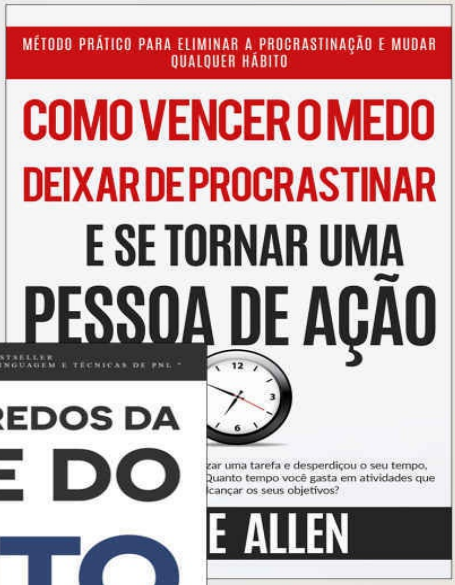
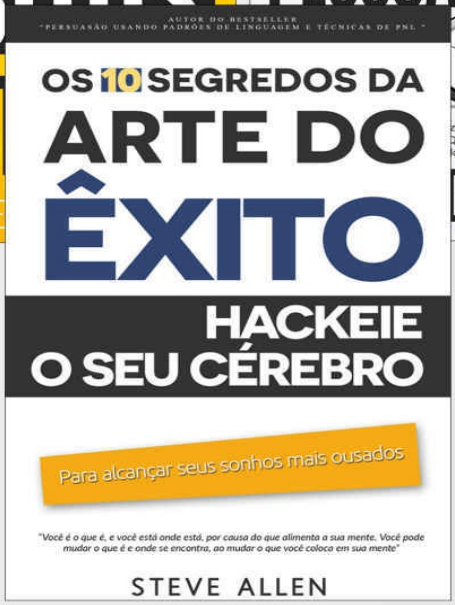
# ÊXITO E SUPERAÇÃO PESSOAL

3 LIVROS EM 1




STEVE ALLEN

# ÊXITO E SUPERAÇÃO PESSOAL

## 3 LIVROS EM 1



Livro 1: Os 10 segredos da arte do êxito

Livro 2: 6 passos para eliminar maus hábitos e criar hábitos saudáveis

Livro 3: Como vencer o medo, deixar de procrastinar e se tornar uma pessoa de ação

**Steve Allen D.**

Edição 1.0 – Março, 2017

Publicado por Steve Allen em CreateSpace

Copyright © 2017 por Steve Allen

Conheça outros títulos do autor em www.amazon.com/author/pnl

Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer forma.

# Sumário


**OS 10 SEGREDOS DA ARTE DO ÊXITO**

**Parabéns**

**Introdução**

- Conheça nossos personagens
- Antes que você continue lendo

**Segredo 1: Autodisciplina**

- O que é autodisciplina?
- Construindo a autodisciplina
- Esqueça o resto
- Compreendendo a autodisciplina, o autocontrole e a força de vontade
- As más decisões e a falta de autodisciplina
- Estudo de caso: Conheça a Sofia

**Segredo 2: Consciência**

- Seja honesto com você
- Saiba onde você vai
- Identifique seus objetivos de curto e longo prazo

Descubra porque os objetivos são importantes para você

Planeje os obstáculos para alcançar seus objetivos.

Conheça o Jorge

**Segredo 3: Motivação**

Aprovação

Dinheiro

Amor

Vingança

Medo

Não aceite que ninguém além você mesmo, possa lhe motivar

Encontre sua motivação intrínseca

Use recompensas que estão de acordo com as suas metas definidas

**Segredo 4: Força de vontade**

Aproveitando a força de vontade

Força de vontade e tomada de decisões

Por que você fracassa?

O que é força de vontade?

A força de vontade é como uma Bazuca

Que importância tem o otimismo?

Técnicas rápidas para maximizar a força de vontade e a autodisciplina

Inimigos comuns da força de vontade

Faça com que o resultado desejado seja inevitável

Estudo de caso: O Jorge faz bem

**Segredo 5: Hábitos**

O que são os hábitos

Como criar e modificar seus hábitos

Começando a construir hábitos saudáveis

**Segredo 6: Desafios**

Os desafios são uma mina de ouro

Você deve cavar em busca de ouro

Controle seus medos

Estudo de caso: Sofia toma o caminho mais fácil

O caminho menos percorrido

**Segredo 7: Produtividade**

Use seus novos hábitos para aumentar sua produtividade

O tamanho não importa

Prioridades

Maximize sua produtividade pessoal
Automatize
Acompanhe suas atividades e resultados
Estudo de caso: Sofia contra o mundo
**Segredo 8: Procrastinação**
**Causa da procrastinação 1: Dor X Prazer**
**Causa da procrastinação 2: Preguiça**
**Segredo 9: Perseverança**
Definindo a perseverança
Faça melhor
Faça um acompanhamento de seus resultados
Desista
Os obstáculos são principalmente mentais
Estudo de caso: Jorge está mais pronto do que nunca
**Segredo 10: Crenças**
Para que servem as crenças?
Crenças limitantes
Meu jogo, minhas regras?
Os efeitos das crenças precisas
Bloqueios mentais
Redefinição das crenças

**4 passos para alcançar seus sonhos mais ousados**

Passo 1: Foco no processo

Passo 2: Simplifique a sua abordagem

Passo 3: Estruturar a sua abordagem

Passo 4: Crie um ambiente seguro e positivo ao seu redor

**Técnicas de PNL**

Ancorar

Guia para a auto ancoragem

Resultados bem definidos

Padrão básico de motivação

**Considerações finais**

Contrato de êxito

**6 PASSOS PARA ELIMINAR MAUS HÁBITOS E CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS**

**Capítulo 1: Introdução**

Por que se esforçar para eliminar um mau hábito?

Maus hábitos versus vícios

Por que você tem maus hábitos e por que eles são tão difíceis de serem eliminados

Pequenos maus hábitos podem ter grandes consequências

Receitas marginais

Hábitos são úteis em uma escala evolutiva

Força de vontade não é tão importante quanto parece

Não importam as consequências

Os hábitos mudam somente quando você muda a "identidade", não antes

**Capítulo 2: 6 passos para mudar qualquer hábito**

Passo 1: Caracterizar o hábito

Passo 2: Identifique as causas e os fatores que são os gatilhos

Passo 3: Prevenção

Passo 4: Substitua o mau hábito por um bom hábito

Passo 5: Crie hábitos de apoio e estabeleça responsabilidades

Passo 6. Crie um plano a longo prazo para evitar que o mau hábito se repita

**Capítulo 3: Ter o conhecimento e o poder de mudar**

**Conclusão**

**COMO VENCER O MEDO, DEIXAR DE PROCRASTINAR E SE TORNAR UMA PESSOA DE AÇÃO**

**Introdução**

Este livro é para você?
Como este livro está estruturado
**O que são os hábitos**
Por que os hábitos são difíceis de mudar?
Quanto tempo é preciso para desenvolver um hábito?
Como saber se um hábito é bom ou ruim?
Por que desenvolver hábitos se eles nem sempre são bons?
**As causas da procrastinação e as técnicas de poder**
O que é uma técnica de poder?
Causa da procrastinação 1: Dor X Prazer
Causa da procrastinação 2: Sobrecarregado
Causa da procrastinação 3: Preguiça
**Como criar e modificar os seus hábitos**
No que ajuda conhecer o gatilho de um hábito?
Incluindo uma nova rotina
Mantenha a recompensa
Os hábitos e vícios
Começando a construir hábitos melhores
**Pequenas mudanças nos hábitos para vencer o medo, superar a preguiça e ser uma pessoa altamente**

**produtiva**

- Por que as pequenas mudanças têm um grande alcance?
- Crie a base para o sucesso começando com uma pequena mudança hoje
- Pequenas mudanças que criam uma mentalidade sem medo
- Fracasso e sucesso
- A gestão do tempo
- Vida Saudável
- O ambiente
- Produtividade

**Conclusão**

AUTOR DO BESTSELLER
"PERSUASÃO USANDO PADRÕES DE LINGUAGEM E TÉCNICAS DE PNL"

# OS 10 SEGREDOS DA ARTE DO ÊXITO

## HACKEIE O SEU CÉREBRO

Para alcançar seus sonhos mais ousados

*"Você é o que é, e você está onde está, por causa do que alimenta a sua mente. Você pode mudar o que é e onde se encontra, ao mudar o que você coloca em sua mente"*

STEVE ALLEN

# OS 10 SEGREDOS DA ARTE DO ÊXITO

Hackeie o seu cérebro para alcançar seus sonhos mais ousados

**Steve Allen D.**

# Parabéns

Parabéns pela compra deste livro e dar um passo que vai fazer a diferença na sua vida. Pelo feito de pesquisar e comprar este livro eu posso perceber que você é uma pessoa diferente da maioria. A triste realidade é que muito poucas pessoas leem livros em nossa sociedade. Estima-se que 90% de pessoas medianas que compram um livro, sequer terminam de ler o primeiro capítulo. Não seja uma pessoa mediana. Os livros têm o poder de mudar vidas. O conteúdo deste livro gerou um profundo impacto na minha vida e eu sei que o fará na sua também.

Existem dois tipos de pessoas que vão ler este livro. As que irão aplicar o que aprenderam e as que apenas darão desculpas. Se você colocar bastante esforço e empenho em aplicar o que aprender, será apenas questão de tempo para que você alcance os seus sonhos. No entanto, eu não ofereço uma pílula mágica. Só posso mostrar o caminho, e você deve colocar em **ação**.

Eu descobri que a razão por que a maioria das pessoas não termina de ler um livro é porque eles se sentem intimidados pelo seu tamanho. Por este motivo, escrevi este livro o mais curto e conciso possível.

Estou honrado em compartilhar essas informações com

você, então vamos começar.

# Introdução

*"Poucas vezes você alcançará o que busca, a menos que você saiba de antemão o que quer". Maurice Weitzer*

Antes que possamos alcançar o êxito em nossas vidas, devemos primeiro analisar nossa história e entender o que nos levou a estar no ponto onde nos encontramos agora. Quando éramos mais jovens nos diziam que nós deveríamos ter grandes sonhos e apontarmos para as estrelas. Ao longo da vida, nos damos conta de que o êxito não se materializa no ar e gradualmente começamos a acumular altos níveis de decepção. Junto com a decepção vem outros sentimentos desagradáveis como a ansiedade, insegurança, insatisfação, o tédio e a depressão, só para citar alguns. Quando esses sentimentos se acumulam é fácil perder de vista nossos sonhos originais e, consequentemente, também desaparece a nossa motivação para alcançar novas metas.

Uma das coisas mais importantes que aprendi em minha vida é que sempre temos duas opções. Você pode se lamentar ou alcançar a não alcançar seus objetivos ou pode agir e usar essa dor para se converter em uma versão melhor de si mesmo.

Se você quer perder peso, correr uma maratona, escalar uma montanha, treinar seu cão, escrever um livro, ganhar mais dinheiro, conhecer mais pessoas, sair das dívidas, comprar uma casa, encontrar o amor, ou qualquer outra coisa, mas não consegue ajustar seus planos não importa quão determinado estava no início, este livro é para você.

Vários autores focam em discutir o processo do êxito do ponto de vista prático, nos incentivando a "nos esforçarmos" para sermos mais produtivos e vencer a procrastinação. Este método geralmente falha a longo prazo e voltamos a buscar outras maneiras de combater a nossa ociosidade ou de nos asseguramos de alcançar a meta de nossos objetivos.

Mas o êxito não é se obrigar a seguir um método ou nos enganarmos para fazer uma dieta. Para alcançar nossos objetivos, primeiro temos de compreender as razões por trás de nossa relutância em agir. Quando nosso comportamento não está alinhado com nossos objetivos ou intenções, frequentemente o motivo se encontra em nossa mente na forma de crenças ou bloqueios mentais.

O objetivo deste livro é ensinar a você os princípios e crenças fundamentais que regem a arte do êxito e sua aplicação. Tenho certeza de que esta será uma viagem fascinante que lançará luz no caminho que você tem pela

frente.

# Conheça nossos personagens

Ao longo desta jornada, nós acompanharemos o progresso de dois personagens imaginários, Sofia e Jorge, para ilustrar as aplicações práticas de cada princípio.

Sofia é uma jovem que tem pensado em começar seu próprio negócio, enquanto tem um trabalho de tempo integral. Ela é uma talentosa cozinheira autodidata e também ama escrever. Ela tem a intenção de começar seu próprio blog de culinária com a ideia de que o site se torne rentável a longo prazo. O problema é que ela não conhece web design, nem como configurar o site e todos os conhecimentos técnicos necessários. Além disso, apesar de Sofia ter várias ideias durante todo o dia ainda não escreveu um único artigo.

Jorge é um tipo de trinta anos quem tem lutado a vida toda com sobrepeso. Agora está solteiro mais uma vez e definiu como objetivo controlar seu peso, de uma vez por todas. Infelizmente, ele encontrou uma resistência incrível às mudanças que ele sabe que precisa fazer para alcançar seu objetivo.

Ao longo do livro vamos testemunhar como nossos personagens implementam princípios e conselhos dados e aprenderemos o lado prático de tais princípios para que você possa aplicá-los com sucesso em sua vida.

# Antes que você continue lendo

Isto não é um livro sobre como ser perfeito ou alcançar resultados mágicos da noite para o dia. Se esses são seus objetivos, maravilhoso, mas este livro é projetado para ensinar algo muito mais fundamental. Ele vai te dar um olhar realista sobre o impacto que as pequenas decisões têm em sua vida e lhe dará estratégias práticas para o ajudar a implementá-las em sua vida diária.

Eu gostaria que você compreendesse o seguinte antes de continuarmos:

- A vida não te dá tudo o que você quer só porque você quer mais do que outros. Não é porque quer alguma coisa, que você tem o direito de ter, no entanto, **se você usar e colocar em ação** os conceitos que vai aprender aqui, estará em uma posição de vantagem para alcançar o êxito e a felicidade.

- Ao longo do livro vamos discutir a força de vontade e autodisciplina. Essas habilidades são como um músculo e para desenvolvê-lo é preciso exercê-lo, e sua evolução não acontece de um dia de manhã. As pequenas decisões afetam sua vida, mas raramente têm um efeito imediato.

# Segredo 1: Autodisciplina

## O que é autodisciplina?

Pouco podemos fazer para alcançar a autodisciplina se não temos uma definição clara do que realmente é. A autodisciplina é a capacidade de entrar em ação independente de seu estado emocional e independente da resposta emocional que a ideia de uma ação lhe cause.

Imagine o que você poderia realizar se você estivesse no controle completo de seu intelecto e seu cérebro, se você simplesmente começasse a agir como uma máquina, de acordo com as suas melhores intenções, sem considerar as respostas emocionais que pudessem surgir. Se imagine dizendo a si mesmo "Bem, você está acima do peso, então vamos perder 10 kg nas próximas 4 semanas..." e fazer tudo o que você precisa fazer sem nem pensar.

Mas nós não somos máquinas, e as conotações emocionais das nossas ações são inegáveis. Nós simplesmente não podemos definir as ações que precisamos fazer e esperar que o nosso corpo e mente sigam as instruções. Esta é a razão porque é importante desenvolver a autodisciplina de uma forma compreensiva e entender os bloqueios mentais que estão por trás da

nossa relutância em agir.

A maioria dos autores que escrevem sobre autodisciplina dirá que você deve agir independente de emoções negativas associadas com um objetivo em particular. Que você deve se obrigar a ir para a academia mesmo quando não quer. Embora essa abordagem possa gerar resultados de curto prazo, na maioria dos casos os resultados não vão durar e você vai voltar para a condição inicial, ou pior ainda, ficará totalmente desanimado com seus objetivos e a sua capacidade de alcançar seus sonhos.

A verdade é que sem autodisciplina nossas intenções não serão realidade. Nosso objetivo é desenvolver a autodisciplina como um hábito constante, de modo que quando vamos tomar uma decisão consciente, será praticamente garantido que faremos o necessário para alcançar este objetivo. Mas o caminho para desenvolver a autodisciplina como um hábito não é nos forçar a fazer o que não gostamos, mas compreender as razões por trás de nossas emoções e modificar nossas crenças, para que tenhamos um sentimento diferente a respeito das ações que precisamos tomar para alcançar nossos objetivos.

A autodisciplina é uma ferramenta que está disponível para todos nós, e como com qualquer outra ferramenta precisamos aprender a usá-la corretamente, ou poderá nos

fazer mais mal do que bem. A autodisciplina pode nos empoderar para superar qualquer dependência ou mudar qualquer hábito. Pode colocar um fim a procrastinação, a desordem e a ignorância. Dentro do domínio dos problemas a serem resolvidos, não há simplesmente nenhuma que se compare a autodisciplina. Além disso, ela se torna uma ferramenta poderosa quando combinada com outras ferramentas, como estabelecer objetivos e planejamento.

# Construindo a autodisciplina

Não há uma maneira melhor de explicar a minha filosofia sobre a autodisciplina do que com uma analogia: autodisciplina é como levantamento de pesos. Quanto mais você treina, mais forte você se torna. E quanto menos você treinar, mais fraco ficará.

Todos nós temos algum nível de autodisciplina, caso contrário não poderíamos executar as tarefas mais básicas em nossas vidas. Os níveis de autodisciplina variam muito de pessoa para pessoa, mas a boa notícia é que se você se esforçar pode melhorar e alcançar o nível dos mestres.

Um dos grandes desafios do condicionamento físico é manter o nível de condicionamento do tempo. Seu músculo não se mantém na mesma condição, uma vez que você os constrói. Se você parar de usá-los, rapidamente começarão a atrofiar e desaparecer. Mesmo que em algum momento você teve um monte de massa muscular, se você parar de se exercitar, seu corpo voltará a ser fraco e frágil.

Como no levantamento de peso, a única maneira de desenvolver a autodisciplina é seguindo um treinamento progressivo. O treinamento progressivo significa que você simplesmente avalia seu nível atual para estabelecer um ponto de partida. A partir daí, começe a levantar pesos

que são ligeiramente superiores ao limite de suas habilidades, levando seus músculos para o ponto de falha e então descansa.

O método básico para construir a autodisciplina é enfrentar os desafios que você pode superar, mas que estão um pouco acima de seu limite. Você não vai ganhar força tentando levantar pesos que estão muito acima da sua capacidade, e tampouco vai ganhar força levantando pesos que são muito leves para você. Você deve começar com pesos (ou seja, com desafios) que estão dentro de sua capacidade atual, mas levemente acima do seu limite. O desafio vai lhe levar ao limite, pode consumir sua energia e o deixar exausto, mas se manterá dentro da categoria de "atingível". Se você coloca desafios que estão muito acima da sua capacidade, vai falhar vez após vez, vai se sentir desanimado ou desapontado e vai arruinar todo o processo de melhora.

Se você pressionar demais enquanto constrói a autodisciplina, ou se tentar transformar completamente a vida de um dia para o outro, criando dezenas de novos desafios e esperando mantê-los de forma consistente, é quase certo que você irá falhar. É como se você tentasse levantar uma barra de 100 kg no seu primeiro dia de treino. Por outro lado, uma vez que está alcançando constantemente pequenos êxitos, você deve aumentar o

nível de desafios. Se você continuar treinando com o mesmo peso, não ficará mais forte.

Então, o primeiro passo é entender onde você está hoje.

# Esqueça o resto

Um erro comum quando tentamos alcançar um novo objetivo, seja desenvolver a autodisciplina ou levantar pesos, é nos compararmos com outras pessoas. Isto não ajuda em absoluto, e na verdade é contra produtivo.

Encontrar inspiração em pessoas que você admira é uma ideia saudável, mas não deixe que o êxito dos outros se torne um ponto de referência e um objetivo em si mesmo. Você deve definir seus próprios objetivos e metas, independente do êxito dos outros.

Determine onde você está agora e o que você quer melhorar a medida que avança.

# Compreendendo a autodisciplina, o autocontrole e a força de vontade

Para entender a importância da autodisciplina, do autocontrole e da força de vontade, devemos primeiro definir o que quer dizer estas palavras aparentemente simples, mas muito poderosas. Com isso, podemos conseguir uma melhor compreensão dos fatores que podem afetar, positivamente ou negativamente, o desenvolvimento destas ferramentas e habilidades.

A autodisciplina e o autocontrole estão estreitamente inter-relacionados, estas palavras muitas vezes são intercambiáveis. Em particular, autocontrole implica em estabelecer uma meta final ou uma recompensa como motivação para reprimir suas emoções, comportamentos e o desejo inato de gratificação instantânea. Enquanto isso, a autodisciplina é a capacidade de evitar a indulgência em excesso, que pode ter repercussões futuras e resultados negativos.

O autocontrole e a autodisciplina podem se manifestar de várias maneiras. Eles podem se manifestar fisicamente na resistência do seu corpo e na capacidade de suportar dor e fadiga. Também podem se manifestar mentalmente e espiritualmente, como a capacidade de manter a sua mente firme diante de algo que é particularmente difícil de

combater. Do mesmo modo e, possivelmente, mais importante, o autocontrole e a autodisciplina podem se manifestar em sua capacidade de impulsionar e completar seus planos, diante de grandes adversidades.

Força de vontade não é um dom com o qual se nasce, mas se desenvolve e aprimora constantemente. É uma força que não se manifesta fisicamente. No entanto, esta força interior é inestimável para ajudar você a tomar decisões e fazer, diariamente, as escolhas certas em sua vida. Ela também lhe dá a força interior para executar as tarefas que precisam de atenção imediata, apesar de estar cercado por tentações e sob o instinto natural de gratificação instantânea.

# As más decisões e a falta de autodisciplina

As boas decisões são essencialmente um ato muito simples. Tudo o que precisa é estabelecer um objetivo específico que você deseja alcançar, ponderar todas as alternativas que se apresentam durante o dia e escolher a que lhe dará melhores resultados. No entanto, este processo racional não é executado com perfeição pela mente humana. Os seres humanos são propensos a cometer atos e decisões irracionais. Estas decisões ruins formam um ciclo infindável de arrependimento e, em última análise, quanto maior o número de más decisões que você tomou no passado, mais más decisões tomará no futuro.

As memórias do passado que foram geradas por más decisões, muitas vezes são mais difíceis de esquecer do que aquelas geradas pelas boas decisões. A razão para isto é que o arrependimento causado por más decisões infunde certo tipo de dor que permanece com você sempre que pensar sobre seus erros do passado. Se você permitir, estas decisões passadas podem comprometer seu julgamento e influenciar suas decisões futuras. A sensação causada por uma má experiência pode fazer você ignorar todas as opções futuras que estão aguardando para serem avaliadas, ao buscar tomar a melhor decisão. Seu

pensamento irracional o fará tomar as decisões de acordo com a forma como as coisas poderiam ter acontecido no passado e desprezar o pensamento racional de que você agora está em um tempo diferente de sua vida.

Aparentemente, o passar do tempo não é suficiente para garantir o crescimento e a maturidade, quando se trata de tomar decisões. Pode ser difícil, mas agora você precisa parar de confiar em seus erros do passado e se concentrar nas possibilidades atuais e futuras, para quebrar o ciclo de más decisões.

