, agindo antes que eles aconteçam. Isso é transformar riscos em oportunidades. Imagine que uma nova tecnologia vai entrar no mercado e afetar diversas empresas de um setor. Quem mapeou essa ameaça e traçou um plano de ação vai estar pronto para quando isso acontecer. Enquanto os concorrentes estarão reclamando do problema, a empresa que se antecipou estará vendendo soluções para seus concorrentes; ela faz dinheiro com seus próprios concorrentes. Após fazer a análise estratégica da etapa anterior, está na hora de traçar o caminho até o alvo. Esse caminho deve ser feito da seguinte forma:

Alvo traçado - Tempo 1 ano

Passo 11	Meta que preciso conquistar para concluir meu alvo
Passo 10	Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 11
Passo 9	Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 10
Passo 8	
Passo 7	
Passo 6	
Passo 5	
Passo 4	
Passo 3	
Passo 2	
Passo 1	
Hoje	Estado atual

Seu caminho deve começar escrevendo no topo de uma folha de caderno, um pedaço de papel ou uma planilha de computador o alvo que você definiu e o tempo que vai levar para a conclusão. A tendência de desistirmos de objetivos traçados no longo prazo é maior do que dos objetivos que traçamos no curto prazo. Muitas vezes uma meta que traçamos pode parecer

grande demais, isso porque nos falta a cultura de dividir as coisas em pequenas partes. Imagine que o seu prato preferido de comida foi servido para você. Apesar de ser sua comida preferida, você não pode simplesmente comer tudo com um único bocado. Você vai comer aos poucos, bocado por bocado; nenhum desses bocados será maior do que a colher ou o garfo pode suportar. Com nossos objetivos deveríamos agir da mesma forma, pegar um objetivo grande e dividi-lo em pequenos bocados, pedaços de que podemos garantir a conclusão. O primeiro benefício de dividir em partes menores um alvo grande é conseguir medir se estamos no caminho certo. Para sair do ponto A até o C, antes você teve que passar pelo ponto B. Se em algum momento você não vir o ponto B no caminho, significa que você está indo na direção errada. Muitas vezes queremos sair do ponto A e chegar ao Z, mas só paramos muito à frente para nos perguntar em que parte do caminho estamos, e às vezes seguimos em direção tão errada, que vamos gastar muito tempo para voltar à rota. Ter definido os pontos que devemos encontrar no caminho é uma forma de saber se estamos no caminho certo, ou seguindo na direção errada, e ajustar se necessário antes que se perca muito tempo. A segunda vantagem de dividir um alvo em partes menores é manter a motivação para continuar em frente. Talvez você só encontre seu alvo daqui a um ano, mas ver mês a mês uma conquista, saber que está dando certo, ajuda a se manter motivado(a) e continuar caminhando.

Nesse ponto, então, é hora de você dividir seu alvo em passos menores. No exemplo, coloquei um alvo que tem a duração de um ano para ser concluído, você deve usar o seu alvo e o tempo que estima para a conclusão dele. Após escrever seu alvo, você vai definir uma medida de tempo para dividi-lo em partes menores. Como usei uma medida em anos, escolhi dividir o alvo por meses, traçando pequenos passos com a duração de um mês cada. Poderia ter feito com uma duração semanal, bimestral, trimestral. É possível também você criar subdivisões dentro de uma divisão. Eu poderia, por exemplo, dividir o passo 1 em quatro passos de uma semana cada. Isso melhora meu gerenciamento. Eu sei que para chegar ao passo 2 preciso primeiro concluir o passo 1, e, para garantir que estou no caminho certo do passo 1, divido-o em partes ainda menores.

Faça essa atividade do futuro, data de conclusão do seu alvo, para o passado, dia de hoje. Assim fica mais fácil você visualizar qual é o último

passo que precisa ter concluído antes de chegar ao seu alvo, e qual foi o passo antes daquele, e assim sucessivamente.

Alvo traçado - Tempo 1 ano

- Passo 11 Meta que preciso conquistar para concluir meu alvo
- Passo 10 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 11
- Passo 9 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 10
- Passo 8 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 9
- Passo 7 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 8
- Passo 6 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 7
- Passo 5 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 6
- Passo 4 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 5
- Passo 3 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 4
- Passo 2 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 3
- Passo 1 Meta que preciso conquistar para concluir o Passo 2
- Hoje Estado atual - O que preciso fazer hoje para ir em direção ao passo 1, e assim conquistar meu Alvo

Terceira etapa: Realizar seu plano de ação

Neste capítulo, tratamos de trabalho, então não podemos sair dele sem traçar um plano de ação. Quando falamos de responsabilidade, tratamos do mal do vitimismo, e, para se livrar de uma vez do plano do choro, vamos ao plano de ação.

Um plano de ação deve conter sete etapas a serem preenchidas, sendo que em alguns casos não é necessário responder a algumas das perguntas, ou até mesmo elas não se aplicam para alguns itens.

Plano de Ação						
O quê?	Por quê?	Quem?	Onde?	Como?	Quando?	Quanto Custa?

Estas são as sete perguntas de um plano de ação completo. Elas podem ser escritas em papel ou planilha, e abaixo você vai descrever todas as ações que precisa realizar para concluir os passos que traçou na etapa anterior. Vejamos como responder às questões:

O quê?

Essa é exatamente a ação necessária para produzir o resultado. Essa ação pode ser para aproveitar uma oportunidade, para evitar uma ameaça, ampliar um ponto forte ou melhorar um ponto fraco. Pode ser também uma ação necessária para conquistar diretamente algum dos passos definidos. Vamos supor que seu alvo seja chegar à gerência dentro de dois anos, mas para isso uma das exigências é ter um curso de pós-graduação. Você dividiu seu alvo em 24 passos, sabe, então, que até o passo 23 você tem que ter concluído sua pós-graduação, ou não vai chegar ao alvo dentro do prazo estipulado. Se o curso que você escolheu tem duração de 24 meses, sua ação imediata é se matricular na pós-graduação. Já se o seu curso tem a duração de 18 meses, você poderia postergar o início até o passo 6, porém, se houver um imprevisto e você não concluir o curso dentro do prazo, isso vai impactar o alcance do seu alvo.

Por quê?

Essa resposta testa a importância da ação definida no “o quê?”. Você escolheu uma ação aleatória, ou ela tem importância e relevância com seu alvo? No caso do exemplo acima, no “o quê” é iniciar a pós-graduação, e o “porquê” é para garantir o cumprimento do alvo dentro do prazo estipulado de dois anos.

Quem?

Reforça nosso compromisso com a responsabilidade. O primeiro responsável pela ação é sempre você, depois você pode listar também pessoas do seu networking que são capazes de apoiar na ação planejada.

Onde?

Aqui se trata do local onde a ação será realizada. Em nosso exemplo fictício, na “Faculdade de Excelência ARTE”.

Como?

Descrever como a ação deve ser feita. Ser aprovado no processo seletivo da Faculdade de Excelência ARTE e se matricular no curso de pós-graduação do método ARTE.

Quando?

Aqui é a data em que a ação proposta deve ser realizada. Em nosso exemplo, como se trata de um curso contínuo, podemos responder ao “quando” de dois modos: data de início e previsão de término do curso, ou o dia da semana em que vamos realizar os estudos, por exemplo, todo sábado até o ano XXXX.