A Falta de autodisciplina e de autocontrole também desempenha um papel importante na tomada de decisões. Se você sucumbe ante a agradável sensação de gratificação instantânea vai acabar ignorando as consequências de longo prazo de suas ações.

Também pode acontecer que, mesmo quando você tenta tomar uma boa decisão, é possível que não tenha acesso à informação certa ou que receba uma enorme quantidade de informações. Isto pode comprometer sua capacidade de separar as informações desnecessárias das necessárias. Quando você é incapaz de encontrar as informações necessárias, acaba sendo facilmente influenciado pelas opiniões dos outros, dando mais peso para seus preconceitos e descartando por completo a informação disponível.

A fim de não sucumbir às opiniões tendenciosas de outros, você deve fazer um esforço consciente para reconhecer suas circunstâncias e vida é diferente das deles, e que as opiniões deles foram formadas como resultado de experiências particulares. Portanto, o que funciona para os outros não necessariamente funciona para você. O melhor sempre, é tomar as suas decisões, pesando as diferentes fontes de informações confiáveis que estão disponíveis.

Finalmente, mesmo que você enfrente muitas dificuldades, ainda é possível tomar as decisões certas. Você só tem que estar consciente de seu pensamento irracional. Você deve calibrar seus pensamentos para se concentrar apenas em seu objetivo principal e não permitir que seja facilmente distraído com outros fatores externos.

# Estudo de caso: Conheça a Sofia

Sofia é uma boa menina. Ela trabalha em tempo integral em uma empresa de consultoria e está indo bem. Não considera o seu trabalho ruim, mas sente que deve fazer algo mais. Ela adora cozinhar e tem aprendido muito lendo livros e fazendo pesquisas na web. Quando fala com os teus amigos se dá conta de que adquiriu um nível de conhecimento sobre culinária e nutrição superior ao dos cozinheiros comuns.

Então, depois de falar com um de seus amigos, que tem um blog pessoal, uma ideia lhe ocorreu: E se ela compartilhasse seus conhecimentos sobre culinária e nutrição com sua família e amigos através da publicação de receitas e artigos em um blog? Talvez, caso se torne popular, pode até mesmo monetizar em algum momento, ou escrever um livro com suas receitas originais.

Sofia trabalha em tempo integral e acha que não tem tempo durante a semana para criar conteúdo para o seu futuro blog. Depois de pesquisar na internet descobre que configurar seu blog não parece ser muito complicado e conclui que a parte mais desafiadora do projeto será a criação de conteúdo (escrever artigos).

Mas Sofia é animada e determinada. Pode não ter muito tempo livre durante a semana, mas estabelece o

objetivo de criar pelo menos 10 artigos para o seu blog, todo final de semana, 5 aos sábados e 5 aos domingos. Desta forma, quando finalmente lançar seu blog terá bastante material para publicar.

No primeiro fim de semana Sofia acorda uma hora antes do que o habitual. Ela está animada. Então, depois de um rápido café da manhã, se senta na frente do computador e começa a escrever todas as ideias coletadas durante a semana. Os 5 artigos do sábado são uma realidade antes do horário do almoço. "Isso é mais fácil do que eu pensava" diz a si mesma. Domingo escreve os outros 5 artigos do dia. Desta vez foi um pouco mais difícil, uma vez que ficou sem ideias, mas teve êxito no fim de semana e está orgulhosa.

No fim de semana seguinte, Sofia acorda no horário normal e se lembra que seu computador a está esperando. Então, depois do café, ela se senta em frente a tela e escreve mais dois artigos. Desta vez, não gostou tanto como na semana passada, mas ela está determinada a não levantar até terminar os 5 artigos do dia. Finalmente, às 15:00 horas ela termina! Escreve 5 artigos incríveis! Apesar de estar esgotada.

Na manhã de domingo Sofia nem sequer deseja sair da cama, porque sabe que isso significa que tem que escrever 5 artigos e não sabe sobre o que vai escrever.

**Manter a calma**

Sofia tentou ir de 0 a 100, instantaneamente. Mesmo que ela tenha um monte de conhecimento sobre alimentação e hábitos alimentares, ela não tem experiência em escrever e quando tentou implementar uma nova atividade em sua rotina encontrou resistência. Isto é muito comum, mas pode ser superado com um treinamento progressivo.

Sofia tentou levantar uma barra de 150Kg em seu primeiro dia de treinamento e se esgotou imediatamente.

Se tivesse escolhido uma abordagem diferente para o seu hábito de escrita, ou se tivesse sido aberta à mudança, quando observou que sua estratégia não estava funcionando, os resultados a longo prazo seriam muito mais promissores. Isto se deve à falta de consciência da sua situação atual, e esse é o segredo que veremos abaixo.

# Segredo 2: Consciência

Um dos erros mais comuns que fazemos quando estamos tentando alcançar algo é não aceitar ou não determinar a nossa situação atual. Não determinar e não aceitar onde estamos em relação aos nossos objetivos seria como ir à academia pela primeira vez e começar com uma rotina aleatória, só pelo prazer de levantar peso. A rotina será muito exigente para manter, o que nos fará falhar e ficar desmotivados, ou não será suficientemente desafiador para construir a musculatura, e não veremos resultados reais.

*"O talento sem disciplina é como um polvo de patins. Há muito movimento, mas nunca se sabe se é para a frente, para trás, ou para os lados. "- H. Jackson Brown, Jr.*

Se queremos crescer e melhorar temos que entender e aceitar onde estamos e ter uma visão clara de qual é o nosso ponto de partida. Depois disso, podemos escolher as atividades que representam um nível moderado de dificuldade, mas que ainda possam ser realizadas com êxito.

Comece por determinar o seu nível de autodisciplina nas tarefas de cada dia, como dormir, hábitos alimentares,

trabalho, estudos, aprendizagem, relacionamento e comunicação com aqueles que o rodeiam. Escreva o seu nível de autodisciplina de 1 a 10 em cada uma dessas áreas para descobrir onde você está agora. Lembre-se que a autodisciplina é a capacidade de agir de forma independente da presença de emoções negativas ou desconforto. Seja o mais honesto possível. O objetivo deste exercício é identificar as áreas de sua vida onde você tem mais dificuldades para superar os bloqueios mentais. Só depois disso vamos desenvolver um plano de treinamento progressivo.

Sem a avaliação adequada nos manteremos ignorantes ou negativos. Se optarmos por nos manter ignorantes (ou seja, não sabendo quão disciplinados somos) não saberemos exatamente o quanto podemos fazer, e as nossas chances permanecerão desconhecidas. Os sucessos e fracassos serão causados por fatores externos ou ações de terceiros. Se nós escolhemos nos enganar, concluiremos que somos muito disciplinados e que não há nenhuma necessidade de melhorar.

# Seja honesto com você

Se você for como eu, você pode ter passado anos sem entender realmente as suas próprias necessidades emocionais. Muitos de nós tomamos decisões principalmente com base no que os outros esperam de nós.

Muitas vezes não paramos para analisar nossas escolhas, mas temos um sentimento de dúvida em nossa mente. Estas questões nos dizem que as coisas não são exatamente como gostaríamos que fossem, mas não estamos certos de como mudar. Só estamos certos de que um dia as coisas vão mudar. E esse dia é hoje. O ontem se foi e o amanhã é incerto, então agora é o melhor momento para começar a ser honesto com você mesmo. Você está feliz com a forma que a sua vida tem agora? Se nada mudar e tudo permanecer igual, você ficaria satisfeito?

Se você nunca admite o que o faz infeliz, você não pode tomar medidas para corrigir isso. Seja honesto com seus sentimentos, não custará a você nenhum centavo dizer a verdade.

**Exercício**

Encontre um espaço tranquilo e feche os olhos. Respire profundamente até se sentir calmo e concentrado. Faça as seguintes perguntas a si mesmo e registre as suas

respostas em um papel.

- Eu sou feliz?

- O que está causando estresse na minha vida?

- O que impede a minha felicidade?

- Se eu pudesse mudar alguma coisa em minha vida, o que mudaria?

Com este exercício, você vai descobrir áreas problemáticas em sua vida.

# Saiba onde você vai

Trabalhar para atingir seus objetivos será um esforço inútil e frustrante até você ser capaz de ver claramente o caminho de onde você está até onde você quer chegar. Depois de ter identificado os obstáculos, você pode removê-los do caminho.

É impossível atingir uma meta que nunca foi definida. Antes de você usar as técnicas deste livro precisa saber quais são suas metas. Pense nesta parte do processo sendo como desenhar um mapa. Você sabe onde você está hoje, mas você não pode desenhar o mapa, a menos que você saiba do seu destino.

Dependendo de sua posição atual de vida e das suas aspirações, sua lista de objetivos pode assumir muitas formas diferentes. No entanto, a seguir veremos dois dos objetivos mais comuns que as pessoas estabelecem para si próprias. Ambos requerem autodisciplina e trabalho duro para alcançar.

- Ganhar mais dinheiro: quase todo mundo quer ganhar mais dinheiro, mas querer não é suficiente. Você precisa colocar em sua mente a quantidade específica de dinheiro que você quer, então você pode tomar as medidas que levarão a esse resultado. Se você não definir uma meta especifica da renda mensal que você quer, é muito

provável que tome um caminho que não o levará a esse nível de renda.

- Perder peso: entrar em forma e perder peso é uma das fontes mais comuns de frustração experimentada pelas pessoas. Tal como acontece com o destino anterior, você precisa ter em sua mente um destino específico em termos de quilos que quer perder e de prazos. Ter um número específico lhe permitirá traçar um curso de ação. Por exemplo, perder 10 kg em 5 meses pode parecer intimidante, mas são apenas 2 kg por mês. Com este objetivo definido, você já pode definir quais hábitos terá que adotar para que isso aconteça.

Os dois objetivos anteriores são apenas alguns exemplos do tipo de progresso que você pode fazer em sua vida, se você optar por definir objetivos específicos e depois trabalhar incansavelmente para alcançá-los. Não desista dos seus objetivos apenas porque parecem desafiantes. Encontre soluções para os problemas que aparecem ao longo do caminho e vença.

# Identifique seus objetivos de curto e longo prazo

Uma vez que você identificou as áreas problemáticas em sua vida, o próximo passo é identificar suas metas de curto e longo prazo. O que você realmente quer na vida? Onde você se vê em 1 ano, 5 anos e 10 anos?

Não faça com que seus objetivos tenham sentido para os outros. Eles devem ser pessoais.

Analise as suas áreas problemáticas e as use para criar uma imagem do que você quer em sua vida. Use esta imagem para desenvolver uma lista de metas de curto e longo prazo. É mais fácil determinar em primeiro seus objetivos a longo prazo, e em seguida, você pode dividi-los em mais objetivos realizáveis de curto prazo.

Para definir seus objetivos, nós usaremos o que os especialistas em negócios chamam objetivos SMART. Os objetivos SMART, por sua sigla em inglês, significa o seguinte.

Específico (*Specific*): o objetivo deve ser tão concreto quanto possível. Qualquer pessoa que ouve seu objetivo deve saber exatamente o que pretendem fazer e como.

Mensurável (*Measurable*): O objetivo deve ser

mensurável e quantificável.

Atingível (*Attainable*): O objetivo deve ser ambicioso, mas possível.

Realista (*Realist*): Temos de ter metas dentro de nossas possibilidades, nossos por nossos recursos disponíveis, como por nossa motivação para alcançar este objetivo.

Tempo (*Timely*): Nós devemos definir um prazo para alcançar nossos objetivos.

Se você quiser ter êxito não faça objetivos genéricos, como "Eu quero ser magro" ou "Eu quero ser mais extrovertido". Se seus objetivos não são específicos e identificáveis, então você não pode desenvolver um plano de ação para alcançá-los, e não saberá quanto já avançou. Em vez de dizer "Eu quero ser magra" diga "em 5 meses vou perder 6 quilos". Desta forma, você saberá quando já alcançou.

**Exercício**

Escreva as respostas às seguintes perguntas.

- Qual é a imagem que tenho da minha vida? (Defina: O que é ter êxito, para mim?)

- Quais são meus objetivos de longo prazo?

- Quais são meus objetivos de curto prazo?

Se certifique de que seus objetivos estão bem definidos e tenham um prazo para alcançá-los.

# Descubra porque os objetivos são importantes para você

Talvez têm procurado por anos perder peso, ou viajar pelo mundo, mas por algum motivo não o fez. Identifique a conexão emocional com cada objetivo. É importante identificar porque eles são importantes para você, se quer ter a motivação para alcançá-los.

Observe novamente os seus objetivos de curto e longo prazo. Reflita porque cada um é importante para você. O que você vai perder se não alcançar as suas metas? Você está disposto a perder os benefícios da sua nova vida, por desistir de seus sonhos?

Vamos dizer que seu objetivo a longo prazo é conseguir um diploma universitário nos próximos 6 anos, e você sabe que, graças a essa conquista, você será capaz de aumentar seu salário em US$ 30.000 por ano para ajudar a sua família. Está disposto a renunciar esses US $30.000 por ano, se você não cumprir seu objetivo?

**Exercício**

Depois de identificar seus objetivos a longo prazo, divida-os em objetivos de curto prazo, mas gerenciáveis, e se pergunte por que cada objetivo é importante para você. Qual é a sua conexão emocional com cada objetivo?

Responda às seguintes perguntas:

- Por que este objetivo é importante para mim?

- Se alcançar este objetivo, como a minha vida vai melhorar?

- Se eu não alcançar este objetivo, o que vai me custar?

- Eu estou disposto a abrir mão dos benefícios deste objetivo?

# Planeje os obstáculos para alcançar seus objetivos.

Todos nós já ouvimos o ditado de que nada que vale a pena é gratuito. Pode parecer clichê, mas é a verdade. Se você pensar em algo que possui que é realmente importante para você, vai notar que precisou trabalhar muito para obtê-lo.

Tudo tem um custo. Há coisas que não têm um valor financeiro, mas que você daria tudo o que tem para conseguir. Nada é de graça.

Você pode estar pensando, "mas o amor é grátis" certo? Na verdade, não é. Por acaso você não fez nenhum esforço para conquistar o seu parceiro? Você acha que seu parceiro o amaria da mesma forma se não tivesses se esforçado como fez? Trabalhamos sempre por tudo o que alcançamos na vida. O amor e as relações tendem a ser divertidas, por isso não os vemos como trabalho.

Qualquer conquista que vale a pena vai exigir muito trabalho. Você pode definir suas metas e desenvolver um plano de ação, você pode estar animado no início, mas o que acontece quando você encontra um obstáculo no caminho? O que acontece quando as coisas não saem como planejado?

"Quando os obstáculos surgirem, mude a direção para atingir seus objetivos, não mude os seus objetivos" Zig Ziglar.

Considere os obstáculos que possam surgir no caminho até seus objetivos. Por exemplo, se você quiser voltar a estudar, o dinheiro pode se tornar um obstáculo. Avalie seus recursos atuais e identifique como tirar proveito deles. É possível que você tenha pouco dinheiro, mas muito tempo livre. Use seu tempo para aplicar para bolsas de estudo, busque um trabalho de meio período, etc. Use o que você tem.

Pessoas bem-sucedidas aceitam os desafios. Obstáculos ou barreiras no caminho, em qualquer área da vida, dissuadem as pessoas preguiçosas e deixam mais oportunidades para aqueles que estão dispostos a investir tempo e um esforço extra. Identificar os obstáculos que possam surgir pode até mesmo ajudar você a evitá-los. Evite se colocar em situações onde você será tentado a renunciar seus objetivos. Por exemplo, se você está tentando perder peso não vá a um *fast food*.

**Exercício**

Escreva as respostas às seguintes perguntas:

- Quais são os obstáculos que eu posso prever no caminho para meus objetivos?

- Quais os obstáculos que eu posso evitar?

- Qual o meu plano de ação para evitar esses obstáculos?

- Se os obstáculos são inevitáveis, como posso usar os meus recursos para aproveitá-los?

# Conheça o Jorge

Jorge tem lutado com o seu peso desde os 20 anos, mas agora com 35 anos está solteiro e decidiu perder os quilos em excesso. Quando era mais jovem, costumava ir para a academia regularmente, então ele sabe o que tem de ser feito. Falta de conhecimento não é o problema.

Um dia Jorge vai até a academia mais próxima e se inscreve com adesão integral. Ele tomou o controle do seu destino. Agora só tem que demonstrar isso. Está ferozmente determinado a ir à academia quatro vezes por semana, todas as semanas, durante o primeiro mês. No entanto, um mês depois, Jorge vê com espanto que ganhou 3 kg nos últimos 30 dias! Isso não é justo! Ele tem frequentado a academia assiduamente o mês inteiro, não falhou nem um dia! Como pode estar ganhando peso? Compreensivelmente, Jorge retorna para casa desanimado e deixa de ir nos próximos 3 dias agendados.

George decidiu melhorar sua saúde e aparência, perder alguns quilos, mas não investiu tempo antes de tudo para saber quais eram os hábitos que enfraquecem a sua autodisciplina e que, consequentemente, causam o excesso de peso. Se ele tivesse avaliado o seu nível de disciplina em suas tarefas diárias mais comuns, teria facilmente identificado que seus hábitos alimentares foram o seu

calcanhar de Aquiles. A causa do excesso de peso não foi uma condição genética, não foi a falta de atividade física ou de conhecimento, mas foi a falta de avaliação apropriada para descobrir o que estava acontecendo.

# Segredo 3: Motivação

A motivação é uma parte crítica no processo do êxito. Se você não sabe por que está fazendo algo, mais cedo ou mais tarde vai deixar de fazê-lo. Nos exemplos anteriores destacamos os objetivos de ganhar mais dinheiro e perder peso, porque seus benefícios são muito óbvios. Ao perder peso, você pode esperar ser mais saudável, aproveitar mais as atividades físicas, ser mais atraente para o sexo oposto, etc. Ao ganhar mais dinheiro você pode melhorar sua qualidade de vida, ter mais férias, você pode economizar mais dinheiro para a velhice, etc. A motivação é abundante, quando se trata de perda de peso ou ganho de mais dinheiro, uma vez que as recompensas são valiosas.

Antes de avançarmos, em primeiro lugar, você tem que ser muito claro em definir o seu "por quê".

Por que você trabalha para atingir os objetivos que estabeleceu?

Qual será sua recompensa quando você alcançar os seus objetivos?

Seus maiores sonhos sempre serão inatingíveis até você abordar a questão do "por quê". Depois que definir

as motivações em sua mente, seus sonhos mais ousados vão começar a se converter em realidade.

Em seguida iremos abordar algumas das motivações mais comuns.

# Aprovação

A aprovação dos outros nos encoraja a agir de determinada maneira, usar certas roupas, dizer certas coisas e aspirar determinados objetivos. Quando éramos criança éramos motivados pelo que nossos pais esperavam de nós e pelo que nossos amigos pensavam que era incrível. Como adultos ainda nos sentimos motivados a agir de uma certa maneira, de acordo com o que os outros consideram como desejável. Por exemplo, seria um prazer para meu chefe que eu pudesse trabalhar mais, mesmo sabendo que não teria tempo para a minha família.

O lado negro desse tipo de motivação é a complacência. Um complacente perpétuo vai descuidar de suas próprias necessidades, em seu esforço por atender às necessidades de outras pessoas. Fazer os outros felizes pode ser muito motivador, mas tenha o cuidado de usar essa motivação com moderação.

# Dinheiro

Por que alguém trabalharia em algo que não gosta? A resposta quase sempre é o dinheiro. Por que as pessoas trabalham duro para aumentar os lucros dos negócios de outra pessoa? Simplesmente por dinheiro, ou por uma promoção e então mais dinheiro. A necessidade e o desejo por dinheiro persuadem milhões de pessoas a passar uma grande parte de seus dias fazendo coisas que não querem fazer.

Não é de se estranhar que o dinheiro é poderosamente motivador. Se você quer viver um certo estilo de vida, compartilhar com certas pessoas, ou adquirir determinados bens, você precisa de um certo nível de renda. As pessoas casam por dinheiro, se arriscam por dinheiro e morrem por dinheiro. Mais dinheiro significa ter acesso a mais bens e serviços. O dinheiro é como uma porta para novas possibilidades.

# Amor

O amor faz com que as pessoas façam coisas estranhas. O amor pode assumir diversas formas. Muitas vezes pensamos no amor em termos de pessoas, sejam elas amigos, familiares ou casais. Talvez fazer algo porque alguém que você ama pediu. Talvez ter alguns comportamentos porque você acha que assim, será amado.

O amor é tão poderoso, porque é um motivador intrínseco. Ao contrário das coisas externas (tais como dinheiro, reconhecimento, aprovação, fama) que inspiram certas ações, o amor por algo ou alguém tende a inspirar uma ação simplesmente porque dá prazer para a pessoa.

# Vingança

Fazer com que outros paguem por suas ações pode inspirar grandes feitos de força de vontade. No entanto, quando é levado aos extremos, pode ser algo muito prejudicial. A obsessão por vingança pode dominar uma pessoa, e até mesmo, por uma causa justa, pode trazer consequências prejudiciais, se não tiver cuidado.

# Medo

Conheço muitas pessoas que correm todas as manhãs por medo de engordar, outros que passam todo o tempo no trabalho porque têm medo de serem demitidos e ficarem pobres. Também conheci uma pessoa que tinha inventado uma mentira muito elaborada sobre sua religião - que lhe proibia de ficar em espaços subterrâneos escuros - porque tinha medo desses lugares, em particular do porão da empresa onde trabalhávamos. Acho que ninguém acreditou nele, mas a magnitude de suas ações para evitar a situação era verdadeiramente notável.

Os temores são tão numerosos e variados como as pessoas. O que uma pessoa teme, pode provocar risada em outro. No entanto, o medo é uma possível motivação que pode ajudar a fortalecer a força de vontade.

# Não aceite que ninguém além você mesmo, possa lhe motivar

Leia livros sobre motivação, ouça discursos, converse com amigos e leia histórias inspiradoras. Todas são ótimas estratégias para começar a estabelecer metas e criar motivação. No entanto, para manter a energia constante, a motivação precisa vir de dentro.

Aceite que em alguns momentos você vai perder o seu entusiasmo, mas quando isso acontecer você não perderá seu impulso. Às vezes, não importa o quanto tentamos nos animar, simplesmente não nos sentimos inspirados. Pode ser que alguns dias você não se sinta motivado para alcançar seus objetivos. Então, o que fazer? Faça do mesmo jeito. É por isso que você firmou um compromisso com você mesmo. Você tem um plano de ação a seguir.

Talvez você esteja vivendo um dia daqueles em que realmente não queria ir para o trabalho. Você só queria ficar deitado em casa e assistir alguns filmes. Por acaso o seu chefe ligou esta manhã e lhe deu uma palestra inspiradora para que você fosse para o trabalho? Não, você simplesmente se vestiu e foi para o trabalho do mesmo jeito.