Quanto custa?

A ação proposta tem algum valor financeiro? Se sim, responda qual é o valor. Se você tiver o recurso disponível planejado para ação, não haverá impacto na realização do “o quê”. Se você não tem o recurso disponível, nesse ponto pode começar outra linha do plano de ação respondendo ao “o quê”, com o levantamento do dinheiro necessário para realizar a ação. Vamos supor que nossa pós-graduação exija um investimento à vista de vinte mil reais e não temos o valor necessário. Então, na linha abaixo, colocamos nosso próximo “o quê” como “economizar vinte mil reais para a pós-graduação”, ou “economizar mensalidade de mil reais para o curso de pós-graduação”.

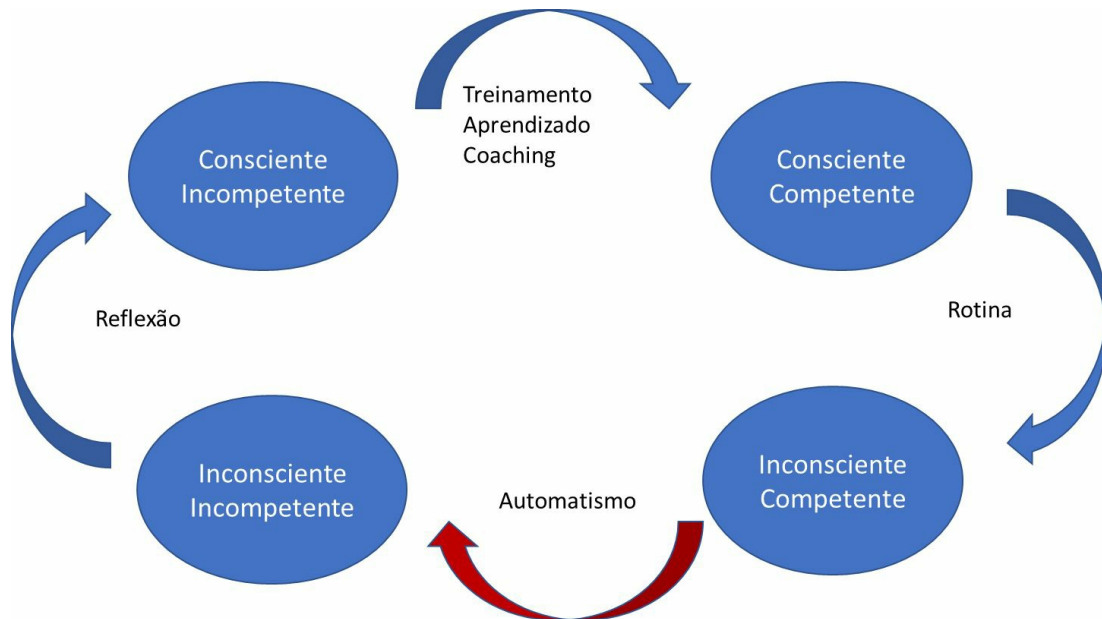
Plano de Ação						
O quê?	Por quê?	Quem?	Onde?	Como?	Quando?	Quanto Custa?
Iniciar pós-graduação	Garantir o cumprimento do alvo dentro do prazo estipulado de dois anos	Carlos	Faculdade de excelência ARTE	Ser aprovado no processo seletivo e realizar a inscrição no curso	Jan/X até Dez/Y	R\$ 20.000 à vista
Economizar R\$ 1000 mensais	Pagar pós-graduação	Carlos	Não aplicável	Transferência da dívida do carro	Jan X	Não aplicável

As três ferramentas que tratamos neste capítulo tornam o trabalho mais organizado, dentro do sentido que você procura atingir. Trabalhando dessa forma, você vai economizar tempo em suas conquistas, sendo objetivo(a) e crescendo ano após ano em direção à excelência.

Capítulo 10: Quarto passo do método ARTE: Esmero

Você definiu aonde quer chegar, assume que a responsabilidade para conquistar esse alvo é primeiramente sua e começa a trabalhar de forma estruturada para chegar ao alvo. Passado algum tempo, você conquistou seu alvo, então coloca um alvo um pouco mais acima do anterior, e alcança novamente, e chega a vez de colocar o alvo um pouco mais acima novamente, e começa a perceber que seu rendimento já não é igual ao que era anteriormente, você começou a perder rendimento, as coisas que aprendeu anteriormente já não lhe ajudam tanto nesse novo desafio e, se não se atentar, você vai entrar novamente em um platô de rendimento, um platô acima do anterior. Podemos chamar esse lugar de o “platô de quem é muito bom em algo”, mas o platô da excelência está em um lugar um pouco acima. A busca de melhoria, aprendizados constantes e atenção aos detalhes são fatores capazes que guiam para a excelência, e sobre isso é o nosso quarto passo: esmero. O esmero é o refinamento das nossas atitudes e ações, é um processo permanente em busca de ser e fazer cada vez melhor. Para apoiar o caminho do esmero, vamos entender como se dá o processo de aprendizagem.

Ciclo de Aprendizagem



Estas são as quatro etapas do processo de aprendizagem. Conhecê-las bem lhe permite mapear em qual parte você se encontra e proporcionar uma mudança de sentido.

A primeira etapa é o Consciente Incompetente. Isso significa que você sabe que não sabe de algo. Um exemplo prático para ilustrar o consciente incompetente é quando vamos aprender a dirigir. Ter a ciência de que não sabe dirigir é ser consciente incompetente, eu sei que não sei de algo. Ao reconhecer que não sei e quero aprender, vou buscar um treinamento, uma mentoria, vou me informar de modos disponíveis para aprender.

A segunda etapa é ser Consciente Competente. Nesse ponto, eu fiz um treinamento, aprendi com pessoas que já estavam na área e desenvolvi habilidade para executar o trabalho. Agora eu “sei que sei fazer”. Como no exemplo anterior, após entrar na autoescola e fazer aulas e passar no exame, aprendemos a guiar um carro.

Inconsciente Competente. Com a prática de uma atividade, a rotina diária de fazer a mesma coisa, passamos a ser Inconscientes Competentes de algo, e aqui começa o vigarista que vai sabotar a excelência. Depois de um tempo que aprendemos a dirigir, começamos a tomar diversas ações sem

precisar refletir em como fazer. Mudamos a marcha do carro “sem pensar”, fazemos uma rampa de pé sem precisar relembrar o passo a passo. Esse comportamento vai sendo interiorizado. No trabalho, passamos também por esse processo, o hábito da rotina nos faz realizar as tarefas sem muitas reflexões.

Inconsciente Incompetente. Aqui cometemos erros simples, erros que provavelmente não cometemos nem quando estávamos aprendendo a fazer. No início do aprendizado, prestamos atenção aos detalhes, demoramos para fazer porque nos atentamos a lembrar do passo a passo; depois, com a rotina e a criação de um hábito diário, começa a perda da consciência na tarefa e aí cometemos erros banais que podem gerar grandes prejuízos. É como bater o carro porque não obedeceu ao “pare” escrito no chão, ou então deu ré sem olhar para trás. O automatismo nos rouba a consciência. Em busca da excelência, devemos constantemente rever a forma como fazemos as coisas, sempre estar avaliando e procurando aprender coisas novas e a melhor maneira de se fazer um trabalho. Isso deve ser feito dentro da esfera de Inconsciente Competente, antes de se chegar à Inconsciente Incompetente, onde vamos, muitas vezes, despertar quando cometemos um erro. Nessa esfera, se volta a refletir sobre onde está errando, reconhece que não sabe mais como fazer e busca um treinamento. A busca pelo aprendizado e melhoria é constante e cíclica, o que devemos evitar é cair na etapa 4. Temos que refletir já na etapa 3 sobre nossos resultados e compreender o que precisamos aprender para continuar a melhorar. Assim, da etapa 3, voltamos para a etapa 1, em busca de novos aprendizados e melhores práticas.