Alguns dias pode ser que você não tenha vontade de trabalhar em suas metas. Nestes momentos talvez você não

se importe se vai alcançá-las ou não. Lembre-se porque está fazendo e do compromisso que firmou com você. Apesar do que você sente no momento, você deu sua palavra que iria seguir o seu plano. A última pessoa a quem deveria mentir é a si mesmo, porque se não puder confiar em si mesmo, então, em quem pode confiar? Você é uma pessoa íntegra e deve manter seu compromisso. Siga o seu plano e não os seus caprichos emocionais.

# Encontre sua motivação intrínseca

Motivação intrínseca é querer fazer algo pelo prazer de fazer. Por exemplo, você ama correr de manhã, ou pintar, ou trabalhar em casa. O fato é que essas atividades podem ter benefícios adicionais, mas mesmo sem esses benefícios provavelmente você as faria da mesma maneira. Algo sobre o processo lhe encanta e motiva a continuar.

Um fato interessante é que as motivações intrínsecas podem desaparecer quando você adicionar motivações extrínsecas. Ouvi uma história sobre um homem que ficou cansado das crianças da vizinhança, gritando em frente de sua casa. Ele saiu e disse que pagaria um centavo a cada um, para continuarem aos gritos em frente à sua porta. Todos os dias que chegavam ele lhes pagava um centavo para fazerem barulho em frente à sua casa. Então, pouco a pouco começaram a ir menos, até que finalmente desapareceram. Eles perderam o interesse em causar tumulto em frente à sua casa e nunca mais voltaram. O ancião usou o prazer intrínseco de fazer barulho diante de sua casa e o transformou em uma motivação extrínseca que dependia de receber o pagamento.

Claramente, as motivações intrínsecas causam menos estresse, então você deve ser cuidadoso para não deixar

as motivações extrínsecas minarem o seu amor por uma atividade.

# Use recompensas que estão de acordo com as suas metas definidas

Alguns objetivos de longo prazo são tão grandes que podem levar meses, ou mesmo, anos para serem alcançados. O tempo necessário para atingir estes objetivos pode parecer esmagador, especialmente no início, então, comemorar pequenas vitórias por alcançar suas metas de curto prazo o ajudarão a manter o impulso e a motivação.

Para algumas pessoas que são intrinsecamente motivadas, o simples fato de ter alcançado uma meta de curto prazo é motivação suficiente para continuar. No entanto, alguns de nós nos motivamos extrinsecamente, ou seja, precisamos comemorar as pequenas vitórias para continuarmos motivados a seguir trabalhando arduamente.

Ao escolher uma maneira de comemorar a conquista de uma meta de curto prazo, é importante escolher uma celebração que esteja alinhada com seus objetivos. Se você estiver em uma dieta e quer comemorar que perdeu dois quilos, não vá para um restaurante *self service*. As celebrações que estão em oposição aos seus objetivos podem diminuir a sua motivação e fazer com que você volte aos velhos hábitos. Pequenas celebrações devem ser parte de sua mudança de estilo de vida. Outro exemplo,

suponha que sua meta seja economizar uma quantidade de dinheiro suficiente para cobrir dois meses de suas despesas básicas. Quando você atingir esta meta não vá ir a uma loja e gaste centenas de dólares.

**Exercício**

- Pense em suas metas de curto e longo prazo.

- Pense em algo especial que você normalmente não faria.

- Identifique pelo menos dois prêmios para as suas duas primeiras metas de curto prazo. Se você tem mais ideias, tome nota, mas comece com pelo menos duas. Você pode adicionar mais ideias a medida em que você for atingindo mais metas.

- Sempre que você ficar entediado pense na recompensa que você receberá quando conseguir alcançar a meta seguinte.

# Segredo 4: Força de vontade

## Aproveitando a força de vontade

Força de vontade é o respaldo da autodisciplina. Nós poderíamos estabelecer um curso de ação para atingir um objetivo específico que requer algumas pequenas ações "motivadoras", poderíamos até executar algumas dessas ações para nos aproximarmos de nosso objetivo, mas se apenas focarmos no lado prático do processo (em "fazer"), sem prestar atenção para os bloqueios mentais e emocionais que surgem ao longo do caminho (a principal razão do porquê estas etapas causam uma reação negativa) mais cedo ou mais tarde nós abriremos mão de alcançarmos nosso objetivo.

É neste momento que a força de vontade é fundamental no processo da arte do êxito. A força de vontade nos permite aumentar o nosso desempenho em uma atividade, quando nossa "energia mental" está em seu nível mais baixo.

O objetivo deste capítulo é ensinar você a usar a força de vontade para seu benefício e não ficar constantemente sem ela quando mais precisar.

# Força de vontade e tomada de decisões

Seu nível de força de vontade irá afetar a maneira como você toma decisões durante todo o dia. Tem se comprovado que uma pessoa normalmente toma melhores decisões quando está mais desperta e alerta. Por outro lado, uma pessoa será estará mais propensa a tomar decisões impulsivas ou até mesmo evitar tomar decisões quando estiver cansada e seu julgamento está comprometido pelo esgotamento da força de vontade.

No filme italiano Os Ladrões de Bicicleta (*The Bicycle Thieves*), se vê como a capacidade do personagem principal fica comprometida para tomar boas decisões, à medida que o filme avança. O personagem principal é um pai que consegue um novo emprego onde ele tem que ter uma bicicleta. Vende alguns de seus pertences para comprar uma bicicleta usada, que depois é roubada. O resto do filme é sobre um pai e um filho tentando encontrar a bicicleta. Quanto mais cansado e desesperado está, mais escandalosas se tornam suas decisões. Chegando ao final do filme, está tão exausto e estressado por sua busca sem sucesso, que desiste e gasta o último dinheiro que tem em uma refeição cara com seu filho.

A tomada de decisão e a força de vontade estão

intimamente relacionados. Quanto mais decisões você precisa tomar, menos força de vontade terá para continuar tomando boas decisões.

# Por que você fracassa?

Há alguns anos atrás eu decidi eliminar completamente o açúcar processado da minha dieta. Isso me ajudaria a perder peso e a me sentir melhor. O problema era que, dizer não a certos alimentos, me deixava faminto e mal-humorado. Quando chegava em casa à noite, a sensação positiva de não ter comido doces durante todo o dia não superava a vontade esmagadora de consumir doces antes do jantar. Se tinha me saído tão bem, porque não conseguia dizer "não" mais uma vez? O que havia de errado comigo? Acaso não desejava realmente perder peso? Depois de seguir essa rotina por duas semanas, eu tinha adquirido mais um quilo e me sentia mais cansado e deprimido do que antes de ter começado com este plano.

Não importava quão bom fora durante o dia, parecia sem forças quando chegava em casa à noite. Depois de alguns dias eu desisti do meu plano de não comer açúcar e liguei para um amigo que tinha perdido sete quilos há um ano e que tinha conseguido manter desde então. Perguntei qual era o seu segredo? E ele me respondeu: "Durante anos, tentei uma dieta atrás da outra e nada funcionou, eu queria comer o que eu gostava e parecia que nada poderia mudar isso, então eu fiz um compromisso. Eu podia comer o que eu quisesse, mas teria que fazer exercícios pesados por cinco minutos, para cada comida ruim que eu

consumisse. Por alguma razão, era mais fácil adicionar exercícios à minha rotina do que remover minhas comidas favoritas".

Após esta experiência, pesquisei sobre o esgotamento da força de vontade. E descobri que a força de vontade é um recurso finito, e quando o usamos todo ao início do dia não sobra nada para o resto do dia. Como meu amigo não passava o dia todo dizendo “não” para alimentos gordurosos, tinha mais força de vontade ao final do dia para ir à academia.

# O que é força de vontade?

Nos dias de hoje a força de vontade se tornou um conceito com muitas conotações negativas. Nos lembra de todas as vezes que simplesmente "não podíamos aguentar mais"... e o marketing se aproveitou disso de forma bem lucrativa. Todos os dias vemos produtos ou serviços que prometem resultados surpreendentes, sem a necessidade da força de vontade. Geralmente nos fazem acreditar que a força de vontade é uma espécie de dom, reservado apenas para alguns e que não somos e nunca faremos parte dos eleitos.

A questão é a seguinte:

1. As soluções rápidas não funcionam por um período sustentável de tempo (se é que funcionam).

2. A força de vontade não é um presente dos deuses gregos, mas sim o resultado do planejamento inteligente, passos bem pensados, executados no momento certo e da forma certa.

Sim, o combustível de nosso veículo é a autodisciplina, e a força de vontade é o estepe.

Semelhante a dirigir um carro, se o fizermos de forma imprudente e sem destino claro em nossa mente, existe a possibilidade de furar um pneu. Mesmo sendo um

motorista precavido sempre existe a possibilidade de furar um pneu. Não é culpa do veículo (o objetivo) nem do combustível (autodisciplina). Mas quando temos um estepe (força de vontade) podemos continuar com a nossa jornada. Da mesma forma, se nos envolvemos em atividades ou hábitos sem prestar atenção ao treinamento progressivo ou sem a adequada avaliação da nossa realidade, em breve vamos ficar sem energia, e sem força de vontade, cedo ou tarde desistiremos.

*A força de vontade nos proporciona um grande impulso quando mais precisamos. No entanto, independente de quão disciplinados sejamos, a força de vontade é temporária, e, portanto, devemos estar preparados para usá-la da melhor maneira possível para nos impulsionar aos nossos objetivos.*

Força de vontade tem seu pico no momento em que começamos a usar nossos esforços para atingir os nossos objetivos. Então esta é a melhor hora para usar toda essa energia extra e estabelecer as condições para uma viagem bem-sucedida. Voltando a analogia do veículo, o melhor momento para verificar o estepe é antes de iniciar a viagem. Se a perspectiva de alcançar um objetivo em particular não é capaz de encher nossas reservas de força de vontade, então esse objetivo não nos motiva o suficiente.

A próxima vez que pensar para adotar um novo hábito, especialmente se é algo que você já tentou antes e falhou, considere se dar um segundo para refletir sobre as coisas que você poderia fazer agora, antes de começar a trabalhar nele. Isso fará a sua vida mais fácil quando sua força de vontade estiver fraca.

A força de vontade é temporária, então se certifique de enfrentar seus maiores obstáculos quando as suas reservas de força de vontade estiverem completas. Mas isso só é possível se você estabeleceu um curso de ação inteligente antes de iniciar o trabalho, caso contrário, você vai se encontrar necessitando de altos níveis de força de vontade todos os dias, e em breve estará exausto.

# A força de vontade é como uma Bazuca

Então, se a força de vontade é um companheiro indomável o que nós podemos fazer para controlá-lo? A verdade é que não podemos e não devemos tentar domá-lo. Em vez disso, devemos usá-lo como um surfista sobre uma onda e aproveitar as ondas de energia em nosso benefício.

Nós todos experimentamos esta onda de energia e emoção quando enfrentamos um novo projeto ou uma nova ideia. Começamos a pensar sobre todas as coisas que vamos fazer, todos os benefícios que obteremos de nossos esforços e quão maravilhosa a nossa vida será depois de o "alcançarmos". Estamos prontos a fazer tudo o que for necessário para atingir nossos objetivos e sonhos. Até que, depois de um ou dois dias, já não nos sentimos assim tão poderosos. Continuamos acreditando nos benefícios que poderiam decorrer de nossos esforços, mas agora começamos a pensar sobre todas as razões do porquê não podemos alcançar o nosso objetivo. A força de vontade desapareceu e aquelas propagandas que vimos no outro dia parecem uma boa ideia.

Força de vontade não é uma ferramenta que pode ser usada todos os dias. Para isso temos a autodisciplina. A

força de vontade é usada como um impulso para alterar permanentemente o cenário de rotinas diárias e eliminar todos os possíveis futuros obstáculos do caminho.

# Que importância tem o otimismo?

Citando a Bruxa malvada do Oeste, do livro O Mágico de Oz, "Nada é tão deprimente quanto o otimismo ilimitado". Pode parecer irônico, mas há muita verdade nesta declaração. Otimismo em si só não é suficiente para nos levar até a linha de chegada. De fato, estudos têm mostrado que as pessoas que estão mais otimistas no início de um projeto não são necessariamente as que são mais bem-sucedidas.

Otimismo excessivo pode cegar. Pessoas que são otimistas em demasiado, no início de um projeto, tendem a ignorar as possíveis dificuldades e ficam desanimadas quando elas ocorrem mais tarde. O fato de ter tarefa mais difícil, muitas vezes choca as pessoas que sentiam que o seu otimismo era suficiente para atender seus objetivos.

Minha irmã é uma das pessoas mais otimistas que eu conheço. Ela está continuamente buscando novas metas e raramente as alcança porque não se planeja para os obstáculos que possam surgir. Por exemplo, uma vez tentou cultivar um jardim. Ela tem uma tendência a pensar grande, então seu jardim era enorme. Ele criou as carreiras, plantou as sementes e passou muitas horas observando o chão molhado, esperando que as plantas crescessem.

Quando elas finalmente começaram a crescer, ela ficou exausta tentando identificar quais eram as ervas daninhas e quais eram as suas verduras. Ele tentou diligentemente descobrir, de uma maneira ou de outra, mas em algumas semanas haviam ervas daninhas em todo lugar e ela não tinha um plano para esse cenário. Como ela tinha silenciado todas as nossas perguntas sobre como ela se organizaria para manter um jardim deste tamanho, além do tempo que precisava dedicar a sua família e ao seu trabalho, ela não tinha se permitido pensar em como faria para cumprir todas as suas responsabilidades no caso em que as coisas não saíssem como planejado.

Alguns meses depois, seu jardim estava cheio de ervas daninhas e não pode colher mais do que alguns tomates e vagem.

A moral da história é que o otimismo alimentará sua determinação só até você encontrar obstáculos. Não estou dizendo que é melhor se tornar um pessimista. Um pessimista é provável que não veja nada além de obstáculos e um projeto assim, nem vale a pena iniciar. É bom ser otimista, mas não é bom ignorar os potenciais problemas e deixar de se planejar para o pior.

# Técnicas rápidas para maximizar a força de vontade e a autodisciplina

A primeira técnica que você pode usar é eliminar possíveis tentações em sua vida. Uma vez que o uso excessivo de força de vontade pode levar ao seu esgotamento, você tem que aprender a gerenciar as reservas disponíveis de força de vontade. Para maximizar sua força de vontade, você deve escolher as situações em que você realmente vai usá-la. Isto significa que você precisa estar ciente das possíveis circunstâncias que poderiam lhe tentar para procrastinar ou ser indulgente.

Alguns exemplos simples seriam evitar lugares com muitas lojas de *fast food* que poderiam ser uma tentação, especialmente se você estiver em uma dieta, ou manter a sua televisão e o computador desligados quando você está estudando para um exame, para evitar distrações desnecessárias. Estas etapas simples de prevenção ajudarão a evitar as fontes da tentação.

Outra técnica que você deve aplicar a fim de maximizar a sua força de vontade é simplesmente dormir o suficiente e comer alimentos saudáveis. Quando seu corpo está em um estado de instabilidade como resultado de maus hábitos alimentares e falta de descanso, suas habilidades para tomar as decisões corretas ficam

comprometidas.

Como esperado, reduzir o estresse e desfrutar mais da vida pode motivar você a praticar a sua força de vontade. Os simples momentos de felicidade podem ser suficientes para o encorajar a pensar de forma mais positiva. Você se dará conta de que quanto mais praticar sua autodisciplina, mais tempo terá para atividades recreativas.

# Inimigos comuns da força de vontade

Quando você se prepara para a batalha, é importante conhecer o seu inimigo. Então veremos os inimigos mais comuns da força de vontade, para que você possa preparar um plano de ação.

## Fome

A fome afeta muitas das nossas decisões diárias. Nossa ingestão de calorias está diretamente relacionada ao nosso estado de humor, nível de energia e força de vontade. Quando não comemos é suficiente, nos sentimos muitas vezes fracos, os níveis de energia diminuem, temos menos resistência mental para manter um *status quo* e muito menos para formar um novo hábito ou eliminar um mau hábito.

Minha intenção nesta semana pode ser uma alimentação saudável, mas se estou fazendo compras enquanto eu estou com fome minha força de vontade não será poderosa o suficiente para resistir a desejos. Muitas dietas não funcionam porque fazem você continuar com fome, e quando você está com fome sua força de vontade não funciona plenamente.

## Fadiga

Um dos maiores inimigos da força de vontade é a fadiga. Fadiga pode se manifestar de várias maneiras. Talvez você fique sonolento depois do almoço, ou exausto depois de uma longa reunião no trabalho. Talvez você teve um dia difícil ou você não dorme bem há alguns dias. A fadiga pode ser causada por uma série de coisas, e as mais comuns são a falta de sono suficiente ou de descanso, concentração prolongada em uma tarefa, digestão após refeição ou treinamento pesado.

Quando você está cansado é menos provável que você trabalhe para alcançar suas metas. Fadiga nos faz tomar o caminho de menor resistência. Quando estou cansado, depois de trabalhar o dia todo, não tenho vontade de cozinhar uma boa refeição só tenho vontade de comer, então é mais difícil de resistir a gratificação instantânea de um hambúrguer do McDonalds, por exemplo.

A fadiga é uma parte natural da vida. Muitas vezes isso pode ser corrigido com uma soneca, um boa noite sono, uma corrida ou uma refeição, mas para algumas pessoas, ela está sempre presente. Reconhecer o que pode ser um inimigo de sua força de vontade você pode ter expectativas mais realistas do que você é capaz. Talvez querer correr todos os dias depois do trabalho seja demais, porque você chega mais tarde e esgotado em casa. Use esta informação e crie um plano de exercícios mais

viável.

## Estresse

O estresse e força de vontade são biologicamente incompatíveis. Quanto mais estressado você estiver, mais o seu corpo e sua mente estarão em um estado constante de luta ou exaustão. Quando você está estressado, você está pensando sobre o que você precisa fazer para sobreviver neste momento, o que significa que você é menos capaz de ver o panorama geral, e é mais provável que você aja impulsivamente.

Quando você está estressado, é difícil pensar no que será melhor para você a longo prazo. Se seu chefe lhe diz "Estou atrasado com a apresentação de amanhã, então preciso que você faça um trabalho extra. Você pode fazê-lo?". Você vai pensar que terá que fazer 4 horas extras no seu dia normal, e não pensará no sentido de ir à academia ou cozinhar uma refeição saudável. Você vai pensar em como reduzir o tempo para ir para casa antes de meia-noite e o resto das situações serão resolvidas pelo caminho de menor resistência.

## Autocrítica

Estudos mostram que ser muito autocrítico também tem

um impacto negativo na sua força de vontade. Ter uma visão excessivamente crítica de si mesmo, ao invés de evitar autoindulgência, na verdade, só faz você se sentir mal consigo mesmo e estar mais propenso a ceder às suas fraquezas. Por outro lado, a prática de autocompaixão pode aumentar sua força de vontade. O que significa praticar a autocompaixão? Isso significa admitir suas fraquezas enquanto você decide superá-las de forma realista.

Todo mundo tem defeitos e coisas com as quais estão lutando. Para muitos de nós, é mais fácil ter compaixão para com os outros do que para com nossas fraquezas. Para atingir seu pleno potencial, é importante que você use seus fracassos como experiências de aprendizagem em vez de barreiras e obstáculos.

Ter uma visão realista de si mesmo e do que você é capaz vai ajudá-lo a ver onde precisa trabalhar mais e onde possivelmente vai avança mais devagar.

## Otimismo cego

Do outro lado da moeda da autocrítica está o otimismo cego. Como já vimos, o otimismo cego raramente é algo positivo. É melhor começar qualquer novo plano ou projeto com uma dose saudável de realidade. Não seja uma pessoa negativa, mas reconheça que existem coisas

que podem fazer você tropeçar e crie planos de contingência.

# Faça com que o resultado desejado seja inevitável

Você deve definir as condições para que os resultados desejados sejam inevitáveis. Crie um ambiente que obrigue você a executar as ações planejadas. A maior dificuldade que as pessoas enfrentam quando definem um objetivo é permanecerem constantes. Todos sempre teremos a melhor das intenções quando começamos, mas uma vez que a motivação se foi, o nosso objetivo se torna um problema. A maneira como lidamos com esta situação é o que distingue os vencedores dos perdedores na vida.

Digamos que você tem o objetivo de ficar em forma. Talvez o único momento que você tem para se exercitar é de manhã, então você deve, primeiro, criar o hábito de acordar cedo. Você pesquisa e descobre que o aspecto mais importante é a dieta, logo, você deve começar a comer saudável e eliminar todo alimento prejudicial de sua vida. Nesse cenário, seu ambiente é provavelmente o maior problema. Se você costuma sair até tarde com amigos, beber e comer alimentos pouco saudáveis, sem perceber, já terá perdido vários dias de treinamento, até jogar fora toda a semana. Você promete que na próxima semana você vai se obrigar a seguir seu plano, mas essa próxima semana nunca chega.

Ficar irado e tentar se obrigar a alcançar algo, raramente funciona. Todos sabemos disso, mas algumas pessoas, por alguma razão, continuam tentando usar sua limitada força de vontade para atingir seus objetivos, o que claramente nunca ocorre. A maneira mais inteligente é usar sua força de vontade para criar hábitos que oferecem suporte para os seus objetivos.

*As atividades que você realiza em seu cotidiano o afastam de suas metas, e é por isso que você não vê os resultados que você esperava e finalmente decide renunciar seus sonhos.*

Como vimos acima, outro fator responsável por seus objetivos não serem alcançados é a falta de planejamento acerca dos obstáculos. Normalmente, quando pensamos em nossos objetivos e até mesmo nos hábitos de apoio, não consideramos o que faremos nos dias em que as coisas não estiverem indo bem. Você deve se responsabilizar por suas ações quando as coisas dão erradas e fazer o que planejou que faria nesses casos.

# Estudo de caso: O Jorge faz bem

Voltemos ao nosso amigo Jorge, que depois de algumas semanas de academia, percebeu que estava aumentando de peso. Este problema não foi devido à falta de atividade física diária, mas devido a seus hábitos alimentares.

Jorge normalmente se alimenta de forma saudável, mas quando se sente fraco mentalmente, por alguns dias, cai no jogo do "come tudo o que pode comer". Não é necessário dizer que isso sabota todos os resultados que poderiam ser obtidos dos esforços que faz em outras áreas de sua vida.

Jorge poderia se concentrar em melhorar seus hábitos alimentares por um tempo, mas sem uma decisão consciente para eliminar todos os obstáculos em seu caminho enquanto ele tem altas reservas de força de vontade, seu fracasso é garantido. Eventualmente, a força de vontade do Jorge vai cair para níveis críticos, e é nestes momentos que ele sucumbe aos desejos.

Mas Jorge não está pronto para renunciar. Agora você compreende o princípio da **consciência** e sabe como **aproveitar a força de vontade**. Jorge está pronto para incluir o treinamento progressivo em sua rotina, então agora ele aceita que seus hábitos alimentares são o único

obstáculo entre ele e um estilo de vida mais saudável e um corpo mais magro. Mas ele também sabe que se tentar excluir ou mudar drasticamente seus hábitos alimentares será contraprodutivo, e como resultado seu cérebro vai apresentar uma resistência enorme. Ele então define um plano para mudar um hábito a cada duas semanas.