Prática deliberada

Será que basta realizar um trabalho oito horas por dia, cinco dias por semana e durante vários anos para se tornar excelente no que se faz? Já vimos que não, podemos fazer a mesma coisa por muito tempo em cima de nosso platô, sem nenhuma mudança no sentido da excelência. Para melhorar dia a dia, a excelência deve ser nosso alvo. Mas melhorar em quê? No capítulo anterior, vimos que dividir um alvo em passos menores é imprescindível para tornar mais próxima a realização do nosso alvo, e, se vamos buscar a excelência em algo, também devemos dividir nossa prática em várias atividades. Mas o que exatamente isso quer dizer? Uma habilidade adquirida é composta por outras atividades, as quais servem de apoio para se executar bem a atividade principal. Vamos tomar como exemplo um sujeito que é reconhecido como um bom gerente corporativo. Para atingir esse mérito de bom gerente, ele desenvolveu outras habilidades que são exigidas a um gerente, habilidades que provavelmente ele desenvolveu melhor do que os outros gerentes. Um bom gerente pode conter habilidades como: liderança, oratória, empatia, negociação, visão holística, pensamento crítico, entre outras. É preciso entender que ser bom em algo é ser bom em outras várias coisas, que, somadas, compõem o quadro todo. Um lutador de MMA excelente precisa ter habilidades para: lutar de pé, lutar no chão, condicionamento físico, resistência, força. Estas, entre outras habilidades, são necessárias para se obter sucesso dentro dos ringues de luta. É necessário, para se chegar à excelência em uma área, ter a capacidade de desmembrar as características que envolvem aquela atividade, desde as características básicas até as mais sutis, que podem fazer toda a diferença entre alguém excelente e alguém bom ou razoável. Utilizando o exemplo de um lutador, ter a capacidade de controle emocional pode fazer toda a diferença entre uma vitória ou uma derrota dentro do ringue. A falta de domínio emocional pode levar um lutador a tomar decisões erradas em meio à luta, perdendo sua atenção frente a uma provocação e com isso levando um contragolpe. Entender essas características pode fazer toda a diferença nos resultados, ver o básico; o superficial é o que todos veem. Em uma luta, pode parecer óbvio que ter técnica e força física seja necessário para sair campeão, porém na prática nem sempre o lutador com mais força é quem vence, e, para vencer, ele se utilizou de alguma característica que desenvolveu melhor do que os

demais, como sua atenção ou mesmo o fator de surpreender o oponente com uma forma de lutar inesperada.

Sua prática neste capítulo é identificar e listar todas as características necessárias para você ser excelente naquilo que é seu alvo. Busque encontrar desde as características óbvias até as mais sutis. É claro que, para um professor de inglês dominar este idioma, é essencial para se chegar à excelência, mas só isso não o diferencia dos demais. Quem sabe esse professor precise desenvolver empatia, saber técnicas para ensinar adultos, propor atividades em grupos. Vasculte quais são essas características necessárias para você hoje, faça uma lista com elas e dê uma nota de zero a dez de como está seu nível de habilidade em cada uma delas. Depois se questione: “Qual destas atividades mais impede meu crescimento?”. Podemos ter grandes habilidades em algo, mas muito pouca ou nenhuma em outra área. E o sucesso vem como a soma de todas essas habilidades. O jogador de futebol é bom no drible, mas não consegue correr ou então não tem equilíbrio emocional e acaba sendo expulso de todo jogo, o que o faz perder a credibilidade com o técnico e as oportunidades de jogar. Veja qual é seu ponto mais vulnerável atualmente, e, ao encontrar, busque dedicar alguns minutos semanais para realizar uma prática nessa debilidade específica. Se essa debilidade está lhe travando hoje, ao aumentar seu desempenho nela, vai permitir que as demais também cresçam.

Feedback

Já presenciou alguma vez a seguinte situação? Dois jogadores se enfrentam em uma partida de xadrez. Assistindo à partida, há um terceiro jogador. Quem assistir à partida já viu qual é a melhor jogada a ser feita, porém quem está sentado à mesa ainda não encontrou o lance correto. Passados alguns minutos de análise, o jogador no tabuleiro faz um lance pior do que o lance visto pelo jogador que assistia à partida. Chamo isso de “síndrome do tabuleiro de xadrez”. Muitas vezes, quando estamos fora de uma situação, enxergamos coisas que quem está vivenciando não viu ainda. Quando se vive a situação, existem os fatores emocionais envolvidos, que podem ajudar ou atrapalhar na análise e tomada de decisão. Em alguns momentos da vida, podemos passar pela “síndrome do tabuleiro de xadrez”, e uma das formas de vigiar que não estamos deixando passar uma oportunidade de melhoria é através do feedback.

Algumas pessoas têm medo de pedir feedback, e outras não gostam de dar feedback. Precisamos combater ambos os preconceitos, afinal a oportunidade de corrigir erros antes que nos afetem é sempre bem-vinda em qualquer situação da vida. Peça feedback sem medo do que vai ouvir, lembre-se de que sua meta é chegar à excelência, então aproveitar as chances disponíveis para conhecer um pouco mais como as pessoas veem o seu trabalho é positivo. A maioria das pessoas tende a ser gentil ao dar feedback, mas nem por isso se contente com um simples elogio. Pergunte para quem dá o feedback se ele tem alguma sugestão de melhoria, algum ponto de seu desempenho que ele entende que pode melhorar. Valorize pessoas que dão feedback sinceros em seu círculo, não caia no erro de querer que todos lhe elogiem. Se você se mostrar uma pessoa que é avessa a críticas, os outros vão tender a negar um feedback sincero a você. Esse comportamento de não aceitar críticas vai atrair pessoas que lhe elogiam para tirar algum tipo de vantagem, e, além de tudo, essas pessoas não estão interessadas em seu desenvolvimento, e, se você assumir essa postura, significa que você também não está. Busque feedbacks sinceros, e, se por acaso em algum momento você se sentir ofendido(a) por algo que alguém falou, avalie o seguinte: é verdade o que ela disse, ou omitiu uma opinião porque desconhece a situação? Se for verdade, é uma oportunidade boa de melhorar um comportamento; se a pessoa omitiu um feedback mais grosseiro só para lhe

ofender, não entre na armadilha, separe o que é bom do que não é que as pessoas lhe falam.

Também não negue um feedback, e aprenda a ser cortês ao dar feedback, porque para muitas pessoas é um momento mais sensível receber uma crítica, e até elogios para alguns. Quando tiver de dar um feedback para corrigir um comportamento de alguém, primeiro de tudo recorde a pessoa dos acertos que ela teve anteriormente, em seguida fale o que ela fez dessa vez de errado e, para fechar, pode completar com um elogio sincero. Não é um elogio falso ou para agradar, é o tipo de elogio que mostra que você confia na capacidade da pessoa para corrigir o erro apresentado, como: “confio na sua capacidade em corrigir essa situação”, ou “você já resolveu situações maiores do que essas antes”. Algo que contenha verdade.