A primeira coisa a fazer é identificar várias metas que ele precisa realizar antes de ter uma chance real de êxito. Ele começa dando fim a todo *junk food* e doces que normalmente consumia à noite antes de ir dormir. Ele sabe que mesmo que sentir fome antes de dormir é altamente improvável que saia de casa para comprar algo para comer, então o melhor é não ter este tipo de comida em casa para evitar as tentações, mesmo quando a força de vontade se esgotar.

Ele apaga do seu telefone todos os contatos de locais que fazem entrega de *fast food* que poderia chamar em um momento de desespero. Isso não significa que não vai comer um hambúrguer de vez em quando, mas que quando realmente quiser fazer terá que encontrar o número, e não será mais tão fácil e rápido. Não é uma grande mudança, mas a simples necessidade de realizar uma pequena ação, como ter que encontrar o número do local pode fazer uma grande diferença.

Dar fim a toda a comida não saudável que tem em casa

e aos contatos de locais que entregam comida não é suficiente, ao menos que esteja tentando passar fome. Então, Jorge dá o próximo passo em seu programa de treinamento progressivo. Ele agora conhece e leva em conta a natureza limitada da força de vontade, e reserva um período de tempo para ir as compras no fim de semana. Busca na internet algumas receitas saudáveis e, em seguida, usa um pouco de força de vontade para cozinhar refeições para a semana toda. Desta forma terá sempre comida saudável na geladeira e quando sentir fome, tudo o que vai precisar fazer é descongelar algo.

Na segunda-feira, Jorge não precisa mais de força de vontade. Tem uma despensa repleta de alimentos saudáveis que pode comer quando quiser. Não precisa mais lutar contra seus desejos, já que não tem escolha. Sua despensa está cheia de comida saudável, então tudo que precisa fazer é escolher o almoço sem se preocupar se é saudável ou com quantos quilômetros vai precisar correr para queimar as calorias.

Jorge continua precisando de alguma autodisciplina para seguir sua dieta. Afinal, ele poderia facilmente ir a um restaurante de *fast food*, mas a sua autodisciplina será apenas para seguir a sua dieta, sem se preocupar com sua força de vontade (ou com a falta dela).

Metaforicamente falando, Jorge antes de iniciar sua

viagem decidiu seguir por um caminho é só de descida dali para a frente. Ele pensou que a melhor maneira era eliminar todas as fontes de resistência que poderia encontrar pelo caminho, e suas chances de êxito aumentaram consideravelmente.

# Segredo 5: Hábitos

Todos neste mundo, ricos e pobres, têm 24 horas por dia. No entanto, é provável que duas pessoas que partem da mesma situação inicial e nas mesmas condições, obtenham resultados totalmente diferentes em suas vidas. Tudo isso é devido as decisões tomadas nas situações que foram apresentadas a eles. A base dessas decisões está em seus hábitos.

Embora os hábitos simplifiquem a vida, às vezes podem ser um obstáculo para que alcancemos nossos objetivos, e como parece mais fácil continuar com nossos maus hábitos, estes se tornam um fardo que impede o nosso progresso. No entanto, hábitos não são impossíveis de mudar. Da mesma forma que nós adotamos hábitos ruins, podemos também adotar novos hábitos positivos para substituí-los. Apenas se certifique de escolher os hábitos corretos. Vamos ver o que são os hábitos e vou ensinar você um método eficaz para mudá-los.

# O que são os hábitos

Um hábito se refere a rotinas de comportamento que realizamos repetidamente, e tendemos a realizá-las sem pensar muito. Você também pode definir como a forma de pensar, agir ou sentir de um indivíduo.

Hábitos são inconscientes ou involuntários, porque a pessoa geralmente não analisa como vai pensar, sentir ou agir sempre que vai o faz. Normalmente o nosso cérebro constrói hábitos a fim de atingir um objetivo positivo, mas alguns hábitos podem ser prejudiciais à nossa saúde, podem diminuir a nossa produtividade ou podem afetar, de forma negativa, outras áreas de nossas vidas.

## Por que os hábitos são difíceis de mudar?

A dificuldade de mudar hábitos se dá pelo fato de que são feitos de forma inconsciente e involuntária. Nosso cérebro criou as conexões neurais que são ativadas sempre que nós experimentamos situações específicas. Padrões de comportamento estão gravados no nosso cérebro, para que possamos "agir sem pensar." No entanto, apesar desta condição, ainda é possível modificar, excluir ou adotar novos hábitos.

## Quanto tempo é preciso para desenvolver um hábito?

Há um mito que diz que os hábitos são formados quando você os repete de forma consistente durante 21 dias consecutivos. No entanto, isso não é sempre assim. Segundo uma pesquisa, o número médio de dias que um indivíduo deve praticar consistentemente um comportamento até que se torne automático é de 60 dias (dependendo da complexidade do comportamento que você deseja desenvolver). Outras investigações revelam que são necessários de 18 a 250 dias. Em qualquer caso e independentemente do tempo necessário, para modificar um comportamento, o fator mais importante é a consistência.

## Como saber se um hábito é bom ou ruim?

Isto é difícil porque os hábitos são inconscientes e fazem parte do nosso repertório comportamental. Normalmente não pensamos que eles são ruins. Afinal, nosso cérebro continua a praticá-los porque eles têm um efeito positivo. No entanto, um critério que deve ser considerado é o possível efeito prejudicial para nós mesmos ou para pessoas que nos rodeiam. Por exemplo, adiar (ou procrastinar) pode ser visto como uma coisa boa pela pessoa, porque pode fazer outras coisas que aprecia mais e não as que se pressupõe que deveria fazer. No entanto, pode ser prejudicial na medida em que não está contribuindo para que você alcance seus objetivos.

## Por que se esforçar para desenvolver novos hábitos?

Lembre-se que os hábitos se executam de maneira inconsciente e involuntária, o que significa que requer muito pouco ou nada da capacidade cerebral. Você não precisa de força de vontade ou motivação para realizá-los. Então, imagine os benefícios que você pode obter se desenvolver o hábito que promove sua saúde ou aumente a sua produtividade. Uma vez que você aprende a desenvolver hábitos positivos, será capaz de superar quaisquer dificuldades psicológicas, físicas e emocionais.

# Como criar e modificar seus hábitos

Em seguida, mostrarei como criar e modificar qualquer hábito em sua vida. Pode ser difícil mudar um hábito, especialmente se você não sabe por onde começar, mas ao final deste capítulo, você será capaz de modificar suas respostas indesejadas. O processo de formação de hábitos pode ser dividido em três partes:

**- O gatilho:** Também conhecido como o sinal. Esta é a situação que provoca o comportamento que se tornou um hábito. Por exemplo, as pessoas que compram compulsivamente o fazem quando podem acessar facilmente seu dinheiro ou cartões de crédito. Cada pessoa tem um determinado "alarme" que detona sua resposta.

**- O comportamento:** Este é o hábito ativado pela presença do gatilho. Ele é executado automaticamente.

**- A Recompensa:** Nosso cérebro mantém cada um dos nossos hábitos porque consegue obter algum benefício depois de realizá-lo. Usando o exemplo acima, a pessoa com o dito problema poderia continuar se comportando assim, porque tem a sensação de poder, cada vez que compra algo novo.

Todos os tipos de hábitos têm esses três componentes.

Portanto, a primeira tarefa que você deve fazer se deseja alterar ou eliminar um dos seus comportamentos conflitantes é identificar o gatilho para a ação indesejada e as recompensas que reforçam a repetição do comportamento.

## Como conhecer o gatilho de um hábito pode ajudar?

Como já mencionei, o gatilho é o que inicia um comportamento ou hábito.

*Aqueles que apenas focam na mudança de comportamentos conflitantes sem conhecer o seu gatilho, certamente irá falhar em cada uma de suas tentativas.*

O processo para identificar o gatilho começa simplesmente com o ato de fazer uma lista dos momentos em que você sente a necessidade de apresentar o comportamento conflitante. Esta será uma lista muito útil, pois lhe permitirá determinar a frequência do gatilho e você vai descobrir outras situações que também poderiam estar gerando o comportamento. E graças ao simples feito de escrever os gatilhos você vai se tornar mais consciente de suas ações, o que vai enfraquecer um pouco o seu hábito (já que inicialmente era uma resposta automática).

## Introduzindo uma nova rotina

Uma vez que o gatilho é determinado e você está ciente de sua existência, o próximo passo é alterar o comportamento principal. A consciência que este processo lhe dá também abre a oportunidade de escolher um comportamento diferente. Por exemplo, se você está ciente do momento que sente desejo de fumar, será mais fácil adotar um comportamento diferente do habitual. Esta é a melhor hora para mudar seu repertório de comportamentos.

Ao usar esta técnica com frequência, vai descobrir normalmente diversos comportamentos alternativos para substituir o comportamento que você deseja modificar. Por exemplo, supondo que você é um fumante, algumas das ações que você pode adotar (além de fumar) poderiam ser comer um doce, beber água ou, até mesmo, falar com ninguém até desaparecer o desejo de fumar. Estes comportamentos alternativos quando feitos constantemente acabam ajudando a desenvolver um novo padrão de comportamento e substituindo a resposta anterior que reage com o mesmo gatilho.

## Mantenha a recompensa

Para que a nova resposta se torne hábito, esta deve produzir uma recompensa similar ou igual ao comportamento anterior.

*Se lembre que a mudança deve ser gerada na resposta ou comportamento, mas a recompensa deve ser mantida.*

**Hábitos e vícios**

Velhos hábitos são difíceis de remover, porque são padrões de comportamento que estão registrados em nossos circuitos neurais. O "fenômeno" dos hábitos começa com "manuscrito cognitivo", que remete para os pensamentos automáticos e inconscientes que as pessoas têm sempre que estão em uma situação específica. Uma vez que esta situação foi experimentada várias vezes, as pessoas tendem a agir com uma resposta baseada em um comportamento gravado, sem pensar. Isto é o que chamamos de hábitos.

Vamos nos concentrar um pouco nos maus hábitos. Estes começam como atividades agradáveis que as pessoas tendem a repetir apesar das advertências ou do conhecimento do efeito ou impacto negativo. Isso acontece porque sempre que fazemos algo que nos dá prazer, nosso cérebro libera a dopamina, que é uma recompensa do prazer para o cérebro, nos incentivando a repetir a atividade até que se torne habitual.

Os dados a seguir são assustadores. De acordo com o Dr. Nora Volkow, chefe do Instituto Nacional de Abuso de

Drogas nos Estados Unidos, os maus hábitos que se transformam em vícios (tais como o uso de drogas, alcoolismo, tabagismo e comer em excesso) provocam mudanças físicas no cérebro. Isto significa que, para deixar o mau hábito, você precisa literalmente de uma reprogramação cerebral. Depois estudar por anos o cérebro de viciados em drogas, Dr. Nora Volkow chegou à conclusão de que a toxicodependência é uma doença crônica. "As drogas mudam o cérebro, essas alterações são de longa duração e persistirem por um longo período de tempo após a pessoa parar de usar a droga".

A possibilidade de eliminar um vício só é viável se o córtex frontal do cérebro estiver intacto. Esta é uma parte do cérebro que desempenha um papel essencial no livre-arbítrio da pessoa. Uma pessoa com córtex frontal danificado já não terá vontade escolher.

Mas ainda há mais. Mesmo se um viciado em drogas ou alcoólatra, romper com o hábito, ainda corre o risco de uma recaída. Por que? Porque na realidade tais atividades habituais não morrem, apenas hibernam, de acordo com estudos realizados pelo Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT por sua sigla em inglês). De acordo com Ann Graybel, professora de Neurociência do Departamento de Ciências Cognitivas do MIT e vencedora do Prêmio Walter A. Rosenblith, diz que "De

alguma forma o cérebro mantém a memória do contexto do hábito, e este padrão pode ser acionado com o gatilho adequado". É neste momento quando todas as boas intenções vão por água abaixo.

Claro, se os maus hábitos são mais sutis do que o abuso de drogas ou álcool, há maneiras de eliminá-los, e a força de vontade desempenha um papel vital para isso. Comportamentos negativos podem nos afetar de diferentes formas, eles podem danificar a nossa carreira, nossa vida pessoal, e a vida de nossos entes queridos, sem que nos demos do que estamos fazendo. Inevitavelmente tudo o que você está fazendo (ou deixando de fazer) agora, terá consequências e efeitos a longo prazo. Então, antes que seja tarde demais, vamos trabalhar para vencer os maus hábitos.

# Começando a construir hábitos saudáveis

## Encontre seu gatilho

Identificar o seu mau hábito é apenas metade da batalha. Lembre-se que os hábitos estão operando em sua mente subconsciente e você os realiza automaticamente e, portanto, se você o tornar um pensamento consciente será mais fácil identificar as causas.

Imagine que você deseja quebrar o hábito de roer as unhas. Você morde as unhas sempre que você está estressado, nervoso ou chateado? O que acontece antes que o mau hábito ocorra? É muito importante identificar o sinal que produz um mau hábito, identificando o como, quando e onde.

## Identifique o comportamento do hábito

Esta é a parte mais fácil. Para ter uma melhor ideia da situação anote o seguinte:

- A primeira vez que você recorda ter começado com o hábito e quanto tempo você o mantém.

- O efeito e o impacto que tem produzido em sua vida.

Aqui você precisa ser muito específico e honesto, pois esta é a melhor maneira de lidar com maus hábitos e eliminá-los.

**Quais as recompensas que os seus maus hábitos lhe proporcionam?**

Todos os hábitos têm recompensas, mesmo maus hábitos, embora não sejam necessariamente boas a longo prazo. Se você rói as unhas, você pode sentir um alívio momentâneo, mas não está sendo capaz de identificar a causa real de seu estresse ou do seu nervosismo. É essencial compreender as recompensas, porque você deve as manter quando você substituir seu hábito.

Agora que você tem o sinal, o comportamento e as recompensas, é hora de identificar os comportamentos pelos quais você quer substituir o antigo hábito. Como mencionei na seção anterior, o sinal e a recompensa geralmente são mantidos, apenas o comportamento é substituído.

Voltando ao nosso exemplo de roer as unhas, em vez de levar a mão à boca quando estiver nervoso, aborrecido ou estressado, você pode manter uma bola anti stress no seu bolso para poder apertá-la. Se todos os dias deseja comer uma barra de chocolate às 3 horas da tarde, tenha uma banana ou uma barra de cereais com você sempre.

Você terá a mesma satisfação, e será mais saudável.

Mas nada faz você se sentir tão bem como roer unhas ou comer chocolate, você pode dizer. Bem, pode ser que não se sinta bem agora, mas vai se sentir à medida que repetir a atividade com consistência.

O mais certo é que nas primeiras semanas seja uma luta e pode ser que você tenha uma recaída, vez ou outra. Isso é normal, mas é importante que você se mantenha constante até atingir seu objetivo.

# Segredo 6: Desafios

*"A diferença mais importante entre os campeões e as pessoas medianas é sua capacidade de lidar com a rejeição e o fracasso." Tom Hopkins*

Temos que mudar a forma como vemos os desafios. Quando falamos que precisamos tomar uma atitude (como ir para a academia), ou nos propomos a agir de uma certa maneira (como comer menos *junk food*) geralmente nos referimos a atividades que têm implícitas algum grau de desafio. O problema nessas situações é que, em muitos casos, perdemos a batalha antes mesmo antes de começar. Se a nossa mentalidade sobre os desafios é negativa, como é para a maioria das pessoas, encontramos uma enorme resistência a nível consciente e subconsciente. Em muitos casos nos transformamos em nossos piores inimigos sem saber. Por esta razão é vital que mudemos a maneira de ver e pensar sobre os desafios que vamos encontrar em nosso caminho.

# Os desafios são uma mina de ouro

A maioria das pessoas investem uma enorme quantidade de tempo em um caminho mais fácil, e a maioria está disposta a comprometer qualquer coisa (tempo, qualidade, saúde e relacionamentos) para alcançar resultados sem nenhum esforço.

Você pode pensar que é inteligente fazer as coisas desta forma, e certamente é, se você estiver procurando por maneiras mais eficazes e produtivas, mas tome cuidado: "Fácil" nem sempre quer dizer "eficaz" e ser eficaz na maioria dos casos envolve um desafio.

O problema com a abordagem da "fruta na parte mais baixa" é que as pessoas muitas vezes colocam seu foco na parte "fácil" da equação. No entanto, para estabelecer um estilo de vida produtivo e bem-sucedido devemos concentrar em uma solução eficiente, tendo em conta a quantidade de esforço que esta requer.

Observe que quando buscamos eficiência não comprometemos a qualidade.

# Você deve cavar em busca de ouro

Quando eu estava escrevendo minha tese de pós-graduação da Universidade, passei seis meses procurando por livros e informação sobre um tema relativamente desconhecido. Então passei outros seis meses lendo tudo que pude encontrar. Foi um tema muito complexo e pouco estudado, e foi um enorme desafio chegar as conclusões que precisava para que a tese fosse aceita.

Intencionalmente, passei todo esse tempo investigando. Eu sabia que era um assunto pouco estudado, e ao mesmo tempo, era a vantagem competitiva que eu precisava. Eu sabia que havia outros tópicos amplamente estudados por muitos profissionais da área, mas fazer um esforço para investigar um assunto pouco conhecido, me permitiu fazer e apresentar um trabalho muito original. Eu jamais teria obtido os mesmos resultados tomando o caminho mais fácil.

*A força dos desafios está relacionada com a força dos resultados. Grandes desafios sempre nos levarão a grandes resultados. Mesmo que você consiga se tornar bem-sucedido sem desafios, muitos imitadores seguirão seus passos imediatamente, e seu lugar no topo será apenas momentâneo e vai acabar antes mesmo de você ter a oportunidade de desfrutar da glória.*

Quando você entende que os desafios não são algo negativo, mas uma chance de estar acima da multidão, sua atitude para com eles vai mudar. Realmente não importa se você é um escritor, engenheiro ou vendedor: use os desafios como um trampolim para o autoaperfeiçoamento e desenvolvimento pessoal e lhes fornecerão benefícios surpreendentes. Este é um princípio universal. Não pode ser de outra forma. Quanto mais profundo cavar, maior será o tesouro que você vai encontrar. Enfrentar desafios tem sua recompensa, e quem quiser convencer você do contrário está tentando lhe vender algo.

# Controle seus medos

Talvez você tenha medo de buscar o melhor que a vida pode lhe oferecer e medo de perseguir seus sonhos. Por que isso ocorre? Talvez tenha medo de falhar ou desapontar os outros.

Determine o que impede você de tomar atitudes para alcançar seus sonhos. Qual é o seu maior medo?

Talvez você tenha o sonho de deixar o seu emprego e viajar pelo mundo. Pode ser que você não possa fazer isso hoje, mas se você construir seus objetivos e dar pequenos passos cada dia, em algum momento você vai chegar onde quer estar. Analise o que tem impedido você de alcançar seus desejos.

Muitas pessoas não têm êxito porque acreditam que seus familiares ou amigos não aprovam suas escolhas. Pare de tentar controlar o que os outros pensam de você e se concentre em ser feliz.

Pode ser que seu medo não seja por falta de aceitação, e sim o medo do fracasso. O que acontece se você não conseguir alcançar o seu objetivo? Neste caso você se sentirá muito mais seguro se desenvolver um plano de segurança antes dar um salto de fé. Imagine o pior cenário que pode ocorrer enquanto você persegue seus objetivos.

Expresse seus medos, assim você pode lidar com eles, um por um. Muitas vezes as consequências de suas hipóteses não são tão más quanto a ansiedade que você sente. O medo é paralisante e lidar com seus medos é catártico e motivador

**Exercício**

Responda às seguintes perguntas:

- Qual é o que é o pior cenário possível se eu sigo por este caminho em direção de meus sonhos?

- O que eu faria se acontecesse este cenário?

- Eu poderia remediar esse cenário ou seria irreversível?

- Eu poderia viver com as consequências?

# Estudo de caso: Sofia toma o caminho mais fácil

Sofia tem tido alguns problemas com a produção de seus textos ultimamente. Ela já configurou seu blog e o site está online! E só se passaram dois meses, o blog está conseguindo uma quantidade razoável de visitas todos os dias. Mas de nada serve um blog sem conteúdo atualizado.

Depois que a emoção das primeiras semanas desapareceu, ela agora sente que produzir conteúdo para o seu blog é trabalho adicional que requer uma programação de tempo integral. Ela continua gostando de cozinhar, mas não pode se obrigar a escrever em seu blog sistematicamente.

Quando um amigo sugere que ela pode comprar conteúdo de outros autores, Sofia fica realmente intrigada. Após uma breve investigação, confirma que na verdade pode contratar outras pessoas para que escrevam o conteúdo para o seu blog, e assim ela pode continuar publicando sistematicamente. Ela continuará a escrever alguns artigos de vez em quando, mas terceirizaria a maior parte do conteúdo do seu site e não precisaria se preocupar.

Então, Sofia começa a trabalhar, contrata dois escritores e em menos de uma semana tem sete artigos de

conteúdo "original". Em seguida, ela programa a publicação destes artigos para os próximos dias e esquece do assunto. Para sua surpresa, quando Sofia retorna para verificar as estatísticas do seu blog, descobre que o número de visitas caiu durante as últimas semanas. "Eu não entendo, tudo estava indo tão bem! Por que as pessoas perderam o interesse tão rápido? " se pergunta.

O que inicialmente fez o blog da Sofia ser interessante foi o fato de ser realmente original e de valor. As pessoas podiam perceber que o conteúdo foi escrito por alguém com conhecimento e experiência direta no assunto. Não era só uma questão de receitas, mas a forma como ela apresentava e explicava. Quando Sofia tomou o caminho fácil e deixou de investir tempo e esforço em seu blog, produziu apenas conteúdo comum. Portanto, assim como a qualidade de seus artigos, seus resultados também caíram.

Agora Sofia aprendeu a lição. Ele entende que o objetivo do blog é fazê-la se sentir bem, aproveitar o tempo que investe nele e ser capaz de compartilhar sua paixão por cozinhar com os outros. É muito mais gratificante publicar um artigo bom por semana que ela teve prazer em escrever, do que publicar cinco artigos sem qualidade. Ela voltou a escrever seu próprio conteúdo, e embora o faça apenas algumas vezes por semana, as estatísticas começam a subir novamente.

# O caminho menos percorrido

É bom de reconhecer e compreender a diferença entre "fácil" e "eficiente", é que este simples fato nos dá vantagem sobre as demais pessoas que estão sempre procurando o caminho mais fácil. Com esse conhecimento, você se esforça para encontrar uma maneira eficaz e eficiente de lidar com as coisas e julga com estes parâmetros cada desafio e oportunidade que lhe é apresentada.

Perca o medo de desafios. Pare de pensar neles como algo errado, já que eles são a única coisa que pode fazer você crescer como ser humano.