Inspire-se e espelhe

Encontrar pessoas que produziram durante a vida um resultado semelhante ao que se busca é um facilitador no processo de excelência. Lembra-se da atividade da prática deliberada de listar o conjunto de habilidades necessárias para desenvolver a excelência na sua área? Olhar para quem já chegou lá é um grande apoio nessas horas. Entender com essas pessoas quais foram as características que elas trabalharam durante a vida, o fator que elas consideram importantes, seguir dentro da medida do possível os passos delas. Não é preciso traçar esse caminho presencialmente com as pessoas, quando possível o contato, é claro que é melhor, mas é possível conhecer um pouco mais sobre a vida das pessoas lendo boas biografias, materiais que essas pessoas deixaram, ver como reagiram frente aos desafios que tiveram na vida. Enfim, entender através da forma como elas responderam aos problemas que lhes foram apresentados durante a vida e quais habilidades se mostraram sempre presentes em seus comportamentos.

Capítulo 11: Características para viver o método ARTE

Buscar a excelência

Parece óbvio dizer que, para se chegar à excelência, é necessário buscar a excelência, e, se chegamos até esta parte do livro, a resposta é que sim, buscamos a excelência! Mas será que buscamos a excelência de verdade? Buscamos a fundo produzir um resultado que seja acima da média? A busca da excelência deve ser contínua. Isso compreende o quarto passo do método, o “esmero”. O comportamento de buscar a excelência não é dizer “estou em busca da excelência”. Buscar a excelência compreende direcionar o fluxo principal de nossa energia para a conquista da excelência. Diz um ditado que um homem que buscava a sabedoria certa vez foi procurar um velho sábio que vivia em uma região afastada da cidade em uma casa à beira do lago. Chegando lá, ele pediu àquele velho homem que era conhecido na região pela sabedoria que demonstrava para lhe ensinar o que ele precisava fazer para se tornar um sábio. O velho, então, caminhou com ele até o lago, e ambos entraram juntos, com a água até a cintura. O velho pediu que o homem afundasse a cabeça na água. Este, obediente à ordem, encurvou o corpo e colocou a cabeça dentro da água. Nesse momento, o velho segurou a sua cabeça embaixo da água com as duas mãos. O homem começou a se debater quando o ar começou a lhe faltar nos pulmões, e o velho segurava firmemente a sua cabeça embaixo da água. O homem continuava a se debater, segurando o braço do velho na tentativa de se libertar, mas nada que fazia dava certo para se livrar das mãos do velho. Quando o último suspiro de ar abandonaria seus pulmões, o velho soltou sua cabeça. O homem levantou assustado e ofegante. “Está louco!”, exclamou, assim que um pouco de ar retornou aos seus pulmões. “O que você mais desejou enquanto estava embaixo da água?”, perguntou-lhe o velho. O homem respondeu que durante todo o tempo em que esteve com a cabeça submersa apenas uma coisa desejou, o ar. “Pois se quer algum dia tornar-se sábio, deseje a sabedoria com a mesma vontade que desejou ter o ar de volta aos seus pulmões no dia de hoje”, finalizou o velho.

Coisas grandes não podem ser desejadas com meias vontades, pois não é possível realizá-las dessa forma. Buscar a excelência é fazer com que cada pensamento e sentimento vá de encontro a essa vontade, e assim tratar de encontrar formas de fazer algo cada vez melhor. Não ficar satisfeito com os primeiros resultados, ir ao encontro de novas formas para produzir cada vez

mais um resultado próximo à excelência. Buscar a excelência já é a primeira recompensa, pois o caminho, mesmo que árduo, proporciona visões e formas de se comportar diferentes, o caminho transforma mais do que o destino e é dentro do caminho que passamos a maior parte de nossas vidas, por isso é preciso curtir a caminhada sem perder o propósito de encontrar a excelência em cada pedra disposta pelo caminho.

Pensar no longo prazo

Seguir o caminho da excelência, tirar as experiências disponíveis nesse caminho e se alegrar com elas conduz à segunda característica necessária para chegar a excelência: o longo prazo. Pensar no longo prazo não significa que você deve perder tempo para ir em busca da excelência, ao contrário, ela normalmente não vai ao encontro dos que estão distraídos. Pensar no longo prazo é reconhecer que para cada coisa acontecer existe um tempo, e atingir um grau de excelência normalmente compreende um longo espaço de tempo. Anteriormente, tratamos de ter alguém para se inspirar. Se essa pessoa não é da área em que você busca a excelência atualmente, busque ver pessoas que chegaram à excelência no mesmo objetivo que você almeja hoje. Isso serve para entender melhor quanto tempo essas pessoas levaram para construir a excelência. Mas não se compare a elas. Dois fatores jogam contra a excelência: ter ansiedade para colher os frutos e comparar os próprios resultados com os de outros.

Assim como na natureza, em que cada árvore tem um tempo de vida e um ciclo de crescimento, assim também é com as obras que plantamos no mundo. Algumas dão frutos mais cedo, outras levam mais tempo. Por isso, é imprescindível conhecer o tempo de cada coisa. Conhecer o tempo de cada coisa é paciência. Paciência nada tem a ver com falta de ação, paciência é fazer o que precisa ser feito em cada momento. Fazendo novamente uma analogia com os frutos da natureza, existe o tempo de plantio, tempo de rega, cuidados e colheita. Assim como existem as estações do ano para regular os ciclos de cada coisa, também é necessário conhecer o ciclo de maturação das ideias, implementação, crescimento e declínio. Esse conhecimento possibilita agir melhor em cada situação.

Comparar-se com os outros é outro erro quando falamos em chegar à excelência. Cada um tem sua história de vida, habilidades, conhecimentos e oportunidades que viveu, sejam as que foram aproveitadas e as que foram abandonadas. Isso faz de cada um único, apesar da essência igual. São essas experiências armazenadas que influenciam como reagimos em relação a cada coisa, assim uma pessoa pode reagir melhor a uma situação, produzindo resultados mais rápidos ou mais lentos do que outras pessoas. Quando se inspirar nos resultados de outro, se alguém chegou a resultados antes de você, entenda como ele fez isso e o que você pode aprender com ele, não use isso

para se desmotivar no caminho, achando que você está lento. Recorde que você está fazendo um estudo posterior da vida dessa pessoa, e é bem provável que esse resultado alcançado já vem sendo construído há muito mais tempo do que o relatado, através de vivências e aprendizados essenciais durante toda a vida. O alerta contrário também é válido: se você construir um resultado mais rápido do que alguém conhecido pelo nível de excelência, não permita que o ego lhe suba à cabeça. Aqueles que ficam olhando para suas conquistas tropeçam com os obstáculos no chão. Não se deixe cair pela vaidade da conquista, seu compromisso é com a excelência contínua, não com o resultado passageiro.