Os desafios, hoje em dia, têm uma conotação ruim incrível, mas este é apenas o resultado de sustentar crenças inadequadas. Temos a tendência de enfrentar os desafios com força bruta, e isso só gera experiências traumáticas. Se tentarmos conduzir um veículo sem saber como fazê-lo e, em seguida, batermos contra um muro, não é culpa do muro ou do veículo. É culpa nossa e foi motivada pela falta de conhecimento adequado ou por informação incorreta ou imprecisa. Da mesma forma, quando experimentamos um sentimento negativo porque falhamos em algo, não é por causa de nossos objetivos ou porque nossos sonhos sejam inadequados. Por causa desta

falha em nossas percepções e crenças, acabamos evitando os desafios porque "poderiam nos fazer sentir mal".

Consideremos a analogia de uma mina de ouro. Estabelecer e operar uma mina de ouro realmente implica em enormes desafios industriais e de engenharia, mas também apresenta a oportunidade de gerar enormes quantidades de riqueza. Alguns desafios em sua vida podem exigir um considerável esforço no início, mas pode se tornar sua mina de ouro pessoal.

O efeito imediato de mudar a maneira como percebe os desafios é que você tem acesso a uma infinidade de novas oportunidades e experiências, que não estão acessíveis àqueles que escolhem o caminho de menor resistência. Quem escolhe o caminho mais fácil e fica esperando o fruto da parte mais baixa da árvore, terão uma surpresa ao perceberem que há milhares como deles tentando pegar a mesma fruta.

# Segredo 7: Produtividade

O princípio da arte do êxito é a produtividade e a automação de pequenas tarefas que consomem nosso tempo e energia. Somente quando você se libertar da necessidade de prestar atenção a cada pequeno detalhe, cada segundo, você pode libertar sua mente e seu corpo para perseguir seus objetivos.

# Use seus novos hábitos para aumentar sua produtividade

Há sempre um momento na vida quando cada dia parece ser uma luta. Nada vai bem e sua carga de trabalho parece nunca acabar. Pergunte a si mesmo por que estes dias existem apesar de você ter hábitos de trabalho aparentemente bons e habilidades de gerenciamento de tempo. A causa disso é que você não está maximizando seu tempo e seu potencial, porque você não está realmente consciente das coisas que estão acontecendo ao seu redor.

O tempo que você deveria ter usado de forma produtiva foi reduzido pela metade, porque você não tem autocontrole suficiente para evitar perder tempo em pequenas distrações (Facebook, verificação de e-mail, etc.). Embora seja importante as pausas ocasionais para recarregar, se você não usar seu autocontrole, esses curtos períodos de descanso podem ser mais longos do que seu período de produtividade.

Para medir corretamente sua produtividade, você tem que ser mais consciente do tempo que realmente você investe em trabalho produtivo. Trabalho produtivo é definido como atividades que o levarão a alcançar seus objetivos. Para dizer que você é verdadeiramente produtivo, você precisa ser capaz de maximizar a

quantidade de tempo produtivo durante o dia.

Infelizmente, sempre parece que as horas do dia não são suficientes para alcançar tudo o que você se propôs a fazer. Aqui é onde a importância da autodisciplina entra em jogo para aumentar nossa taxa de produtividade. Praticar a sua autodisciplina lhe permitirá ser mais consciente das possíveis distrações e tentações que lhe cercam, e que podem fazer com que a sua produtividade diminua.

Para maximizar sua produtividade, é melhor organizar sua agenda de trabalho em torno desse período do dia em que você está mais cheio de energia e alerta. Você deve estar ciente do momento em que tem o maior potencial de produtividade. Pois esta é a hora do dia que você tem mais energia, o seu nível de vontade também estará no auge. Isso permitirá que você tome as melhores decisões sobre os tipos de tarefas que você deve fazer e que estime a quantidade de tempo que você precisa investir nelas para atingir o seu objetivo.

A autodisciplina vem como resultado de estar ciente de todas as opções possíveis que você tem e fazer a escolha que irá levá-lo ao seu objetivo. A autodisciplina lhe permitirá fazer distinções claras entre as coisas importantes e coisas sem importância.

# O tamanho não importa

Quando falamos de desenvolvimento pessoal, tendemos a olhar para o tamanho das coisas. O significado da vida, o propósito da nossa existência e as formas de seguir a nossa paixão. Tudo isso é importante e é claro, devemos prestar atenção, mas muitas vezes tendemos a esquecer as pequenas coisas que consomem nossas vidas no dia a dia. Estamos tão focados em alcançar o paraíso que tropeçamos em tudo no nosso caminho, porque nos recusamos a olhar para baixo por um segundo.

Nós devemos prestar atenção para os pequenos obstáculos do nosso caminho que normalmente ignoramos ou subestimamos. Se eles são apenas uma ou duas tarefas, nós podemos considerar a possibilidade de ignorá-los, mas pequenas coisas tendem a se acumular e antes de nos darmos conta, estamos enterrados em uma montanha de "tarefas insignificantes".

Eu os chamo de "obstáculos de lego": eles são insignificantes e irrelevantes em relação às nossas metas mais importantes, mas eles estão sempre do lado errado justo quando estamos atrasados para a reunião mais importante de nossas vidas. Encontrarão uma maneira de se colocar em nosso caminho e complicar nossas vidas em um minuto.

Obter uma imagem clara dos nossos objetivos, estabelecer um plano de treinamento progressivo, eliminar todas as distrações possíveis e marcar todos os grandes desafios são todos os passos para alcançarmos nossos sonhos. Mas nosso arsenal de estratégias não nos será inútil se não encontrarmos uma maneira de manter todas as pequenas tarefas fora do caminho.

Todo o esforço que fazemos é de pouca utilidade se no momento em que pretendemos implementar nosso plano nos lembrarmos que há um milhão de pequenas coisas (não relacionadas e irrelevantes) para fazer: compras, limpar a cozinha, lavanderia, pagar as contas, limpar a casa, cuidar das crianças, etc. E isto só relacionado com a sua casa. Se incluirmos o trabalho a lista cresce ainda mais. Estas coisas não estão dentro de suas prioridades em relação a realização dos seus sonhos e objetivos, mas de qualquer forma, elas devem ser feitas.

Tendemos a acumular pequenas coisas por fazer, especialmente quando são simples de realizar. Mas embora elas exijam um mínimo de tempo e esforço, quando combinadas podem fazer a diferença entre o êxito e o fracasso. Seja uma mesa bagunçada de um escritório ou uma caixa de entrada cheia de e-mails, se você não pode resolver as pequenas coisas como pensa em fazer com as grandes?

O que tem a ver sua perda de peso com seu escritório, ou a sua caixa de entradas com escrever um romance? Tudo. Tem tudo a ver com você e com a sua capacidade de fazer as coisas.

Essas pequenas atividades drenam sua energia e seu tempo, mas você sabe que não pode se livrar delas. Não resolve nada lutar contra elas. Neste caso, simplesmente concentre sua energia em fazê-las. Uma de cada vez.

O curioso sobre os obstáculos de lego é que geralmente não são difíceis de superar. Tudo que é necessário para removê-los do caminho é investir um pouco de tempo e esforço. Pode ser chato ou monótono, mas não é difícil. Esvaziar a sua caixa de entrada não é uma tarefa particularmente difícil, mas pode levar algum tempo. Passear com o cachorro pela manhã, ou limpar o quintal não é um desafio para a maioria das pessoas, no entanto, esta simples tarefa que evitamos muitas vezes pode drenar nossa energia, tempo e atenção e, assim, nos impedir de focarmos 100% em nossos objetivos e sonhos.

O ponto aqui é que o tempo e a atenção são um recurso valioso quando se trata de êxito, então temos de ser inteligentes na forma como os usamos.

Como eu disse antes, há pequenas coisas que você precisa fazer: você tem que levar o cachorro para passear

ou ninguém mais o fará; você precisa limpar seu quintal ou ele vai virar uma selva, você deve esvaziar a sua caixa de entrada. Todos nós temos nossos próprios obstáculos que exigem nossa atenção. Não importando o que seja.

Então, faça isso! Se você sabe que tem que fazer, que ninguém mais irá fazer, e essa coisa está em seu caminho para o êxito, simplesmente faça!

# Prioridades

A primeira coisa que deve ser feita com os obstáculos de lego é bastante óbvia, mas muitas vezes ignoramos: temos que nos livrar deles. Se livre de cada objeto, atividade ou pessoa que não faça sentido na vida que você imaginou.

Eu sei que é mais fácil dizer do que fazer, mas é aqui que começa a autodisciplina.

Que propósito tem essas aulas de pintura que você vai todas as noites de quarta-feira? Eu sei que pode representar um grande benefício e faz sentido para muitas pessoas, mas faz para você? Comprar este item em particular o levará mais próximo de suas metas ou se tornará mais uma distração?

Algumas pessoas, coisas e atividades em nossas vidas drenam constantemente o nosso tempo e energia.

A desorganização, uma agenda lotada e relacionamentos não saudáveis são apenas alguns dos grandes inimigos do desenvolvimento pessoal. Mas você é o único que pode tomar a decisão de se livrar deles. Você é o único que você pode fazer essa escolha porque você mesmo usufruirá do efeito desta decisão. A única maneira de voar é se livrar das coisas que não deixam

você desapegar.

# Maximize sua produtividade pessoal

É provável que você tenha, ou pelo menos queira ter o computador mais rápido que conhece, o software industrial mais atualizado, o Smartphone mais rápido que o mercado oferece, o carro mais rápido e mais eficiente, etc. Você está procurando a eficiência em todos os aspectos da sua vida e isso é ótimo. Mas você mantém os mesmos padrões para si mesmo? Você é a pessoa mais eficiente que pode ser? Ou há algo em sua vida em que você poderia ter um melhor desempenho? Talvez você é altamente valorizado em seu trabalho por suas habilidades e conhecimentos, mas você tem excesso de peso e vários hábitos pouco saudáveis. Talvez você seja um atleta muito bom, mas seus relacionamentos em sua vida pessoal estão longe de ser ideais.

Por que é que você exige mais do mundo do que exige de si mesmo?

Você deve buscar a eficiência, não só no seu ambiente físico, mas também em si mesmo.

Dê uma olhada em suas atividades mais comuns. Digamos você passe a maior parte do tempo gerenciando a sua caixa de entrada de e-mails, passeando com o cachorro e limpando o pátio. Estes são obstáculos de lego não negociáveis em sua execução, e não há nenhuma

maneira de evitá-los. No entanto, o importante aqui é que você está usando o seu tempo de forma ineficiente e, portanto, você o está desperdiçando.

*O tempo é a moeda mais cara do ser humano. Você sempre pode obter mais dinheiro, mas você nunca consegue mais tempo. O tempo perdido se foi para sempre.*

O tempo que você desperdiça em tarefas desnecessárias, ou sendo ineficaz em tarefas necessárias, é o tempo que poderia ser usado no aprimoramento de suas habilidades, no desenvolvimento de sua autodisciplina, para adquirir novos conhecimentos, ou simplesmente para relaxar. Portanto, é necessário desenvolver a motivação para ser eficiente, mesmo quando se trata de tarefas sem importância, ou quanto você estiver executando trabalhos que não trazem um benefício econômico direto para você.

# Automatize

Há um outro grupo de tarefas que fazemos todos os dias só por rotina. Embora sejam tarefas que precisam ser feitas, não há nenhuma razão para que sejamos nós a fazê-las, mas mesmo assim as fazemos. Somos obrigados pela rotina.

No mundo de hoje, a tecnologia é cada vez mais presente em nossas vidas, e podemos usá-la para fazer o nosso trabalho. Tire proveito disso. Use os recursos tecnológicos ao seu alcance para ganhar o máximo de tempo possível.

Algo tão simples como definir o pagamento automático das suas contas pode liberar algumas horas. Outro grande exemplo da automação é a limpeza com robôs. Eu estava muito cético sobre o assunto, mas há alguns anos atrás eu comprei um aspirador de pó automático (robô), que se tornou o novo melhor amigo em nossa casa.

Comprar on-line é outro grande exemplo de eficiência. Claro que, nem tudo pode ser comprado on-line e em alguns casos gostamos de fazer compras, mas todas as outras vezes em que precisamos ir a vários lugares para encontrar algo, estamos perdendo tempo. Procure seus produtos em suas lojas on-line favoritas, e é provável que

o tempo que você vai levar procurando esse artigo será apenas uma fração do tempo que você gastaria procurando no shopping.

# Acompanhe suas atividades e resultados

Como você saberá que o seu plano está funcionando? Revisando suas ações e seus resultados. Acompanhar as suas atividades e resultados não tem porque ser difícil, basta fazer uma anotação rápida em seu calendário sobre qualquer alteração no plano que você fez e atualizar periodicamente os resultados.

O objetivo é simplesmente registrar as suas conquistas e suas falhas, onde você possa fazer referência a eles mais tarde. O acompanhamento lhe dá dois benefícios. Primeiro, ver suas conquistas por escrito lhe motivará a atingir a sua próxima meta. A segunda vantagem é que você será capaz de identificar quais ações não estão produzindo os resultados desejados. Se você começar qualquer plano de ação e não funcionar, então você deve estar disposto a ajustar o seu plano. O acompanhamento facilita a identificação de seus esforços em ações de êxito e as que falharam, tornando mais fácil identificar quando você precisa fazer modificações.

Se você escrever em seu calendário quando você começar um plano de ação, e você fizer alterações neste plano e lançar os resultados que você alcançou, você pode fazer revisões semanais e mensais para ver um

panorama geral do que funciona e do que não funciona.

Modifique seu plano até que funcione. Escreva qualquer modificação feita no plano, no momento em que a fizer e avalie seus resultados no final da próxima semana (ou qualquer intervalo de tempo que seja apropriado para o seu caso) e observe se as alterações geraram um êxito maior.

**Exercício**

- Pegue o seu calendário, seu diário ou uma folha de papel.

- Escreva um plano de ação para o seu primeiro objetivo de curto prazo.

- No final de cada semana (ou qualquer intervalo que seja melhor para o seu caso) anote os resultados do seu atual plano de ação.

- Ajuste o seu plano de ação até que produza resultados positivos consistentes. Anote a data de qualquer alteração.

- Periodicamente verifique suas anotações para ver quais medidas funcionam melhor a longo prazo.

# Estudo de caso: Sofia contra o mundo

Sofia voltou à corrida. Está constantemente escrevendo os fins de semana, e programa as atualizações no blog para o resto da semana. Sofia percebeu que o principal problema com a criação de conteúdo não era a falta de criatividade ou ideias, quando cozinha ou conversa com os amigos, surge sempre um monte de ideias. O problema é que quando ela se senta para escrever nenhuma dessas ideias vem à mente.

Isso ocorre porque que todos os sábados e domingos, quando chega a hora de escrever, está ocupada fazendo um milhão de outras coisas. Sofia está determinada a cumprir seu objetivo, então deixa tudo o que está fazendo (não importa o que seja) e senta-se em frente ao computador.

Diante de si, uma página em branco. Ela a olha por uma hora. Como isto pode ser possível? Tinha tantas ideias para os artigos de domingo!

Sofia estava perdida em seus obstáculos de lego sem nem saber. Mas finalmente percebe qual é o problema que não tem nada a ver com criatividade.

Em primeiro lugar, mesmo que ela respeitasse o "tempo de escrever" todos os finais de semana, quando chegava o momento de escrever sempre estava no meio de

algo. Ela parava o que fazia e se sentava para escrever, mas todas as coisas que tinha que fazer ainda estavam em sua cabeça. Ela não estava totalmente concentrada no que tinha que fazer porque, inconscientemente, estava pensando no relatório que tinha que entregar segunda-feira, nas compras, em comprar um presente para o amigo que estava de aniversário, etc. Sofia estava comprometida com seu processo de escrita e estava disposta a colocar todo seu esforço nisso, mas não era suficiente. Essas pequenas coisas, mesmo quando não tinham nada a ver com seus artigos, estavam em seu caminho para alcançar suas metas.

Então, como poderia remover estas coisas do caminho? Ela não podia simplesmente pagar alguém para fazer, mas alguém tinha que fazê-las. A solução foi simplesmente alterar o momento de escrever. Em vez de usar a autodisciplina para deixar tudo o que tinha que fazer e sentar para escrever todos os sábados e domingos, simplesmente utilizou a mesma quantidade de autodisciplina para acordar uma hora mais cedo todos os dias da semana e a primeira coisa que fazia era abrir seu laptop era começar a escrever. Neste momento do dia não tem distrações, o telefone não toca, ela não pode ir comprar nada, e em geral, pouca coisa pode ser feita neste horário, então nada pode interferir em sua escrita, de forma consciente ou inconsciente. Acordar cedo não foi

fácil, mas se deu conta que poderia avançar muito mais escrevendo por 45 minutos todas as manhãs, de segunda a sexta-feira, do que em duas horas a cada fim de semana. Sofia se sentia muito mais lúcida e inteligente nesta hora do dia (uma vez que estava completamente desperta). O resultado foi um conteúdo ainda melhor e, portanto, aumentou o sucesso do seu blog. Não estava trabalhando mais, mas de forma mais inteligente.

# Segredo 8: Procrastinação

O maior obstáculo que poderia impedir Sofia de usar as ferramentas que estava aprendendo agora é um ato simples e básico, chamado procrastinação ou deixar para depois. Se você já enfrentou uma situação em que você tem a intenção de fazer algo, mas você falhou devido à preguiça ou a ter procrastinado. Se esses atos de procrastinação se agravam, poderiam ser autodestrutivos e prejudiciais ao seu potencial. Além disso, as pessoas que te cercam podem perder a confiança em você, uma vez que eles já não podem confiar que você cumpra suas promessas.

Você pode ser um procrastinador e nem mesmo saber disso. Você pode estar adiando as tarefas importantes porque você simplesmente as acha desagradáveis ou chatas. Você também pode ser desorganizado para identificar as situações mais essenciais que deve abordar. Surpreendentemente, o seu perfeccionismo também pode ser um gatilho para procrastinar. Você pode atrasar o início de uma tarefa simplesmente porque você acha que as condições não são perfeitas. Reconhecendo estas razões você será capaz de tomar medidas mais efetivas para combater, corrigir e finalmente aprender a maximizar seu tempo.

Então vamos ver as principais causas da procrastinação e técnicas para vencê-la.

# Causa da procrastinação 1: Dor X Prazer

O primeiro fator e certamente o que exerce maior influência é o equilíbrio entre dor - prazer que você associa a cada uma das suas decisões.

Você escolhe assistir televisão ou terminar um relatório?

Assim que você desprende essas complexas camadas na tomada de decisão, fica apenas com estas duas forças que criam as bases que motivam cada uma das suas decisões. O desequilíbrio dessas duas forças é o que faz com que você tome a decisão de avançar no sentido de seus objetivos ou não tomar nenhuma atitude.

*A psicologia da tomada de decisão indica que você evitará tudo o que causam dor e buscará tudo o que produz prazer.*

Portanto, a motivação é determinada pela quantidade de dor e prazer que você associou às suas opções.

Deixe-me lhe mostrar um exemplo.

Você tem um projeto que você precisa terminar em 9 dias. Você precisa de 20 horas para concluir, então faz alguns cálculos rápidos e percebe que tem 216 horas para concluir. Você agora está enfrentando a mesma decisão que deve tomar em todos os seus projetos. Você vai acabar o projeto agora ou você vai usar o resto da semana livre para fazer qualquer outra coisa? Ou você vai trabalhar de forma intermitente sobre o projeto nos próximos 8 dias fazendo malabarismos com o tempo que passa no Facebook, YouTube, televisão, etc.?

Os procrastinadores sempre escolhem esta última opção. Isso ocorre porque você percebe mais dor do que prazer ao iniciar seu projeto adiantado. Para ajudar a entender este princípio, nós usaremos uma escala ou espectro de medição. A quantidade de prazer é medida numa escala de 1 a 10 (sendo 1 menos agradável e 10 mais agradável) e a quantidade de dor, em uma escala de -1 a -10 (sendo -1 menos doloroso, e -10 mais doloroso).

No nosso exemplo, a ação de iniciar o projeto antecipadamente terá uma pontuação muito baixa de prazer, digamos 2, uma vez que é difícil identificar os benefícios a longo prazo dessa atividade. A pontuação de dor para a mesma ação pode ser em torno de -9, sabendo que seus amigos estão no Facebook e que está passando o seu programa favorito na televisão.

A fim de encontrar a sua pontuação de motivação somamos as duas pontuações (+ 2 -9), o que dá uma pontuação de motivação -7, que é bem abaixo do limiar de ação, que é 0. Portanto, você não agirá.

No entanto, com o passar dos dias, pouco a pouco você se sente, cada vez mais, obrigado a começar. Isto porque sua pontuação de dor começa a diminuir lentamente a medida que se aproxima o prazo, e sua pontuação de prazer começa a aumentar à medida que você começa a ver os benefícios de eliminar o estresse deste projeto em sua mente.

O ponto que você finalmente "deve" agir é quando sua pontuação de motivação quebra o limite de 0 e se torna um número positivo. Uma vez que a tarefa rompe este limite, então para sua mente se converte em uma ação positiva que quer adotar.

Isso significa que mudar suas opções não é questão de capacidade, é só uma questão de motivação. Mas o verdadeiro valor deste processo se encontra na pergunta: Como ganhar impulso motivacional? Como nós podemos ter acesso ao nosso painel de controle da motivação para influenciar a nossa tomada de decisão? É realmente muito simples.

*Conscientemente você deve atribuir uma dor enorme*

*ao não agir e um enorme prazer ao agir imediatamente.*

Este é o segredo para deter os seus hábitos de procrastinação e alcançar seus objetivos.

**Técnica do poder 1: Mude seu foco**

Se você quer superar seus maus hábitos de procrastinação e alcançar resultados surpreendentes, precisa de algo mais do que apenas as estratégias de gestão de tempo que todo mundo recomenda. Você tem que modificar a maneira como você pensa com o objetivo de criar um sistema que mude imediatamente a sua abordagem e, assim, alinhar seus interesses com as ações desejadas.

Para começar, ao invés de focar no que você precisa fazer, primeiro você deve se concentrar no que você realmente deseja alcançar. Qual é sua meta?

Ao ter uma compreensão clara dos resultados que você quer e se concentrar constantemente neles, você irá alterar imediatamente o seu comportamento. Vamos explicar isso em um exemplo mais específico.

Você está decidindo entre limpar a cozinha, já que você acabou de jantar, ou sentar e assistir televisão. Em que você está focado? Você está pensando que vai gastar 30 minutos do seu precioso tempo para lavar os pratos

sujos (isso vai dar uma pontuação próximo a -10 pontos)?

Ou você está pensando sobre como é maravilhoso ter cozinha impecável? Imagine que você terminou de lavar a louça e então você se senta em frente à televisão, sabendo que você já concluiu todas as suas tarefas do dia (isto lhe dará uma pontuação em torno de 8).

Como você deve ter notado, usamos exatamente a mesma atividade para criar dois cenários com pontuações de motivação totalmente diferentes. Os elementos que você usa para enquadrar a situação e as características em que você coloca o foco, lhe darão uma perspectiva diferente, uma motivação diferente e, finalmente, conduzirão a um resultado diferente.