Voltar a aprender a olhar para o longo prazo é uma das qualidades em falta nos dias atuais. Nos acostumamos com a velocidade da informação. Para iniciar uma pesquisa, não vamos mais até uma biblioteca; para comprar um produto, não precisamos mais sair de casa; para falar com alguém, basta um clique no celular. A velocidade de resposta para muitas coisas trazidas pela tecnologia cegou-nos de uma verdade: aprendizado, dedicação e esforço precisam ser aplicados no longo prazo para construir resultados grandiosos. Não vamos conseguir fazer um download do que precisamos aprender, por mais rápida que seja nossa conexão, isso demanda estudo e vivência do que foi aprendido. A dedicação não pode ser comprada em alguma loja on-line, é necessário colocar nosso tempo no projeto para vê-lo crescer. Não existe nenhum aplicativo “esforço” para levar no celular. Essas coisas são construídas ao longo dos anos, por mais que a tecnologia avance ou que surjam oportunistas querendo ganhar dinheiro com a venda de soluções rápidas e fáceis. A excelência vem ao longo dos anos, não por passe de mágica.

Disposto a pagar o preço

Excelência é uma forma de vida. Ao compreender e internalizar esse hábito, vai desenvolver as características de buscar a excelência em tudo. Isso significa ter uma visão de excelência em tudo que faz, e, como é uma forma de vida, você se prepara para fazer isso por muitos anos. A terceira característica para chegar ao mérito da excelência é estar disposto a pagar o preço exigido para se chegar à excelência. Pagar o preço não se refere a um investimento financeiro que seja necessário para alavancar o nível de serviço prestado, refere-se à necessidade de estabelecer prioridades e cumpri-las de acordo com seu alvo.

Talvez seja necessário em algum momento dormir menos horas por noite para completar um trabalho ou estudo de suma importância para seu alvo. Pode ser necessário em alguns momentos ter menos tempo disponível para o lazer, por isso é tão necessário fazer o que gosta, assim você pode se renovar durante o próprio trabalho. Buscar a excelência pode exigir algumas horas a mais do que você está acostumado(a) hoje. Por isso, as prioridades na vida têm que estar claras. Qual é seu alvo principal? O quanto isso é importante para você? Como isso muda sua vida no futuro e a vida das demais pessoas? De um até dez, o quão motivado(a) você está para concluir essa meta?

Muita gente quer uma fatia do bolo, mas poucos estão dispostos a pagar o preço. Como na história relatada no trecho anterior, é preciso buscar a sabedoria como se busca o ar para respirar. Ser excelente em alguma arte é um pequeno reflexo de uma sabedoria adquirida em determinada área, e esse grau de excelência tem uma exigência a ser cobrada. Quando observar um atleta de alta performance, um grande pianista, um homem que adquiriu grande controle mental e emocional, se recorde de que eles, de alguma forma, trocaram a vida deles por aqueles resultados, foram longos anos de práticas, estudos, fracassos e sucessos para se chegar ao alto nível, e, mesmo depois que se chega ao alto nível, o esforço continua para se sustentar com os resultados alcançados. Tenha claro quais são as coisas que gostaria de deixar de legado ao mundo. Gandhi disse certa vez: “Seja a mudança que você quer ver no mundo”. Quais são as coisas pelas quais vale a pena investir esforço e energia para mudar para melhor? A quais coisas você está disposto(a) a dedicar longos anos da sua vida para produzir um resultado excelente? Pelo

que você abriria mão se fossem necessárias horas de descanso para fazer?

Tudo que falamos até aqui sobre a excelência deve ser sempre sustentado pelo pilar da ética, nenhum resultado, por melhor que aparenta ser, é válido se não é sustentado por princípios éticos. Da mesma forma, a excelência exige os preços, pagos através do tempo investido em esforços e melhorias contínuas ao longo dos anos. Ir contra valores éticos é um preço que não deve ser pago, a excelência é válida para aquele que conquistou respeitando princípios éticos, princípios humanos que prezem pela boa convivência, respeito e fraternidade. A excelência não proporciona altura para aqueles que estão no fundo do poço dos valores morais, não existe mediocridade maior do que a daqueles homens que não respeitam a condição ética, vivem apenas para a busca de seus próprios benefícios, indiferentes ao mundo ao seu redor. Aqui tratamos de grandes homens e mulheres da História que construíram amplos resultados não apenas para si mesmos, mas principalmente para a História humana. Estes estiveram dispostos a pagar o preço para construir algo maior do que eles próprios, se dedicaram exaustivamente aos seus feitos, e alguns pagaram o preço da própria vida na luta por uma sociedade menos desigual.

Capítulo 12: Defina a sua história

Até esse ponto, foram-lhe apresentados comportamentos, modelos de pensamentos e quatro pilares básicos para você construir excelência na sua vida, a metodologia ARTE. Estamos nos aproximando do final do livro e do início da construção de um novo patamar em sua vida. Trabalhe, construa e melhore continuamente. Vigie os comportamentos vigaristas que podem aparecer. Cada vez que algo não estiver saindo como o planejado, estude com calma o que está sendo feito, encontre as falhas e onde pode ser melhorado. A melhoria pode ser em um comportamento vigarista, em uma forma de pensar errada ou mesmo no abandono do método. Com o passar dos anos, nossas prioridades mudam, esse é outro ponto importante a se ter em mente. Em seis meses, muitas coisas podem acontecer na vida, e esses acontecimentos podem alterar nossa lista de prioridades, então tenha sempre à mão a “roda da vida” e não hesite em refazer com frequência seu nível de satisfação nas determinadas áreas. Em algum momento você pode ter colocado seu foco e atenção para alcançar um alvo em alguma área específica da vida, mas não mediu os “impactos orgânicos” dessa decisão. E, ao conquistar o que planejou, pode ter afetado outras áreas que atualmente geram insatisfação e você não entende por que está infeliz se chegou ao resultado esperado. O programa aqui apresentado não serve para lhe deixar enfaixado(a) nas tomadas de curso e direção, ao contrário, toda a metodologia aqui apresentada é um importante apoio nos degraus futuros da sua escalada. O método possibilita mudar de rumo se necessário, mas não mudar sem saber por onde começar, ou onde se encontram os problemas. Mudar a partir de uma estratégia que gere empoderamento nas suas decisões. Não é possível escrever as próximas páginas da vida sem chamar para si essa responsabilidade para a própria vida e felicidade.

Os dois primeiros passos do método ARTE tratam disso. Defina seu destino com o “alvo”, onde está seu coração, ali está também sua felicidade, e ninguém pode ser feliz por você, então assuma a responsabilidade para chegar ao seu “alvo”. Feito os dois primeiros passos, vamos em busca da alegria no trabalho. Trabalhar com alegria não trata de não ter desafios na vida, trabalhar com alegria é saber que a cada dia pode se levantar para fazer

algo em que enxerga um propósito, algo pelo que acredita e que vale a pena lutar. No século XX, temos alguns exemplos como Gandhi, Tereza de Calcutá, Nelson Mandela; eles não tiveram um trabalho sem desafios, pelo contrário, as mudanças e melhorias que tentaram fazer iam contra toda uma forma de governar. Quanto maior o desafio, maior se torna a pessoa que conseguiu completá-lo. Ninguém é excelente porque fez o comum. A excelência é uma sala pouco visitada, é a sala onde Davis enfrentam Golias. O que faz a grandeza de um homem é o tamanho dos desafios que ele enfrentou e superou. Se busca a excelência em algo na vida, é imprescindível a capacidade de aprender a sonhar com coisas grandes, imaginar que as coisas podem ser melhores e que há sempre uma forma de melhorar um pouco mais algo que já está bem feito. E, com essa visão de excelência dia após dia, ir construindo seu caminho, através do trabalho e do esmero pelo que já foi realizado.

A sua jornada em busca da excelência começou assim que você nasceu, você foi educado(a) e instruído(a) por pais, familiares, professores, amigos e pela vida, que, através do professor tempo, nos transmite importantes lições que não ouvimos quando são dadas pelos lábios de outras pessoas. Essa jornada não termina em nenhuma fase da vida, o grande desafio que temos é fazer com que no dia de hoje sejamos um pouco melhores do que fomos no dia de ontem, e, amanhã, que alcancemos um resultado um pouco melhor do que conquistaremos no dia de hoje. Essa é uma grande jornada e um grande desafio. Em nenhuma fase da vida deixamos de aprender, porém podemos nos esquecer disso e achar que já não temos mais nada a aprender. Um adolescente pode achar que os pais não têm nada a ensinar, os pais podem achar que não têm nada a aprender com os filhos, um profissional com longa experiência pode achar que um novato não tem nada a lhe ensinar, um novato pode descartar opiniões de profissionais mais antigos porque as considera desatualizadas. E, assim, cercados por inúmeros preconceitos de aprendizagem, bloqueamos a estrada da excelência que se abre à nossa frente. Ouvir, refletir e analisar cada opinião que recebemos com inteligência, sem descartar antes de conhecer. Humildade é uma característica dos grandes, cada pessoa que conhecemos nos serve como instrutora. Não perca a oportunidade de aprender algo com cada pessoa, e também de dividir o que foi aprendido com os demais.

Não importa qual é a distância em que você está do seu alvo, se você está caminhando ou parou no caminho por alguma razão. O que importa é o que você fará a partir de agora, seu caminho até o presente já foi construído, agora é preciso começar a construção para o caminho que lhe leva ao futuro. A construção de todo futuro começa no presente, não espere, não procrastine, não permita que lhe falte esperança nessa construção. Comece hoje com o que você sabe e com o que tem. Com o tempo de aprendizado, mais ensinamentos e recursos serão acumulados, permitindo, assim, chegar cada vez um pouco mais longe. E daqui a muitos anos, quando olhar para trás e ver toda a estrada percorrida, você vai se recordar do momento em que decidiu dar o seu primeiro passo. O primeiro passo é onde começa cada caminhada. Inicie, caminhe, faça o que sabe que pode fazer no dia de hoje, e aos poucos a estrada se abrirá à sua frente, e, quando vir algo pela estrada que lhe pareça grande demais, é apenas uma questão de perspectiva. Assim que você superar o desafio, ele vai ficar no passado e diminuirá de tamanho cada vez mais conforme você avança.

Capítulo 13: Faça já

Chegamos ao último capítulo deste livro sobre excelência. Ao concluir essa leitura, espero que seu alvo esteja definido e sua meta seja chegar ao resultado esperado. Mas sei também que nesse caminho você vai enfrentar a procrastinação e os medos para seguir em frente, por isso vou dedicar o último espaço deste livro para abordar quatro grandes medos da humanidade, que podem impedir de construir um resultado diferente daquele que você já obteve até o momento.

Medo do abandono

Medo do abandono ou medo da rejeição é aquele sentimento que vem quando se quer seguir um caminho, porém tem medo de seguir sem nenhum apoio. Nessas horas, muitas pessoas abandonam suas metas e escolhas, com medo da reprovação social. Como seres humanos, somos seres sociais, e, de acordo com Maslow, a necessidade de se sentir parte de um grupo, de receber aprovação social, é a terceira necessidade que um ser humano busca atender. A primeira coisa que ele procura é atender às necessidades básicas, como alimentação; em seguida, ele busca por segurança, por isso muita gente quer a estabilidade de um concurso público; e depois vem a necessidade social, que é aquela necessidade de sentir que faz parte de um grupo, que tem pessoas para compartilhar as ideias, os sentimentos e experiências. A quarta necessidade é a autoestima, aí vem a necessidade de se sentir bem consigo mesmo. Muitas estratégias de marketing ocorrem com base nessa necessidade, por isso as pessoas estão dispostas a pagar caro por um restaurante de luxo; elas não buscam atender à necessidade básica de alimentação, buscam atender à autoestima de comer uma boa comida em um lugar chique. A quinta necessidade humana, de acordo com Maslow, é a autorrealização, e aqueles que chegaram a esse nível sentem-se completos, é nele que as pessoas desenvolvem suas plenas capacidades, é o estado de excelência do ser.

O medo do abandono pode manter você preso(a) ao terceiro nível da pirâmide de necessidades, impedindo que caminhe em direção a todo o seu potencial de autorrealização e, assim, felicidade.

Contra o medo do abandono, recorde que nunca estamos sozinhos, e as pessoas certas surgem assim que começamos a caminhar para uma direção. As pessoas que nos amam não nos abandonam por nossas escolhas, desde que estas sejam éticas e boas. Mas também faz parte de um processo que uma mudança de direção lhe traga pessoas novas para o convívio, o que não significa que as pessoas antigas vão lhe abandonar, assim como você também não tem razão para abandoná-las. Se durante sua jornada do ponto A até o ponto B você sentir em algum momento a sensação de medo do abandono, considere que você está fazendo uma transição. Imagine que existem duas estradas paralelas separadas por um campo de grama verde. Você está caminhando por uma estrada e vê algumas pessoas nesse mesmo caminho.

Essas pessoas são seus colegas de profissão, de estudos. Porém, você traçou como meta seguir a estrada que passa ao lado dessa; está ali seu alvo no momento. Então você começa a caminhar para fora da estrada, entra no campo verde e começa a caminhar, e nesse momento você percebe que não há ninguém à sua volta. Vem, então, o medo do abandono, a sensação de que você é o(a) único(a) a fazer aquilo. Mas tudo isso não passa de uma interpretação proveniente do seu processo de transição. Você acabou de sair do caminho antigo. Assim que chegar à nova estrada, vai encontrar outras pessoas caminhando por ela. Algumas vão estar à frente no caminho, outras virão logo atrás. E essas pessoas caminharão junto com você ao longo dessa estrada, como colegas, amigos e professores nessa estrada nova.

Medo de perder

Temos a tendência ao apego das coisas que possuímos, e essa tendência a ficarmos apegados ao que já temos pode ser um empecilho para conquistar novas coisas. “A mudança é permanente”, já disse o filósofo Heráclito 2500 anos atrás. Mesmo com a impermanência das coisas, ainda assim não aceitamos ter perdas durante o caminho. Devemos considerar que muitas perdas são necessárias e positivas para que possamos continuar em frente. Para toda construção, é necessária uma destruição, e o processo de destruição não é negativo, é natural dentro do ciclo de mudança. Essa destruição é o que abre o espaço para se construir o novo, então não temo destruir conceitos antigos para formar conceitos e ideias melhores sobre como encarar a vida.