Ao colocar o foco sobre os resultados que você deseja, se encontrará no caminho certo para alcançar suas metas e alcançará em um período de tempo menor do que o esperado.

Pense em alguma atividade que você vem adiando. Pegue um lápis e papel e escreva todos os resultados positivos que envolvem a sua decisão. Escreva em uma lista e coloque o seu foco no prazer que sentirá ao realizá-la. Isso ajudará você a levar sua pontuação de motivação acima do 0, a medida que não se concentra nos elementos de dor. Se você ainda não tem uma pontuação acima de 0

(se ainda não está motivado para agir), vamos combinar essa técnica com a técnica seguinte para atingir este nível.

**Técnica de poder 2: Crie um ambiente de empoderamento**

Uma das principais razões por que as pessoas têm um desequilíbrio entre a dor e prazer e optam por procrastinar, é a falta de consequências (Punição - Recompensa) para a tomada de decisões.

Pense na última vez que você postergou uma atividade. Vou fazer uma suposição extrema e assumir que não havia alguém apontando uma arma para sua cabeça gritando que, se você não realizasse a tarefa iria apertar o gatilho. Tenho certeza disso, porque senão você não teria procrastinado. Neste exemplo, o seu ambiente (embora extremo) é propício para o levar a completar seu trabalho. Isso ocorre porque a consequência de não fazer é a morte. O limiar da dor é um retumbante -10. Este exemplo mostra que no ambiente certo você nunca postergará algo novamente.

Agora vamos mudar um pouco o cenário. Imagine que você tem o mesmo projeto, que você deve concluir em 9 dias. Agora, no primeiro cenário hipotético você está no meio de uma festa incrível, e você está vivendo o melhor momento de sua vida. Você também está tentando terminar

seu projeto 8 dias antes da data estipulada. Não vai ser fácil, não é?

Agora elimine todas as pessoas, luzes, a música e as bebidas. Substitua todas essas distrações por salas com livros, silêncio e pessoas estudiosas trabalhando em seus próprios projetos. Você está em uma biblioteca, e como você deve ter percebido, a mesma tarefa se tornou surpreendentemente fácil de fazer.

No entanto, devemos perceber que o meio ambiente não é apenas a atmosfera do lugar em que você se encontra, mas também os elementos "microambientais" a que você está exposto. Você tem acesso ao Facebook? Algum amigo está convidando você para ir à praia? Você deixa a televisão ligada e sempre se distrai olhando para ela?

Para ganhar o controle de seu ambiente e atingir seus objetivos, você precisa descobrir o que é exatamente que o distrai em seu ambiente, e quais os elementos que você pode adicionar para ajudá-lo a tomar as decisões certas. Então vamos ver algumas sugestões para mudar o seu ambiente que são usadas por algumas das pessoas mais produtivas do mundo.

**Estratégias para aumentar a pontuação de dor ao não executar uma ação**

## Queimando dinheiro

Já apresentei esta técnica quando você aprendeu o método DSSA neste livro. Agora vamos revisar, já que é uma das melhores estratégias que eu encontrei e me fez escrever este parágrafo em uma terça-feira às 02h36 min da madrugada.

Em primeiro lugar, escolha um destino que tem sido difícil de terminar. Em segundo lugar, defina uma quantidade de dinheiro que seja importante para você. Talvez sejam US$10, US$50 ou US$100. Você saberá que encontrou a quantidade correta quando você sentir que seria devastador perder esta quantia. O terceiro passo é simples. Complete seu objetivo no prazo ou queime o dinheiro. O elemento da queima é crucial nesta estratégia, porque isso envolve uma pontuação de dor muito maior do que simplesmente dar a um amigo ou doar para caridade.

## O controle do tempo

Ler um relatório de seus hábitos de procrastinação é algo muito doloroso de fazer. No entanto, é necessário. A melhor maneira de fazer isso é manter um pequeno diário com a descrição precisa das atividades que consomem a maior parte do seu tempo durante o dia. Se você gosta de tecnologia pode instalar a aplicação "RescueTime",

embora seja em inglês, gosto porque entrega relatórios diários e semanais de todas as suas atividades.

A melhor parte sobre este método é que uma vez que você sabe que está se monitorando, inconscientemente você para de procrastinar.

## Estratégias para aumentar a pontuação de prazer ao agir

### Se recompense

Da mesma forma que a queima de dinheiro é uma punição para aumentar a sua pontuação de dor, a recompensa aumenta o prazer por decidir agir. Imagine por um momento que alguém lhe dará um milhão de dólares para terminar suas tarefas a tempo. Acho que você ficaria feliz em terminar o seu trabalho antes mesmo da data estipulada.

Embora não seja um milhão de dólares a recompensa para atingir o objetivo, ter uma recompensa é uma forma muito eficaz de aumentar a pontuação de prazer.

### Desligue o celular

Distrações tornam difícil alcançar nossos objetivos. Então, por que não as eliminar? Desligue seu celular por

15 minutos. Com o passar do tempo você vai notar que é chato não fazer nada e a tarefa que você vem adiando vai se tornar mais agradável.

Um fato muito importante a lembrar é que a tarefa se prolongará para preencher todo o tempo que você tem disponível. Controle o seu tempo e você ficará surpreendido com quanto tempo você pode ganhar.

**Técnica de poder 3: Encontre um parceiro de prestação de contas**

Um parceiro de prestação de contas é alguém a quem você presta contas de seus objetivos. Esta técnica de poder vai nos manter na extremidade positiva de nossa escala de motivação.

Esta técnica cria uma expectativa social e nos faz sentir a responsabilidade de não desapontar alguém próximo. Como resultado, o mais provável é agir de forma alinhada com nossos objetivos. Combine essa técnica com o enfoque correto e se concentre em manter um ambiente produtivo (usando punição e recompensa) e eu garanto que você vai fazer o que vem adiando.

No entanto, só começamos a curar nosso hábito da procrastinação. Agora veremos a segunda principal causa que faz com que as pessoas tenham a tendência de

procrastinar ao invés de tomar posição e agir.

# Causa da procrastinação 2: Desânimo

Alguma vez você já se viu diante de uma tarefa que não tinha ideia de como começar? Já teve alguma tarefa que deixou você completamente desanimado por causa da sua monotonia? Estes são problemas muito comuns na vida e são a segunda causa de procrastinação.

Você pode se sentir desanimado quando está diante uma tarefa longa demais, chata, ou às vezes, por não ter o conhecimento necessário. A sensação de não saber onde começar é uma situação desagradável que todos passamos em algum momento. Curiosamente, os mais afetados por esse mau são os perfeccionistas. Um perfeccionista prefere nem mesmo começar a fazer algo, diante da possibilidade de fazer mal feito.

## Técnica de poder 4: O processo de 80/20 para tomada de decisões

O princípio de Pareto, também conhecido como a regra 80/20 ou a lei dos poucos vitais é conhecido hoje em dia. Este princípio estabelece que 80% dos resultados são gerados pelos 20% das causas. Esta regra é um princípio universal e pode ser aplicada em quase,

qualquer situação que você possa imaginar.

No mundo dos negócios, isso significa que 80% de suas vendas vêm de 20% de seus produtos. No nosso caso de procrastinação, significa que apenas 20% de nossos esforços irão gerar 80% dos resultados desejados.

É muito importante compreender esse princípio quando enfrentamos tarefas que nos intimidam pelo tamanho ou conteúdo. Normalmente existe um ponto de inflexão no cumprimento da tarefa, digamos, 60%, que, se alcançarmos, obteremos um impulso extra de motivação para executar o restante. Nosso objetivo inicial deve ser identificar quais as tarefas (20%) que geram os resultados mais positivos (80%).

**Técnica de poder 5: Tabela de pendências (visão de pássaro)**

Ter clareza é poder. Como você descobriu, se sentir desanimado por causa de uma tarefa se deve, em grande parte, à falta de compreensão, seja das exigências do trabalho ou da melhor maneira de realizá-lo. Definitivamente a minha técnica favorita para superar este dilema é chamada de "visão de pássaro". Embora você não remova completamente a sua carga, sentirá alívio por dividir a tarefa em segmentos de fácil assimilação.

A tabela da visão de pássaro classifica as tarefas e as subtarefas em ordem cronológica para que possamos ver as etapas e a ordem exata em que as devemos executar. A vantagem deste método é que você também pode obter uma indicação do seu progresso, o que aumenta o sentimento de realização que você experimenta à medida que completa cada passo.

Complemente esta técnica com a regra 80/20 para definir uma ordem adequada.

O produto final será uma descrição detalhada, do que antes era uma tarefa enorme, em uma lista de tarefas, fáceis de manusear e de completar, uma a uma. Esta decomposição é simples, mas não subestime a sua utilidade.

Embora esta técnica seja muito útil, pode ser que você ainda não se sinta totalmente motivado para começar as pequenas tarefas. Veremos em seguida como identificar os fatores que desencadeiam a sua inspiração.

## Técnica de poder 6: Encontrar uma inspiração que seja legítima

Você se lembra de um momento em que você estava disposto a dar tudo o que fosse necessário para alcançar os seus objetivos? Aquele momento não é diferente deste

momento em que você está lendo esta frase. O estado mental de poder que você estava quando planejou seus objetivos inicialmente é diferente do estado mental em que se encontra uma semana mais tarde, quando seus objetivos não parecem tão importantes, ao observar que estão transmitindo o seu programa favorito na televisão. Obviamente, o seu cérebro sucumbe diante dessa nova perspectiva e os seus objetivos parecem insatisfatórios, o que lhe obriga a procrastinar as coisas.

Assim, o grande segredo para se manter no caminho para alcançar seus objetivos é descobrir quais os fatores que o levaram ao estado mental de poder que você tinha inicialmente. Então, podemos identificar e reproduzir os estímulos para que suas emoções estejam sob controle o tempo todo.

Como podemos fazer isso?

Basta descobrir o que o inspira. Provavelmente você já sabe. Cada pessoa tem seus próprios fatores de inspiração.

Como você pode encontrar os fatores que desencadeiam a sua inspiração e assumir o controle de sua própria motivação?

Pense na última vez que você se sentiu motivado e agiu. O que causou esta dinâmica? Você estava de pé em

frente a um espelho e percebeu que tinha que começar a trabalhar mais? Você estava ouvindo um certo tipo de música? Ou você estava verificando sua conta bancária e pensou em como queria que ela estivesse?

Pegue um lápis e papel e comece a escrever uma lista de 5 a 10 coisas que você acha que serão úteis para criar um clima de motivação. Será um processo de tentativa e erro para descobrir as suas inspirações legítimas.

## Técnica de poder 7: Fazer as perguntas certas

A qualidade das perguntas que você faz determina a qualidade da sua vida. Essas perguntas fazem com que você direcione o seu foco mental, e, portanto, determinam o que você pensa e como se sente. O que você sente sobre seus objetivos e motivações depende das perguntas que você faz constantemente, talvez inconscientemente.

Se você está fazendo perguntas sem poder, obterá respostas sem poder. Por exemplo, se você se pergunta: por que minha vida é uma droga? Ou, por que meus projetos sempre são chatos? Você vai racionalizar estas questões e seu cérebro vai encontrar respostas que as tornem válidas. Por exemplo, você pode pensar que é “porque você merece" ou "porque o seu chefe te odeia." Outra alternativa é você fazer perguntas inspiradoras e poderosas para gerar respostas igualmente inspiradoras e

poderosas. Por exemplo, se você se perguntar: O que posso conseguir se eu executar esta tarefa da forma mais eficiente possível? Obterá uma resposta motivadora como: "Eu vou aprender a fazer as coisas de forma mais eficaz e no futuro eu vou economizar várias horas do meu tempo".

Vejamos 5 perguntas destinadas a superar a procrastinação que eu quero que você responda (em sua cabeça ou em um papel). Pense nas coisas que você está procrastinando e responda as seguintes perguntas:

1. Que distrações ou obstáculos eu tenho em meu caminho que posso remover?

2. O que posso alterar em meu ambiente para tornar essa tarefa mais interessante?

3. Se eu concluir esta tarefa agora onde eu estarei em 3 meses?

4. Se eu não realizar esta tarefa onde eu estarei em 3 meses?

5. O que posso fazer para aumentar minha motivação para uma pontuação 10? Confie que isso é possível em qualquer tarefa. Se você não pode chegar a 10, tente, pelo menos, chegar a 5.

Se você realmente quer ver diferença na forma como

percebe os acontecimentos em sua vida, faça essas perguntas serem parte do seu ritual diário. Constantemente você deve fazer a si mesmo estas perguntas e vai descobrir que tem a capacidade de chegar aos estados e fontes de motivação que precisa. Comece a criar autopistas mentais que levem você, de forma mais rápida, a pensamentos de felicidade, excitação, prazer, gratidão, orgulho e compromisso com suas tarefas, independentemente de quão assustadoras elas pareçam.

**Técnica de poder 8: Fazer primeiro as atividades importantes**

Identifique e aborde primeiro as atividades que lhe proporcionam maior crescimento. Em Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes de Steven Covey, ele descreve as atividades das pessoas e as divide em quatro quadrantes de atividades. Todas as atividades têm dois rótulos: urgentes ou não urgentes e importantes ou não importantes, desta forma, essas atividades são divididas em quatro categorias:

(1) Urgentes e importantes

(2) Não urgentes, mas importantes

(3) Urgentes, mas não importantes

(4) Não urgentes e não importantes

O Dr. Covey descreve como as pessoas eficazes dedicam mais tempo para as coisas importantes que não são necessariamente urgentes.

Nas atividades importantes, mas não urgentes, se encontra a maior parte do seu potencial inexplorado. Um dos problemas na nossa sociedade é que tentamos fazer tantas coisas insignificantes caberem em nossa vida que não deixamos espaço para trabalhar em nossos objetivos. Nos dedicamos a apagar incêndios em vez de viver um estilo de vida, organizado e planejado.

O benefício de viver com uma rotina planejada é dar prioridade às coisas que devem ser feitas, mas que geralmente se perdem porque não são urgentes. Estamos de acordo que haverá tarefas importantes e urgentes, como levar as crianças ao médico, mas existem muitas outras tarefas "urgentes" que não são realmente importantes, em absoluto. Você não pode deixar que todo o seu tempo livre seja absorvido em atividades que são apenas um desperdício de tempo.

Quando planejar o seu dia, inicie com as atividades importantes que têm potencial para fazer a sua vida crescer e programe o restante do seu dia com as outras coisas que você precise fazer (compras no mercado, arquivar documentos, pagar contas, etc.).

Não deixe as atividades que podem mudar a sua vida para o fim do dia, porque você provavelmente as esquecerá ou postergará.

Faça uma lista das tarefas importantes e não urgentes para realizar durante a semana seguinte. Adicione ao seu calendário como a primeira coisa a ser feita todos os dias. E siga incluindo o restante da sua lista. Ao agir desta forma, mesmo se você não conseguir concluir todas as tarefas em um único dia, ao menos terá dado pelo menos um passo para alcançar seus objetivos.

**Exercício**

- Pegue o seu calendário ou sua agenda e observe e próxima semana.

- Quais as tarefas que você precisa fazer essa semana? Escreva todas elas.

- Destaque as tarefas importantes e não urgentes. Dependendo de quantas tarefas você tem nesta categoria, atribua uma ou duas tarefas (ou mais conforme necessário) no início de cada dia e preencha o resto da sua programação com as demais tarefas. Se você não puder terminar todas as tarefas em um único dia, pelo menos você saberá que com as tarefas que você fez terá dado um passo para alcançar os seus objetivos.

# Causa da procrastinação 2: Preguiça

O autor francês Jules Renard escreveu uma vez que "A preguiça nada mais é do que o hábito de descansar antes de se cansar". Esta causa de procrastinação é bastante autoexplicativa e, por isso, essa descrição será um pouco mais breve do que a descrição anterior.

A preguiça é a relutância em iniciar uma atividade, mesmo que você tenha a capacidade de fazê-la, por causa da procrastinação. Você prefere tomar o caminho mais fácil no momento, em vez de tomar o caminho certo que o levará aos seus objetivos. E o caminho mais fácil é a procrastinação.

A preguiça é inerente a todos os seres humanos e aos animais. No princípio, foi parte do instinto de sobrevivência, porque precisávamos guardar nossas energias para o momento em que estávamos em perigo. No entanto, na sociedade de hoje é uma das características mais indesejadas.

A boa notícia é que, mais uma vez, tudo se resume a falta de motivação para completar uma tarefa. Então vamos ver mais 3 técnicas de poder para lhe ajudar a superar a preguiça inerente.

## Técnica de Poder 9: Dê um nome

Não existem dificuldades, apenas desafios. Esta mudança sutil no vocabulário gera uma mudança radical na motivação para superar o desafio que está diante de você. A maioria das pessoas gostam dos desafios, e quando eles têm a oportunidade de se desafiarem, superam a preguiça e se sentem orgulhosos por isso.

Os desafios são um dos hábitos mais úteis que eu uso quando quero alcançar um objetivo. Eu sou uma pessoa competitiva e tento vencer qualquer desafio, custe o que custar.

Uma ótima maneira de fortalecer esse hábito é dar nomes bobos ou estranhos aos desafios. Por exemplo, enquanto eu estou escrevendo este livro eu estou na "missão escreve Forrest, escreve". Não há nada especial em escrever um livro, mas, tenho este objetivo e, ao dar um nome bobo repetidamente, sou o único no mundo envolvido nesse desafio e eu não me atreveria a perdê-lo. Ao converter um objetivo em uma missão o objetivo se torna real e também divertido, até mesmo um pouco engraçado, o que pode melhorar a atitude com que enfrentamos essa tarefa. Se você não consegue encontrar um nome para o desafio, acrescente as palavras "supersecreto" ou "missão" e você vai se surpreender com a nova percepção da tarefa em questão.

**Técnica de poder 10: Apenas faça**

Um pesquisador da Universidade de Stanford, chamado BJ Fogg, determinou que a maneira mais eficaz para começar a usar o fio dental é se comprometer a usar fio dental em somente um dente. Pode parecer bobagem, mas o compromisso de usar o fio dental em um dente só, é muito menor do que usar em todos os dentes, por isso é menos cansativo e não gera preguiça. Afinal de contas, o uso do fio dental em um dente toma apenas cerca de 12 segundos do seu tempo. O truque é que quase ninguém vai parar depois de usá-lo somente em um dente.

As tarefas que nos propomos sempre têm um "gatilho" que nos faz perceber que, desta forma, criamos hábitos que nos ajudam a alcançar nossos objetivos. Vejamos alguns exemplos e o que desencadeiam.

- Quer ir para a academia? Se comprometa a fazer apenas 5 repetições de um determinado exercício.

- Quer lavar os pratos? Se comprometa a lavar só um prato.

- Quer ler um livro? Se comprometa a ler apenas uma página.

Ao começar com uma pequena meta você elimina o maior obstáculo, da preguiça, e toma o caminho que o

levará a alcançar seus objetivos.

**Técnica do poder 11: Terminar o que começou**

Muitas pessoas têm ideias brilhantes e, no entanto, nunca alcançam o seu verdadeiro potencial. Se animam com uma ideia e a esquecem no dia seguinte. A diferença entre pessoas bem-sucedidas e as que não são, é a vontade de concluir um projeto quando a emoção inicial desaparece.

Para que suas ações tenham sucesso você deve se basear em valores e compromisso, não no impulso emocional. Nossa sociedade não promove o comportamento baseado em um foco. Ao longo dos próximos dias, observe as pessoas ao seu redor. Nos sentamos para assistir a um filme enquanto navegamos no Facebook e checamos nossos e-mails, tudo ao mesmo tempo. O triste é que nós fazemos o mesmo quando estamos tentando alcançar nossos objetivos. As pessoas ao seu redor podem ser excelentes na geração de ideias, mas muitas não têm a capacidade de dar continuidade a elas. **Uma ideia não vale nada se você não tomar uma atitude a respeito dela.**

*Você ter um plano detalhado e seguir de forma sistemática é realmente mais importante do que o próprio plano. De que adianta saber quais são seus*

*objetivos se você nunca faz um plano e dá continuidade a ele. A única certeza é que uma ideia sem ação terá impacto zero. Uma pequena ação é mais poderosa do que a melhor das intenções.*

Nunca se viu uma lápide que liste as aspirações de alguém, somente recordamos as realizações. Uma vida de êxito está baseada nas ações e não nas ideias. Adquira o hábito de terminar o que você iniciar e desenvolva o seu foco. Se você começar a ler um livro, não compre outro até terminar de ler o que começou. Este é apenas um exemplo, mas o ponto é começar e terminar o que você começou, ao invés de simplesmente ignorar uma tarefa e partir para outra deixando a anterior inacabada.

**Exercício**

- Observe as pessoas que o rodeiam. Você acha que a falta de foco compromete a eficácia em geral?

- Avalie as suas rotinas diárias. Identifique as tarefas que você começa e não termina.

- Tente se concentrar em uma tarefa de cada vez. Mesmo se for algo tão simples como ver um filme, pratique lhe dando toda a sua atenção antes de ir para outra tarefa. Após terminar, você pode passar para a próxima atividade de sua agenda.

# Segredo 9: Perseverança

## Definindo a perseverança

Perseverança é permanecer firme em um curso de ação, apesar da dificuldade ou fracasso. Não importa quanto planejamos nosso caminho para o sucesso, há sempre a possibilidade latente de que o inesperado nos faça retroceder. Pode ser um acontecimento inesperado, uma situação pessoal ou uma crença sobre nós mesmos que desconhecíamos. A perseverança é o que nos fará continuar no caminho apesar dos contratempos. Sem perseverança nós desistiríamos após o primeiro fracasso.

# Faça melhor

A perseverança é alimentada pelos nossos resultados. Quanto melhores forem os resultados que conseguirmos, mais perseverança teremos e estaremos dispostos a investir mais tempo e energia em uma tarefa ou em um objetivo específico.

Cada ação, mesmo aquelas que nos levam ao fracasso, tem um resultado. A chave é aprender a ver os resultados positivos dessas ações e registrar cada um. Eu sei que quando falhamos é muito chato ouvir que o nosso fracasso foi uma "experiência de aprendizagem", mas é a verdade. Cada fracasso é uma experiência de aprendizagem, e uma experiência muito subestimada.

Da próxima vez que você deixar de atingir algum objetivo, separe alguns minutos e faça uma lista de tudo o que você aprendeu a partir do momento que decidiu alcançar este objetivo em particular. Relacione cada coisa que vem à sua mente, breve ou extensa, escreva em uma palavra, uma frase ou um parágrafo, se você precisar. Escreva se é algo que você aprendeu sobre si mesmo ou sobre outras pessoas. Quando observar que não há nada mais que você possa escrever, examine a lista, e agora sabendo o que sabe, escreva o que você faria diferente se tivesse que começar tudo de novo.

E agora comece de novo e faça melhor.

# Faça um acompanhamento de seus resultados

Na vida real, conquistar algo grande não acontece da noite para o dia. Ao contrário dos filmes, não temos um botão de "Avançar" que nos levará do ponto de partida para a linha de chegada em 60 segundos. Então, o fato de você não ser o melhor naquilo que decidiu fazer neste momento, não significa que você nunca será.

Melhoria contínua leva tempo e requer trabalho árduo e inteligente. É fácil perder a motivação sem perspectiva. A melhor maneira de obter uma perspectiva exata de onde você está agora, em relação a seus sonhos e objetivos, é através do acompanhamento consistente de seus resultados. Se você fizer isso não tardará para descobrir que mesmo que você ainda não esteja onde gostaria de estar, melhorou muito em comparação com o lugar onde estava ontem.

Não temos de ir de 0 a 100 em 30 dias. Se melhorar apenas 1% todos os dias, depois de um ano que você melhorou 365% comparado ao ano anterior. Um ano pode parecer longo, mas o tempo vai passar de qualquer forma, se você escolher melhorar ou não. Sua vida seria diferente hoje se há um ano você tivesse tomado a decisão de fazer 15 minutos de exercícios, quatro vezes por semana?

*Nunca abandone um sonho pelo simples fato de que pode demorar muito. O tempo vai passar de qualquer jeito.*

Então comece a se mover em direção a seus sonhos e objetivos, mesmo que você progrida um pouco cada dia. Mas registre os seus resultados! Tome nota de todas as melhorias feitas ao longo do caminho, não importa quão insignificantes apareça no momento. A única maneira de mensurar esses avanços é registrando.

Não avalie seu sucesso comparando com lugar onde você quer estar, mas compare onde você está agora com o momento onde você estava antes.

# Desista

Desistir é um tabu nos dias de hoje. Aprendemos desde cedo que não devemos desistir, temos de continuar com o objetivo que estabelecemos e temos que alcançá-lo, não importa o preço. Só os perdedores desistem.

Isto, claro, é um absurdo. Nós confundimos a perseverança com a obstinação.

Há muitas razões para desistirmos de um objetivo em particular, e a falta de autodisciplina é somente uma delas. Certamente, se temos um objetivo e a nossa mente está nos gritando que devemos abandoná-lo, nós devemos entender as razões por trás deste nosso desejo.

Se o motivo é a falta de autodisciplina ou de vontade, então, em ambos os casos é necessário seguir em frente, mas sejamos inteligentes. Se você não estabeleceu um plano de treinamento progressivo ou não planejou os pequenos obstáculos que aparecem em sua rotina do dia-a-dia, então deve fazer isso agora. Faça uma pausa em sua meta para recarregar suas baterias e redefinir os objetivos e a abordagem de sua estratégia. É provável que você volte mais forte do que antes.

Mas se a razão pela qual você quer desistir deste objetivo ou sonho em particular é porque a ideia de

alcançá-lo já não o excita, então cada segundo que você gasta pensando nele ou trabalha para ele é tempo perdido.

Trabalhamos por nossos objetivos e sonhos para melhorar nossas vidas e nos fazer crescer. Se é para ter mais dinheiro, melhores relacionamentos, conexões emocionais ou espirituais ou simplesmente novas experiências, não há nenhum objetivo que você possa definir para não lhe forneça crescimento. E a medida que crescemos também mudamos, e também mudam os nossos objetivos e sonhos.

Se nos apegamos aos objetivos que tínhamos há 10 anos, há apenas dois cenários possíveis:

1. Não crescemos e evoluímos o suficiente como indivíduos se nossos objetivos permanecem os mesmos durante um longo período de tempo.

2 Estamos mantendo velhas expectativas apenas por orgulho ou medo da mudança.

Milton Hershey, fundador da Hershey chocolate, começou sua carreira com empresas de produção de doces. Hershey começou três empresas diferentes relacionadas a doces e todos elas falharam, uma após a outra. Mas ele não parou por aí. Ele percebeu o que estava funcionando e o que não estava. Milton Hershey desistiu dessas empresas a fim de começar de novo. Ele

fundou a Lancaster Caramel Company e começou a ver grandes resultados. Acreditando em sua visão de chocolate ao leite para as massas, finalmente fundou a empresa Hershey e se tornou um dos nomes mais conhecidos na indústria.

Se Hershey tivesse se mantido obcecado em fazer funcionar as suas primeiras empresas de doces, nunca teria se tornado um dos mais famosos nomes da indústria de chocolates.

Não há nenhuma vergonha em deixar um objetivo que não está alinhado com sua vida. Você faz um desfavor sustentando o passado. E se você, finalmente, alcançar esse objetivo, apesar de sua falta de motivação e bom senso, você vai notar que, mesmo assim, não ficará satisfeito. Talvez você vai experimentar uma sensação de liberdade, mas não dever cumprido. Todo o tempo e esforço investido na manutenção de um sonho antigo que não significa nada, poderia ter sido investido em um novo projeto alinhado com seus desejos e expectativas atuais.

# Os obstáculos são principalmente mentais

Há um componente físico a qualquer coisa que você está tentando alcançar. Por exemplo, a ideia de levantar cedo de manhã é uma batalha física. No entanto, mesmo quanto você estiver travando batalhas físicas contra o que o seu corpo quer, é a batalha com a sua mente que sempre vai determinar o seu destino.

Os fuzileiros navais são uma força militar de elite em todo o mundo. É sabido que apenas 20% dos candidatos superam o nível de treinamento, que é notoriamente difícil do ponto de vista físico. No entanto, quase todos os fuzileiros quando fazem uma retrospectiva dizem que a parte mais difícil do treinamento foi o aspecto mental. Seu corpo é capaz de fazer coisas muito além do que sua mente quer acreditar. Se você convencer sua mente que pode alcançar um feito, há uma boa chance de que o seu corpo se levante e faça.

Quando você pensa sobre isso, o verdadeiro propósito por trás do rigoroso treinamento que os fuzileiros recebem é, acima de tudo, para testar sua tenacidade mental. Quando tudo parece estar contra você e o trabalho parece impossível, como você responderá? Como você lida com a adversidade quando se depara com uma tarefa que não

sabe se pode concluir? Você enfrenta a situação ou foge?

# Estudo de caso: Jorge está mais pronto do que nunca

Esta não é a primeira vez que o Jorge tem problemas com seu peso. Ele sabe por experiência que vai precisar de uma boa quantidade de força de vontade e autodisciplina. Já tentou com dietas e exercícios, e abandonou muitas vezes. Algumas vezes ele conseguiu ver alguns resultados, mas uma vez que sua força de vontade diminuía, acabava adquirindo mais peso do que antes.

Mas agora Jorge sabe que desistir não é algo para se envergonhar, e todas as vezes que falhou o ajudaram a entender melhor seu corpo e os efeitos de alguns dos seus hábitos em sua saúde.

Durante toda sua vida, Jorge não conseguiu controlar seu peso, mas em vez de se sentir desencorajado, agora ele se sente mais motivado do que nunca. Ele sabe que, graças a todos os seus fracassos anteriores, agora tem mais conhecimento do que nunca sobre perda de peso. Também aprendeu como desenvolver sua autodisciplina e tirar proveito de sua força de vontade de uma forma mais eficiente, e está pronto para tentar novamente.

Perseverança não é teimosia. Ter perseverança é entender que quando você define um propósito ou um objetivo, o fracasso não é o fim da estrada, mas apenas

um buraco.

# Segredo 10: Crenças

As crenças são essencialmente julgamentos e avaliações que fazemos sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o mundo que nos rodeia. Na Programação Neurolinguística (PNL) as crenças são consideradas como generalizações firmemente obstinada sobre a causalidade, o significado e os limites do mundo que nos rodeia, nosso comportamento, nossas capacidades e nossa identidade.

*A importância das crenças está em que a maioria do que nos lembramos que foi criado por nossa mente em conformidade com o que pensamos que aconteceu. Você vai recordar aquilo que quiser de cada situação.*

Você pode mudar uma crença negativa, alterando a forma como você pensa sobre a experiência. Vamos considerar Roger Bannister, que em 6 de maio de 1954, quebrou o recorde correndo uma milha, com um tempo de 03:59,4, sendo o primeiro homem na história a baixar dos 4 minutos. Naquela época, achavam que era fisicamente impossível um homem correr uma milha em menos de 4 minutos. Roger levou 9 anos de reparação e muitas tentativas antes de eventualmente baixar o seu tempo. Apenas seis semanas após este marco, a barreira de 4 minutos foi quebrada novamente. Nos próximos 9 anos

mais de 200 pessoas quebraram o recorde. A crença de que era impossível mudou.

Neurologicamente, as crenças são associadas com o sistema límbico e o hipotálamo. Portanto, uma vez que são produzidos pelas estruturas mais profundas do cérebro, crenças levam a mudanças nas funções fisiológicas fundamentais do corpo, sendo responsáveis por muitas das nossas respostas inconscientes. Esta relação íntima entre a crenças e as funções fisiológicas torna possível que uma e outra influenciem poderosamente no campo da saúde e da cura, como já demonstrado com o efeito placebo.

Cada um de nós tem crenças que atuam como recursos, juntamente com outras que nos limitam e são extremamente difíceis de mudar por meio do pensamento lógico e tradicional. Felizmente, a Programação Neurolinguística nos oferece ferramentas poderosas com as quais podemos reformular e transformar crenças potencialmente limitantes.

# Para que servem as crenças?

As crenças são as forças que nos levam até a dor ou prazer. Não são as circunstâncias de nossas vidas que nos configuram, mas nossas crenças sobre o que essas circunstâncias significam. Nossas crenças são impulsionadas por nossas generalizações acerca do que aprendemos que nos conduzirá à dor e ao prazer.

Precisamos lembrar que nossas crenças são generalizações sobre o nosso passado, com base em nossas interpretações das experiências dolorosas e prazerosas. Generalizações podem ser muito úteis e simplificar nossas vidas e nos permitem reagir, mas infelizmente em áreas complexas de nossas vidas podem simplificar demais a realidade e produzir crenças limitantes.

Tudo o que fazemos vem de nossas crenças (conscientes ou inconscientes) do que nos levará ao prazer ou nos afastará da dor.

As crenças são como uma mesa e os pés são as referências e experiências passadas que apoiam a "ideia" em que a crença está baseada. Nós podemos desenvolver crenças sobre qualquer coisa, se encontrarmos "pernas" suficientes (experiências de referência suficiente) para lhes dar apoio. As referências podem ser nossas próprias

experiências ou as experiências de outras pessoas. Você também pode usar referências imaginárias, mas precisa imaginá-las tão vivamente e com tanta intensidade emocional que alcance a certeza de que isso realmente aconteceu.

Se você desenvolver o sentimento absoluto de certeza que fornecem poderosas crenças, pode conseguir praticamente tudo o que você se propõe, inclusive o que outros consideram impossível.

A maneira mais eficaz de mudar uma crença consiste em associar uma dor intensa com a antiga crença e associar um prazer enorme a ideia de adotar uma nova crença que lhe capacite mais.

*Nunca devemos esquecer que tudo o que fazemos é pela necessidade de evitar a dor, ou pelo desejo de obter prazer.*

Como saber quais crenças devemos adotar? A resposta consiste em encontrar alguém que esteja produzindo os resultados que você deseja alcançar.

# Crenças limitantes

Os seres humanos são colecionadores naturais. Amamos acumular coisas. Se você está em casa neste momento, dê uma olhada ao seu redor e se pergunte honestamente se cada uma das coisas que você vê são necessárias. É provável que você precisa menos da metade das coisas que lhe rodeiam, mas elas estão ali.

Neste momento você já deve estar pensando sobre todas as razões pelas quais você não pode se livrar delas. Da mesma forma que nos apegamos com unhas e dentes aos objetos materiais que acumulamos ao longo dos anos, nossa mente também fica obcecada com as ideias e crenças, embora não nos sirva muito. São ideias e crenças que adotamos durante o nosso crescimento e até mesmo, durante nossas vidas como adultos.

Se você ficar na defensiva quando alguém sugere que você se livre de alguns itens, não é de se surpreender que também tenha problemas quando se trata de abrir sua mente para novas ideias. Eu não m refiro a mudar gostos musicais ou comidas. Me refiro às crenças fundamentais sobre a vida, essas crenças que afetam a maneira como vemos e experimentamos a realidade.

Algumas crenças erradas que vamos identificar e modificar são: "Temos de evitar os desafios a todo o

custo", ou "o propósito da autodisciplina é nos fazer passar por experiências desagradáveis, mesmo contra nossa vontade".

# Meu jogo, minhas regras?

Nós todos temos um conjunto de crenças, ainda que não pensemos nelas de forma consciente. Essas crenças são as regras do jogo, e dão um sentido de ordem para os acontecimentos e situações com que nos deparamos ao longo da vida. Não podemos jogar o jogo da vida sem elas. O problema é que quando aceitamos um conjunto de regras sem pensar seriamente nelas, acabamos jogando o jogo de outra pessoa.

É um momento terrível quando percebemos que estamos vivendo nossas vidas por um conjunto de regras criadas por outras pessoas e que aceitamos sem questionar. Na verdade, nós as aceitamos sem saber o que estávamos fazendo.

# Os efeitos das crenças precisas

Para desafiar efetivamente as nossas crenças, devemos questionar cada uma das conclusões tomadas por nossa mente. Nunca tome nada por certo. Este período de tempo será como cuidar de um jardim (sua mente) que não recebe atenção por um longo tempo. As ervas daninhas (crenças equivocadas) cresceram e não é muito produtivo tentar arrancar uma a uma. Você deve limpar todo o jardim e começar a plantar novamente, desta vez prestando mais atenção ao que você decide deixar entrar.

Viver a sua vida sob os parâmetros estabelecidos pela sociedade, só porque você acha muito difícil questionar, é comprar um computador de última geração e instalar o Windows 95 sem qualquer intenção de atualizar. Você estaria perdendo a oportunidade de explorar todo o potencial do equipamento que você tem em mãos.

# Bloqueios mentais

Os bloqueios mentais são crenças equivocadas que se cristalizaram em nossas mentes. A simples ideia de desacreditar estas crenças pode nos fazer sentir desconfortáveis. Nos livrar dos bloqueios mentais é mais difícil do que modificar outras crenças, mas certamente não é impossível. Tudo que você precisa é a vontade de melhorar e abrir sua mente.

Os efeitos de ter bloqueios mentais são semelhantes aos efeitos de ter crenças equivocadas, com a única diferença que os bloqueios mentais podem ser fortalecidos com o nosso modelo de realidade (a forma como vemos o mundo), mesmo quando temos provas reais de que a nossa compreensão é imprecisa ou incorreta.

Se depois de ter estabelecido um programa de treinamento progressivo, cuidarmos dos pequenos obstáculos que consomem desnecessariamente a nossa força de vontade, nós aprendemos a guardar e usar nossas reservas de força de vontade de maneira mais eficaz e, no entanto, seguimos sendo incapazes de alcançar resultados moderados é provável que tenhamos alguns bloqueios mentais em nosso caminho.

Quando estabelecemos uma meta difícil, os bloqueios mentais influenciam nosso pensamento e nos afastam das

metas ou das ferramentas que, inconscientemente, sabemos ser necessárias para atingir este objetivo. Se, por exemplo, nosso objetivo é estabelecer um fluxo constante de renda passiva, e temos um ou mais blocos mentais sobre a riqueza e trabalho, nossa mente fará uma lista de todas as razões porque as rendas passivas são antiéticas (tais como "o dinheiro é a raiz de todos os males"). Ou, se nosso objetivo é perder peso e mantemos bloqueios mentais relacionados com nosso físico ou aparência em geral, nossa mente irá produzir pensamentos que giram em torno de ideias de porque não somos capazes de perder peso, ou que nosso desejo de mudar de aparência é baseado no egoísmo e materialismo. Isto pode parecer ridículo ao ver de fora, mas quando nós somos vítimas de nossas mentes, pode ser um problema muito grave, já que a lógica não é suficiente para nos libertar.

## Bloqueios mentais típicos

Os bloqueios mentais vêm em diversas formas, mas são comumente vistos como "senso comum". No entanto, se você prestar atenção ao seu pensamento racional, vai notar que não há nenhum senso comum nas desculpas que a sua mente cria para se proteger.

Os bloqueios mentais variam dependendo do indivíduo, mas alguns podem ser bastante comuns quando

se trata de riqueza e sucesso:

**É certo que vou falhar, por que me preocupar?**

Você irá falhar. Não importa o que você faz, você vai falhar e muito. Isso é algo que você tem que aceitar e, ao mesmo tempo, quanto antes o fizer melhor, já que não há nenhum outro caminho a seguir. Na verdade, isso é bom, já que cada vez que você falhar, estará um passo mais perto do seu objetivo.

A única maneira de evitar o fracasso é não agir, passar a vida fazendo absolutamente nada. Ironicamente, este seria o maior fracasso que você jamais poderia imaginar.

Me permita dizer que, se você não está falhando em alguma coisa, é porque você não está tentando. Pare de evitar falhar, porque desta forma você está evitando a experiência, o verdadeiro crescimento e o êxito duradouro.

O medo do fracasso pode ser paralisante, especialmente depois das experiências ruins, mas você deve superar seus medos e fazer com que a ação seja um hábito constante. Tome uma atitude tanto quanto você puder, especialmente quando você sentir medo. Fracasse tantas vezes quanto necessário. Celebre sempre que você fracassar, porque você está agora um passo mais perto do seu objetivo.

Nunca deixe o medo impedir você de perseguir seus sonhos e objetivos, porque não há nenhum fracasso maior do que ficar inerte enquanto a vida passa.

**Eu não sou bom o suficiente**

Ou qualquer uma das diferentes variações da autopiedade. Eu não sou inteligente o suficiente, eu não sou rico o suficiente, eu não sou bonita, etc. De certo modo... isso pode ser verdade. Você pode não ter o conhecimento necessário para ter sucesso em uma tarefa específica, ou talvez não tem os recursos necessários para iniciar sua participação em um negócio desejado. O primeiro passo para o autodesenvolvimento é reconhecer as nossas fraquezas. No entanto, não confunda reconhecimento com resignação.

Entenda que "não ser bom o suficiente" não é uma sentença de morte, é simplesmente uma etapa a ser vencida em direção ao nosso objetivo. Se neste momento você não é bom o suficiente, então, se converta no suficientemente bom, e não diga que você não pode. Hoje você tem uma coisa que ninguém teve antes, seus avós não tiveram, nem mesmo os seus pais tiveram: você tem todo o conhecimento da raça humana ao seu alcance, e você pode acessar esse conhecimento, praticamente, de qualquer lugar. Mas você ainda passa a maior parte do seu tempo livre assistindo vídeos de quedas engraçadas no

YouTube.

Não diga que não pode, porque você pode. Talvez no fundo do seu coração não queira fazer o esforço, mas você pode.

**O dinheiro é mau**

Essa crença é comum em empreendedores ou pessoas que estão pensando em começar um novo negócio. Nas palavras de Margaret Thatcher: "O problema não é a criação de riqueza, mas o amor ao dinheiro".

O dinheiro não é bom ou ruim, bem como os materiais usados para fabricar explosivos não são bons nem maus. O problema é que algumas pessoas pensam em dinheiro como resultado final, em vez de pensar que o dinheiro não é nada mais do que uma ajuda para alcançar seus objetivos e sonhos. Mas pensar em dinheiro ou riqueza com uma mentalidade negativa somente irá desencorajar você diante de oportunidades que poderiam melhorar sua situação financeira. Não é a riqueza que vai definir você, mas o que você faz com ela.

**Só os ricos ficam mais ricos**

O fato de os ricos se tornarem mais ricos, só tem a ver com sua habilidade ou a capacidade de gerar riqueza. No século XXI o empreendedorismo aumentou e os novos empresários tem mais ferramentas para desenvolver seus

empreendimentos do que os donos das empresas que começaram há mais de 20 anos. Hoje você pode criar uma empresa em 15 países ao redor do mundo em 24 horas sem sair de casa.

Você pode aprender como fazer a contabilidade da sua empresa, estudando com vídeos do YouTube, ou se preferir, você pode contratar um contador em outro país (Freelance) para fazer sua contabilidade. Hoje você pode configurar uma página da web em 20 minutos com alguns cliques e investir apenas 20 dólares. A riqueza e o sucesso financeiro não têm nada a ver com sua situação atual, mas com sua mentalidade. Não é uma questão de recursos, mas de sagacidade.

# Redefinição das crenças

Redefina suas crenças por um determinado período de tempo e comece do zero. Dê a si mesmo a possibilidade de descobrir novamente o mundo e construir um novo conjunto de regras que fazem sentido para você e não com base em regras pré-estabelecidas, impostas pela sociedade. O pior que poderia acontecer é que, no final do período experimental, você decida voltar a suas crenças anteriores, mas isso é muito improvável.

Estabeleça um período de 30 dias em que você irá enfrentar cada experiência que você já passou como se fosse algo inteiramente novo. Leia e aprenda tanto quanto você puder, mas agora, com a mente mais aberta, como se fosse um recém-nascido. Ninguém é um professor ou autoridade em nada, se lembre disso. Você só deve adotar ideias e crenças que fazem sentido para você.

# 4 passos para alcançar seus sonhos mais ousados

A maioria das pessoas simplesmente não entendem o verdadeiro êxito. Quando veem alguém que alcançou o êxito é comum pensar que chegaram lá por pura sorte ou porque encontraram algum tipo de pílula mágica. Obviamente, estas linhas de pensamento só escondem suas próprias inseguranças. Suas mentes associam negatividade e ódio ao sucesso dos outros como uma forma de racionalizar a sua incapacidade de ter êxito em sua própria vida. Na sua essência, o êxito é um processo simples e neste capítulo vamos abordar esse processo.

# Passo 1: Foco no processo

A todos os seres humanos foi dado um dom. Nós temos o poder de nos converter no que quisermos na vida. Nosso cérebro tem a capacidade de aprender. Você simplesmente deve decidir o que você quer se tornar, sair e aprender como fazer.

Existem duas abordagens que seu cérebro pode usar para processar a informação. O primeiro e o menos vantajoso é a abordagem baseada na entidade, ou na essência. Quando você enfrenta o mundo com base na abordagem da entidade seu cérebro mantém uma mentalidade fixa. Basicamente, seu cérebro se percebe como uma entidade que é incapaz de ser mudada (para melhor ou para pior). Por outro lado, há a abordagem incremental. Quando você enfrenta o mundo com uma abordagem incremental o seu cérebro mantém uma mentalidade de crescimento. Seu cérebro se percebe como uma entidade que muda e evolui.

Quando você enfrenta o mundo com uma abordagem baseada na entidade, você pensa que inteligência é estática. Você evita os desafios e se coloca na defensiva, quando surgem os obstáculos. Você vê o esforço como algo inútil e ignora qualquer comentário que não valide o quão inteligente você é, ou que não confirme seu status. Se

sente ameaçado pelo sucesso dos outros. Isto dá origem a um platô de efeitos onde você atinge um teto imaginário e é incapaz de alcançar seu verdadeiro potencial.