Para subir, é necessário abandonar o que não serve mais. Pense como um alpinista: você tem à sua frente o Everest, a montanha mais alta do mundo à sua espera. Para subir, você não pode levar tudo que gostaria, sua mochila ficaria muito pesada, atrasando seu avanço e prejudicando o grupo. Você precisa escolher entre seus pertences o que é realmente necessário na subida e deixar as demais coisas fora, afinal está indo subir o Everest, se tentar levar tudo vai acabar acampado(a) nos pés da montanha. Na subida em busca da excelência, deixe para trás as crenças e os hábitos que já não são mais necessários. Tudo aquilo que pesa hoje nas suas costas, que lhe faz andar com lentidão. Deixe sua bagagem vazia de tudo que não é importante, e preencha esse espaço com as boas experiências conseguidas pelo caminho, experiências estas que não pesam.

O medo de perder afeta até nas coisas que não fazem bem. Quantas pessoas permanecem em um relacionamento que não é saudável por medo de não encontrar outra pessoa? Quantos continuam em empregos que não trazem alegria por medo de não conseguir outro? Abandone o que não lhe faz bem, sua recuperação começa por esse caminho.

Sendo a impermanência uma constante em nossas vidas, o que precisamos aprender a fazer é aceitar que mudanças e perdas vêm, saber se preparar para elas e também promover as mudanças necessárias em nossa vida. O momento de transição pode até ser difícil, mas a construção pela qual você trabalha lhe trará melhores resultados. Desapegue das coisas que não lhe servem e abra espaço na mente, nos sentimentos e no tempo para conseguir

construir um modo excelente de viver.

Medo de enfrentar

Joseph Campbell reuniu estudos dos mais diversos mitos ao redor no mundo. Ele encontrou paralelos entre os mitos das mais diversas culturas, pontos em comum entre todos esses mitos, e, a partir desses pontos, definiu o que chamou de “jornada do herói”. Em uma passagem de seu livro, encontramos a frase “a caverna que você tem medo de entrar guarda o tesouro que você procura”. Assim como o herói dos mitos contados ao longo da História humana, cada ser humano tem sua própria jornada do herói, e é isso que esses mitos estão procurando nos ensinar. Muitas vezes, simplesmente pensar no termo *excelência* já nos traz medo. “Como vou chegar a esse nível?”, “Isso não é para mim”, “Já tentei e não deu certo”. Medo de aceitar a missão que deveríamos aceitar, medo de viver toda a potencialidade que podemos. Parece mais fácil continuar no mundo comum do que sair para uma aventura em busca de nosso real potencial. Na verdade, não é nada fácil continuar vivendo abaixo de nossas potencialidades, continuar procrastinando em busca de uma melhoria efetiva para nós e para o serviço que entregamos aos outros.

Vamos passar por alguns pontos da Jornada do Herói descrita por Campbell e ver os principais paralelos com nossa vida em busca de uma excelência. O herói sempre está em um “lugar comum”, ou seja, o protagonista nunca é alguém “especial” antes da jornada, alguém com superpoderes ou influência para fazer o que quiser, é alguém comum, vivendo uma vida comum. E então é dada a esse herói uma grande missão, um trabalho que parece muito maior do que o que ele pode realizar. Nas histórias, alguns aceitam de primeira o trabalho, outros se negam a princípio, mas no final partem para fazer o que precisa ser feito. A história precisa do herói, e o herói precisa da história para se tornar quem está destinado a ser. Então, depois que aceita a tarefa, o protagonista vai passar por diversos desafios, muitos que parecem maiores do que ele, mas o herói não segue sozinho. No caminho, ele encontra mentores, alguns que o acompanham por toda a jornada, outros que aparecem em determinados momentos. É como aquela hora em que você não sabe o que fazer e para onde ir, e aparece alguém com a solução que você buscava. Assim também acontece com o herói. Depois de vencidos os obstáculos, o herói começa seu regresso para casa, mas o personagem que volta não é o mesmo que partiu, é alguém

transformado, que descobriu como superar os desafios e agora volta para contar aos demais como fazer isso.

Assim como é na Jornada do Herói, a História espera por homens com espírito heróico, que possam superar obstáculos e voltar para dizer aos demais como eles também podem fazer para superar suas dificuldades. Nenhum obstáculo que alguém venha a enfrentar é maior do que o ser humano que o enfrenta. O Universo é justo, e nada que nos aconteça é maior do que nossa capacidade de superar. Use as pedras no caminho para construir uma escada que lhe leve cada vez mais alto.

Medo da morte

Apesar de a morte ser uma das certezas que temos como seres humanos, ainda assim é um dos medos que mais assombram a humanidade. O medo da morte de modo algum deveria bloquear nossas ações em direção ao nosso alvo. Se a morte é algo iminente, por que então demoramos tanto tempo para fazer aquilo que consideramos importante? Talvez o grande medo que temos não seja da morte, mas o medo de chegar ao final da vida sem termos nos dedicado com propósito a alguma causa e ter feito um pouco de diferença na vida de algumas pessoas. Quando o dia de nossa morte chegar, como queremos encarar esse momento? Um dia não há mais tempo para procrastinar, um dia não há mais tempo para deixar para depois, um dia tudo que teremos da vida é o dia de hoje. Todo dia é depositado em nossa conta um saldo de vinte e quatro horas, podemos gastar como preferirmos esse saldo, mas ele é descontado de alguma conta, uma conta que não sabemos ao certo quanto mais nos resta de saldo. É através desse saldo que nos é permitido construir algo neste mundo, é através desse saldo que podemos viver uma vida boa, é através desse saldo que seremos elementos de soma ou subtração na vida dos demais. Se houvesse um dono de todo esse tempo que nos foi emprestado ao longo de uma vida, como prestaríamos as contas? Que tipo de coisas podemos construir com o tempo que nos é dado que sejam mais valiosas do que o próprio tempo? Você troca um dia da sua vida pelo que faz hoje? Está fazendo algo que tenha todo esse valor?

Não tenha medo da morte, tenha medo de viver uma vida que não lhe faz sentido. Medo de ver os anos passarem sem encontrar o seu “porquê”, sem se apaixonar pela vida, de querer fazer parte da vida como um ser humano ativo na construção da História. Se a morte nos espera em algum momento, que possamos chegar a esse dia com vida, e não como zumbis levados apenas pela necessidade básica de comer. Permita que a vida aconteça através de você, seja uma parte que trabalha para a melhoria contínua da vida, e não deixe para amanhã, faça hoje tudo aquilo que puder ser feito para construir um amanhã melhor.

* Se esse conteúdo te ajudou, convido a deixar sua avaliação na página de venda do livro na Amazon. Sua avaliação será útil para outras pessoas se

decidirem.

Coaching de Alta performance - Curso inspirado neste livro

Garanta seu desconto clicando no link abaixo:

[https://www.udemy.com/coaching-de-alta-performance/?
couponCode=AMAZON](https://www.udemy.com/coaching-de-alta-performance/?couponCode=AMAZON)

Sobre o autor

Escritor e empreendedor digital. Dedicar seus livros e cursos para o desenvolvimento das habilidades humanas para uma vida mais plena e harmoniosa.

"Um mundo melhor é formado por pessoas melhores, e para criar este mundo cada um é responsável por sua contínua melhoria"

Acompanhe nas redes sociais:

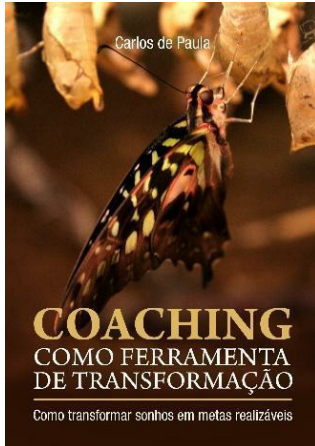
<https://www.instagram.com/carlos.alexandre.paula/>

[www.youtube.com/channel/UCWyeEYdLhJUEmf4og9cJ24w?
sub_confirmation=1](https://www.youtube.com/channel/UCWyeEYdLhJUEmf4og9cJ24w?sub_confirmation=1)

<https://www.facebook.com/quandoassombrascaem/>

Outras obras do autor

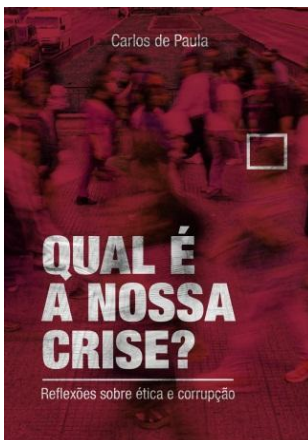
[Coaching como ferramenta de transformação: Como transformar metas em sonhos realizáveis](#)



<https://amzn.to/2v5aB2T>

E-book destinado a todos aqueles que estão cansados de traçar metas e não atingi-las. Já se perguntou o porquê de ano após ano traçar uma meta e não conseguir a realização? Fica frustrado ao não atingir o que planeja? Qual o “segredo” das pessoas que atingem o que planejam? Este e-book ilustra passo a passo de forma simples quais são e como são utilizadas as principais ferramentas para traçar uma meta concluí-la com êxito.

[Qual é a nossa Crise? – Reflexões sobre ética e corrupção](#)



<https://amzn.to/2n10B6k>

Sinopse:

“O problema não é meu”

Ao volante o marido reclama para a esposa da corrupção generalizada, ao mesmo tempo em que atira a bituca do cigarro pela janela do carro. Dentro escritório no último andar do prédio o executivo reclama dos altos impostos, os mesmos impostos que sonegou durante anos. Na mesa do bar um grupo de amigos pede a última cerveja enquanto discutem sobre a corrupção e propõe soluções, minutos depois pegam o carro e dirigem para a casa. O que essa e outras histórias que acontecem diariamente têm em comum? Ética e corrupção são temas a serem tratados no dia a dia, de onde vem então a corrupção ou as soluções éticas? No final das contas o problema é de quem?

[A arte de ser feliz – 7 caminhos para viver com espiritualidade no cotidiano](#)



<https://amzn.to/2Aqf1qw>

Sinopse: A vida contemporânea abre profundas cicatrizes na alma humana. Já não se distingue o que é viver de forma espiritual do que é uma vida voltada apenas ao materialismo. Os valores se invertem e na correnteza das tarefas do dia a dia não conseguimos mais escolher entre as melhores decisões a serem tomadas. Na luta pela sobrevivência diária tomamos como aliados os piores sentimentos e pensamentos, e tomados pela raiva, injustiça e indiferença construímos uma sociedade a beira de um colapso psicológico. Estresse, ansiedade, depressão e tédio são alguns dos problemas que eclodem nessa sociedade. Algumas das questões que temos que responder são:

Como reagir melhor aos desafios do dia a dia? É possível viver melhor em um momento tão turbulento? Como não ser a próxima vítima destes males?

A arte de ser feliz - 7 caminhos para viver com espiritualidade no cotidiano, traz uma espiritualidade diária como resposta para estas perguntas. Como poderíamos praticar uma espiritualidade se não for em nossas dificuldades diárias? Uma vida espiritual nos ensina a lidar melhor com as dificuldades

encontradas pelo caminho. Ensina quais são as emoções e pensamentos que devem guiar nossas ações. Ensina a buscar nosso melhor, e a melhorar tudo a nossa volta.

Durante os capítulos do livro vamos entender melhor cada um destes princípios, sua relação com o homem e como usá-los na prática diária.

O livro já listou 1º lugar na categoria Espiritual e 1º Lugar na categoria Felicidade. Venha você também viver estes princípios.

Outros cursos do autor:

Coaching de carreira - Como encontrar o trabalho que você ama

Atualmente mais de 80% das pessoas dizem que estão insatisfeitas com o trabalho atual.

A semana de trabalho começa e grande parte dos trabalhadores começam a contar nos dedos para chegar o final de semana e "aproveitem a vida" fora do trabalho, pois não suportam mais a rotina.

A carga de trabalho da maioria das pessoas é 8 horas por dia. Some a isso o tempo de deslocamento no trânsito que uma pessoa gasta e você vai perceber que passamos mais da metade das horas úteis do nosso dia dedicados a exercer a profissão escolhida.

Se passamos grande parte da vida fazendo algo que não gostamos, não é de se surpreender que vivemos em uma sociedade com altos índices de estresse, depressão e ansiedade.

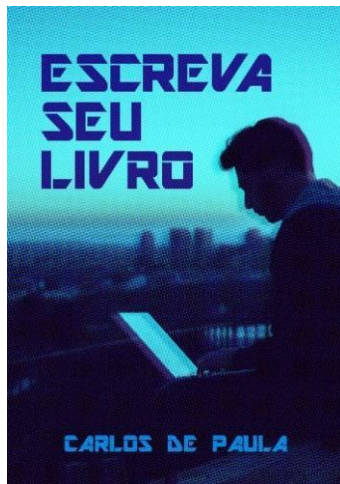
Encontrar o trabalho que ama fazer, que traz propósito e realização é um caminho para criar uma vida satisfatória. Todos queremos achar um trabalho que gostamos e sentimos prazer em fazer. Como disse Confúcio "encontre o trabalho que ama, e você não vai ter que trabalhar um único dia da sua vida".

O curso "Coaching de carreira com design thinking" vem mostrar técnicas para você descobrir seus gostos, usar sua criatividade para criar novas carreiras para sua via e projetar aos poucos sua transição. Com o modelo de prototipagem de carreira você não vai precisar "jogar tudo para o ar" e mudar de uma vez correndo altos riscos. Você vai aos poucos descobrindo qual trabalho faz sentido para você e começar a criar sua nova carreira e projetar uma vida que lhe traga felicidade.

Acesse com preço promocional pelo link:

<https://www.udemy.com/coaching-de-carreira-com-design-thinking/?couponCode=AMAZON1>

Escreva seu livro



A grande maioria dos profissionais liberais, em especial os Coaches, tem dificuldade em diferenciar seus serviços dos demais profissionais no mercado. Ao não conseguir diferenciar seu serviço a maioria apela para a opção mais fácil, e errada, baixar o preço do seu serviço.

Para cobrar mais e atrair mais clientes é necessário desenvolver a autoridade do seu nome e da sua marca na cabeça do cliente.

O programa Você Digital ensina como desenvolver essa autoridade através de livros e e-books. Esse foi o caminho que trilhei e me permite cobrar mais de R\$5000 por hora de palestras. Além de fortalecer sua marca, a mentoria Você Digital permite criar um trabalho que pode ser feito remotamente, trazendo benefícios como gestão de tempo e liberdade.

Acesse o link abaixo e conheça sobre o programa que vai dar um “upgrade” na sua carreira.

Saiba mais sobre o curso:

<https://www.udemy.com/escreva-seu-livro/?couponCode=PROMOCIONAL>