Quando você enfrenta o mundo com uma abordagem incremental, você tem a tendência de pensar que a inteligência é algo que pode ser desenvolvida e melhorada. Você sempre sente o desejo de aprender e buscar informações que melhore a sua mente e sua vida. Você abraça os desafios e persevera apesar das dificuldades. Você vê o esforço como um caminho para a excelência. Encontra inspiração no êxito dos outros. Isto dá origem a um elevado nível de crescimento e de desenvolvimento pessoal.

Em última análise, você é quem controla como utiliza o seu cérebro. Quando você percebe o que isto significa e se aproveita deste poder, você ganha a capacidade de se tornar tudo o que você quiser ser na vida.

## Potencial ilimitado

A questão é a seguinte. O mundo não está dividido entre fortes e fracos, ou entre bem-sucedidos e fracassados. O mundo está dividido entre as pessoas que aprendem e as pessoas que não aprendem. Por que alguém escolheria viver com uma mentalidade fixa? Os seres humanos nascem com um intenso desejo de aprender.

Pense desta forma: os bebês enfrentam algumas das tarefas mais difíceis da vida, aprender a andar e a falar. Eles nunca param para pensar se é muito difícil ou não, ou se o esforço vale a pena. Bebês não pensam em seus erros ou na vergonha por se equivocarem. Caminham, caem e retornar a tentar repetidamente até que dominam a arte de andar. Desde o momento do seu nascimento, você tem a mentalidade de crescimento por padrão.

Então, voltando à pergunta inicial, por que alguém escolheria a mentalidade fixa? A resposta é que ninguém em sã consciência a escolheria conscientemente, mas o nosso cérebro é quem a escolhe inconscientemente. Assim que os bebês atingem uma idade onde são capazes de autoavaliação, alguns começam a ter medo de desafios. Eles estão com medo de não ser tão inteligentes e como resultado, seus cérebros começam a rejeitar inconscientemente as oportunidades de aprender, na tentativa de proteger seu ego. Inconscientemente, eles tentam evitar dores.

Você tem que ser capaz de ajustar conscientemente o seu cérebro. A mentalidade de crescimento se baseia na crença de que as habilidades são construídas a partir do esforço. As pessoas nascem com diferentes níveis iniciais de talento, mas para a mentalidade de crescimento, todas as pessoas têm o poder de melhorar suas habilidades

através do esforço. Você precisa entender que o verdadeiro potencial de uma pessoa é desconhecido e impossível de determinar. Não se limite, quando você pensa no que pode conseguir com anos de treinamento e esforço constante. Tudo é possível.

**Aproveite ao tomar ação massiva**

É importante entender que para alcançar o próximo nível em qualquer coisa na vida, não só você deve pensar fora da caixa, mas você deve estar fora da caixa. Remova da sua vida a ideia da média e não aceite qualquer nível de mediocridade na sua vida. Você tem que tomar ações massivas.

Use a regra "10X" e a aplique a todas as áreas da sua vida (finanças, relacionamentos, saúde, emocional, espiritual, etc.). Regra 10X pressupõe que cada projeto que você enfrentar em sua vida vai exigir mais tempo, esforço e energia do que você pode imaginar inicialmente. Multiplique a sua expectativa inicial e agora você terá uma expectativa segura. Se esse projeto levou menos de 10 vezes, de tempo, esforço e energia, ótimo. É melhor estar gratamente surpreendido do muito decepcionado.

O primeiro passo para alcançar o próximo nível em sua vida é empreender ações que são 10 vezes maiores do que "o que tem que fazer". Se você apenas se concentrar

em fazer "o que tem que fazer", você vai viver com padrões medíocres e como resultado, obterá resultados medíocres. Sua atitude padrão deve ser tomar ação massiva.

Os seres humanos somos viciados em se nivelar pela "média" e com um "suficientemente bom". Se esforce para ter sucesso tal, que nenhuma pessoa, evento ou série de erros possa derrubar você. Se você permite atitudes se nivelando pela média em sua vida, então se prepare para lidar com as dificuldades e os contratempos que vêm com elas.

Você precisa assumir a responsabilidade por sua vida. Todos crescemos em um sistema educacional que não nos ensinou a entender corretamente o êxito. Na sociedade moderna, não há nenhum entendimento do que é a excelência e do que somos capazes de alcançar. Depende de você assumir a responsabilidade e viver o seu potencial ao máximo, tomando, para isso, as ações massivas necessárias.

A regra mais importante na regra 10X, é que você tome ação massiva aqui e agora. Acesse as experiências do passado e as use como um ponto de referência, e a sua visão do futuro para usar como inspiração, mas, depois disso, você deve programar seu cérebro para tomar ação massiva imediatamente. Você não pode se limitar a pensar

sobre o sofrimento do passado, ou a esperar a felicidade no futuro. Felicidade é experimentada no presente, no aqui e agora. A única maneira de seu cérebro experimentar a felicidade agora é tomando ação massiva no momento presente. Quando você se concentrar no que você pode fazer agora e se livra das preocupações com o que aconteceu no passado, ou com o que vai acontecer no futuro, então realmente você terá quebrado as correntes e soltado as rédeas para o seu potencial.

**Exercício**

Selecione uma área da sua vida que tem sido negligenciada e aplique a regra 10X. Crie um objetivo nessa área que seja 10 vezes maior do que o que você acha que pode conseguir. Em seguida escreva um plano de ação massivo que inclua 10 vezes mais trabalho do que você acha que seja necessário para alcançar esse objetivo.

# Passo 2: Simplifique a sua abordagem

A maioria das pessoas lutam para alcançar o verdadeiro êxito porque suas mentes complicam o processo demasiadamente. Quando as pessoas veem alguém que alcançou um êxito massivo, não consegue imaginar como poderia chegar a este ponto.

**Minimalismo**

É importante manter o processo o mais simples possível. Há um sistema chamado DSSA, que significa Desconstruir, Selecionar, Sequenciar e Arriscar. É um excelente plano de ataque para aprender e adquirir uma nova habilidade ao menor tempo possível.

O primeiro passo é a **Desconstrução**. Contemple esta habilidade particular em ação. Observe alguém que domina essa habilidade e estude o que eles fazem. Anote o que eles não fazem. Identifique quais são suas crenças limitantes e como você pode superá-las. Através do estudo e observação, você busque saber quais são as diferentes partes dessa habilidade. Quando você tiver uma ideia de quais são as diferentes partes, comece a identificar quais são os elementos-chave mais importantes.

O próximo passo é a **Seleção**. Classifique as

diferentes partes em ordem de importância. Coloque todo seu foco no início, nas partes cruciais para esta habilidade. Isto é comumente conhecido como o princípio de Pareto, que afirma que 20% das ações fornecem 80% dos resultados. Naquilo que você está tentando aprender, identifique o que é 20%, o resto é só recheio.

Neste momento você tem que se tornar um cientista e utilizar a sua vida como um experimento. Comece por definir exatamente o que está tentando alcançar. A partir daí estabeleça a base de medição para o que determinou ser os 20%.

E de agora em diante, simplesmente dê **Sequência** ao seu progresso e descubra o que funciona e o que não funciona. Repita esta experiência até você encontrar um processo que lhe forneça resultados rápidos e confiáveis. Repita continuamente este processo melhorando gradualmente ao longo do tempo.

A quarta etapa é **Arriscar**. Ao mesmo tempo que é importante usar sua motivação interna, é também essencial aproveitar o poder da motivação externa. Neste momento entra em jogo o conceito arriscar. Defina uma data limite para sua nova habilidade. Você quer perder 10 kg nos próximos 3 meses? Assina contrato com você mesmo em que, se você não cumprir o prazo, doará US$1.000 para uma causa que reprova (Ku Klux Klan, neonazistas, etc.).

Como seres humanos, nós somos fortemente impulsionados pelo desejo de permanecer longe da dor e precisamos usar essas informações em nosso favor.

**Exercício**

Identifique uma área que você está tentando melhorar e aplique o sistema DSSA. Identifique uma habilidade particular que você está tentando adquirir e descubra qual é o 20% dela. Obtenha alguma vantagem adicionando algum risco, para o caso de você não cumprir seus prazos.

## Fonte de autoridade

Ao determinar quem você vai estudar na fase da desconstrução, é importante ter em mente a ideia de autoridade ou a credibilidade da fonte. Quando eu falo sobre credibilidade não falo em títulos como PhD, MD, etc. Eu estou falando sobre os resultados que este indivíduo pode mostrar, e que, sem sombra de dúvidas, são os mesmos resultados que você deseja alcançar.

Se você está tentando ganhar mais dinheiro, prefere a assessoria financeira de um amigo seu que trabalha por oito dólares/hora ou por um tipo da internet que ganha mais de mil dólares por dia e tem um blog gratuito com centenas de artigos que descrevem como alcançar a liberdade financeira?

Para mim, a escolha é muito clara. Todo mundo tem o direito de dar sua opinião, no entanto, você tem que ser muito seletivo sobre as opiniões que você aceita. Foi dito muitas vezes que você é a média das cinco pessoas com quem você passa mais tempo. Encontre maneiras de se cercar de pessoas bem-sucedidas e as converta em seus mentores. Use o êxito deles como modelo e você experimentará o seu próprio êxito.

E se eu não conheço ninguém bem-sucedido? Bem, peço por favor que você pare de dar desculpas. Vivemos na era da informação. Na era da Internet. As pessoas não se dão conta de que, literalmente, tem o poder do mundo em suas mãos. Você pode ir no Google e escrever o que quer saber e aprender a fazê-lo até o final do dia. E as pessoas sempre inventam desculpas para dizer que aprender algo é muito difícil. A facilidade com que podemos encontrar e aprender novas informações hoje em dia é sem precedentes, e é muito mais simples do que em qualquer outro momento na história da humanidade.

**Velocidade de implantação**

Quando você encontrar uma informação que pareça benéfica, incorpore em sua vida imediatamente. Crie um senso de urgência para incorporar essa ideia o mais rápido possível e comece a atingir resultados mais

rapidamente. Quando você senta e esperar que tudo seja perfeito, e continua dando desculpas, o que realmente está fazendo é deixar que o êxito lhe escape.

Pare de tentar ser perfeito. É bom ter padrões elevados, mas você precisa se dar conta de que nunca chegará a hora perfeita para nada. Um dos principais fatores que impedem que as pessoas tomem ação massiva é o perfeccionismo. Aceite e enfrente a realidade de que nada nunca vai ser perfeito.

**Não se subestime**

A lei de Parkinson estabelece que o trabalho se expande para preencher o tempo disponível para a sua conclusão. Se você se der o dia todo para completar uma tarefa que leva literalmente cinco minutos, então, o seu cérebro vai aumentar a complexidade dessa tarefa para preencher todo o tempo disponível. O seu cérebro não vai ocupar o tempo extra com mais trabalho e produtividade, ele apenas vai preenchê-lo com mais estresse e tensão. Então, para evitar essa situação, você deve determinar qual a quantidade mínima de tempo deve atribuir a uma tarefa para obter os resultados desejados.

# Passo 3: Estruturar a sua abordagem

A maioria das pessoas não alcança o êxito simplesmente porque eles não têm uma razão suficientemente forte para isso. Eles pensam "bom, se o êxito chegar, será bem-vindo". Se você realmente quer tornar seus sonhos realidade, não pode apenas desejar que eles aconteçam. Saia em busca deles. Há uma diferença entre simplesmente esperar algo e ter um desejo apaixonado e profundo por alcançá-lo. Sua vida deve ser alimentada por este desejo.

## Sua visão e propósito de vida

Ter um propósito de vida é a peça mais importante do seu plano para o êxito. É a razão pela qual acordamos todas as manhãs com uma criança no Natal. Cada ação que você tomar durante o dia será um reflexo deste propósito. Haverá muitas distrações na estrada para o êxito, e se você não tem seu propósito gravado a fogo, é muito possível que, em algum momento, você comece a duvidar ou simplesmente renuncie.

Um homem com um propósito de vida alcançará mais em cinco anos, do que 20 homens juntos em toda sua vida. Quando você tem um propósito a sua visão da vida muda, literalmente. Você não se distrai com pequenos problemas,

não volta atrás por nenhum contratempo e nunca se cansa. Seu propósito se torna parte da sua essência.

O processo para descobrir o propósito de sua vida é muito direto. Reserve 30 minutos para se afastar de suas atividades diárias. Isto significa que você não deve estar na sua área de trabalho, na sua sala, cozinha, etc. A razão para isto é que sua mente atribui certas emoções aos lugares onde está frequentemente.

Se certifique de estar de bom humor antes deste exercício. Faça o que for preciso para se sentir bem. Também se certifique de que você estará completamente livre de distrações durante esse tempo.

Agora pegue um pedaço de papel e faça uma cruz dividindo em quatro espaços. Nomeie os quatro quadrantes com "Desejo", "Devo", "Sou bom" e "Eu gosto". Em cada seção, descreva sete coisas/declarações diferentes. Não diga que você não pode pensar em sete coisas, porque você pode.

No espaço "Desejo" escreva sete coisas que deseja alcançar, ou deseja experimentar na vida. Coloque o que mais deseja alcançar no topo da lista e relacione considerando a ordem dos mais desejados para os menos desejados. Não se imponha restrições. Se lhe ocorrerem mais de sete coisas escreva, mas a ideia é ter uma lista

com algum tipo de hierarquia.

No espaço "Devo" escreva sete coisas que você sente como se tivesse a obrigação moral de fazer. Pode ser qualquer coisa, como dar comida para os desabrigados, por exemplo. Se você pudesse mudar alguma coisa no mundo, o que seria? Não se imponha restrições. Essa é a ideia por trás desta seção.

No espaço definido como "Sou bom" relacione sete coisas nas quais você é naturalmente bom. Estes são seus pontos fortes. Mesmo que você não goste necessariamente dessa habilidade é importante que as anote.

No espaço "Eu gosto" anote sete coisas que você, sinceramente, gosta de fazer. Não seja limitado. Se você gosta de passar o dia sentado no sofá fumando um baseado, escreva. A diferença entre o "Desejo" e "Eu gosto" é que esta seção inclui atividades que você já fez alguma vez na sua vida.

A partir daqui você vai começar a analisar as diferentes conexões entre as listas. Trace linhas entre uma coisa e outra e escreva uma frase curta, descrevendo qual é a conexão. Faça isto tantas vezes quanto você achar necessário. Quando você encontrar essas conexões, você pode encontrar seu propósito de vida. Você vai saber quando o encontrar. Você será invadido por uma sensação

avassaladora de poder, alegria e força.

Uma grande distinção a ser feita neste exercício é que sua finalidade deve transcender tempo e espaço. Isto significa que você não deve definir seu propósito com base em uma pessoa em particular em sua vida. Por exemplo, ao dizer "Eu quero ser um marido melhor" está agindo sob a suposição de que essa pessoa estará sempre presente e será relevante na sua vida, o que pode não ser necessariamente assim.

Pense no propósito que você acabou de descobrir. Se lembre que seu potencial é ilimitado e pense no que uma pessoa com este propósito poderia alcançar na vida. Imagine. Se lembre de quando era pequeno e pensava no que queria ser quando crescesse. As crianças sonham grande, mas os adultos têm medo de sonhar porque sentem que devem ser realistas. Recupera a mentalidade de que tudo é possível.

A visão da vida se baseia no poder de sua imaginação para ver o que não pode ver com os olhos. Todas as coisas se manifestam primeiro mentalmente e depois se manifestam fisicamente em sua vida. Se não fizer o esforço para visualizar no que quer se tornar, você está permitindo que as circunstâncias externas deem forma ao destino de sua vida.

Agora imagine que você tem uma lâmpada mágica e seu gênio lhe diz "se você pudesse se converter na pessoa que você quer ser neste mundo, e que sabe que não falhará, em quem você quer se converter? Como você quer que seja a sua vida? Como quer pensar e sentir? Como você quer que sejam seus relacionamentos? Como você quer que o seu corpo seja? Você quer liberdade financeira?" Escreva as respostas a estas perguntas juntamente com as respostas a qualquer outra pergunta que você possa se fazer.

O gênio vai cumprir os seus desejos, mas agora eu lhe contarei um segredo. O GÊNIO É VOCÊ. Nós temos o poder de nos convertermos no que quisermos. Não discuta e não reclame. Simplesmente sorria e aceite o seu poder. De agora em diante você vai começar a aplicar os princípios da arte do êxito e vai sair para buscar a vida que você merece.

# Passo 4: Crie um ambiente seguro e positivo ao seu redor

Para ser mais criativo e aumentar a sua motivação, você precisa ter um ambiente que ofereça suporte para a sua abordagem. Um ambiente negativo tem um impacto negativo na sua produtividade. Se você tem um ambiente desordenado onde é difícil encontrar elementos importantes e necessários em sua vida diária, fará com que cada tarefa leve mais tempo para terminar, e também aumentará seus níveis de estresse.

A organização do seu ambiente irá promover inovação e motivação. É muito comum que os empresários ou freelances gostem, muitas vezes, de ir para cafés trabalhar, porque são espaços totalmente organizados. Ter um ambiente limpo e organizado nos motiva para produzir mais, porque não há nada ao redor para os distrair.

Outra área que precisamos considerar é a atmosfera emocional que nos rodeia. Se concentre no que vai bem na sua vida e no que você pode realizar. Isso o ajudará a manter a sua atitude positiva. Também é importante evitar ser arrastado para o drama que o cerca. Deixe que as coisas fluam e mantenha o foco em seus objetivos. Não fique obcecado com pequenos problemas.

**Procure viver rodeado de pessoas positivas**

Você já reparou que quando está perto de pessoas realmente otimistas, isso aumenta a sua energia e autoestima por horas ou dias? Existem pessoas em nossas vidas que são tão positivas que simplesmente tê-los ao redor nos faz sentir mais seguros e inspirados. Mesmo se você está de mau humor, vai se sentir mais animado depois de passar um tempo com essas pessoas. Ter uma mentalidade positiva produz um pensamento mais criativo e lhe dá energia para trabalhar em suas metas.

Pense nas cinco pessoas com quem passa a maior parte do seu tempo. Com qual dessas pessoas você se sente energizado quando está junto? Se você não encontrar alguém que o inspire, o que você precisa é desenvolver novos relacionamentos.

**Exercício**

- Identifique as pessoas negativas e emocionalmente desgastantes em sua vida.

- Se pergunte: eu realmente quero continuar com esta relação ou o faço somente por culpa? Se você não deseja continuar com a relação, não o faça. Apenas deixe de programar atividades com essa pessoa.

- Se você quiser continuar com essas relações, ou se

são relações essenciais (familiares ou colegas de trabalho) fale com eles sobre sua necessidade de positividade em sua vida e minimize o tempo que você gasta com eles se eles não estiverem dispostos a cooperar.

**Limite o tempo que você gasta com pessoas negativas**

*"Se afaste de pessoas que tentam depreciar suas ambições. Pessoas mesquinhas sempre fazem isso, enquanto as verdadeiramente grandes, fazem você sentir que também pode se tornar grande". Mark Twain*

Este é a técnica mais difícil de colocar em prática, mas se você o fizer, verá que sua motivação é acionada. É possivelmente a técnica mais eficaz de todas. Limite o tempo que você gasta com pessoas negativas. Todos temos pessoas em nossas vidas que nos drenam emocionalmente. Você pode ter amigos ou membros da família que nunca dizem nada positivo.

Às vezes fazemos amigos, porque no momento que começamos a amizade sentíamos uma conexão emocional. Mas, com o passar do tempo, pode ter percebido que não há nada em comum, ou se tornou ciente de que se sente deprimido depois de passar um tempo com eles.

Se você tem alguma dessas pessoas em sua vida, é hora de criar alguns limites emocionais. Coloque limite no

tempo que passa com essas pessoas ou simplesmente termine completamente este relacionamento. Se em uma amizade apenas a outra pessoa se alimenta emocionalmente e você não recebe nada, então já não é uma amizade.

O que fazer se você não pode evitar a pessoa? Como agir se for um colega de trabalho ou um membro da família? Simplesmente reduza o tempo que você gasta com eles e deixe claro que você não está disposto a suportar mais negatividade. Se você não pode minimizar o seu tempo com eles, tente usar um truque que funcionou para mim. Quando eles começarem com sua conversa negativa, diga: "Bem, você tem os próximos 10 minutos para reclamar de qualquer coisa que você quiser, e depois disso você não pode reclamar pelo resto do dia". Parece simples, mas funciona. Se você tem medo de ferir os sentimentos dos outros, se pergunte se os sentimentos deles são mais valiosos do que os seus. Não permita que pessoas mesquinhas o façam também infeliz.

**Tome decisões com base em princípios e não na culpa.**

Muitas vezes deixamos que nossas decisões sejam tomadas por agentes externos, mas no final do dia você é quem será responsável por essas decisões. Outras pessoas querem tomar suas decisões, dando opiniões, mas não são

elas que irão lidar com as consequências.

*Não tome suas decisões com base no que os outros pensam que você tem que fazer ou porque se sente culpado dizendo não. Não seja vítima de sua própria vida!*

Se alguém lhe pedir para fazer algo, tome uma decisão baseada em dois fatores: Você quer fazer isso? Está de acordo com seus objetivos? Se a resposta a qualquer uma das perguntas for “não”, então simplesmente diga "Não". Não dê uma desculpa. Apenas seja educado. Se você dá desculpas, algumas pessoas tentarão discutir. Não coloque outras pessoas em uma posição de poder sobre suas escolhas de vida.

# Técnicas de PNL

Eu adianto que capítulo é o mais denso do livro. Inclui técnicas que para lhe ajudar a reprogramar seu cérebro. Eu recomendo que você leia rapidamente sem se preocupar se não entende tudo imediatamente, e em alguns dias, volte a ler apenas a técnica que você deseja internalizar.

A PNL é descrita como o estudo da excelência humana e demonstra como podemos nos comunicar eficazmente e influenciar os outros. Foi desenvolvida na década de 1970 por um grupo de psicólogos que estudaram as pessoas bem-sucedidas, com o objetivo de analisar o comportamento humano. O grupo incluiu Richard Bandler (Psicólogo), John Grinder (Linguista) e Gregory Bateson (Antropólogo). Eles consideraram os estilos de linguagem, padrões cerebrais e como as palavras e ações se relacionavam para criar determinados programas ou sequências de comportamento.

Aprender as técnicas de PNL pode ajudá-lo a aumentar seu autocontrole e a força de vontade. Visa dar maior controle mental, aumentando assim sua autodisciplina no processo. Uma vez que você tem um objetivo claro em mente, terá mais facilidade em usar sua

força de vontade de fazer o trabalho.

As seguintes técnicas extraídas do meu livro "39 Técnicas, padrões e estratégias da PNL para mudar a sua vida e a de outros" lhe ajudarão a desenvolver a sua motivação e autodisciplina.

# Ancorar

Os responsáveis pela criação deste padrão são John Grinder e Richard Bandler. A ancoragem é uma das técnicas mais conhecidas na Programação Neurolinguística. A ancoragem se refere ao modo como alcançamos o estado desejado no momento em que queremos. Nós podemos conectar um símbolo com um estado desejado. Uma vez que conectamos o nosso símbolo, então ativamos a âncora para acionar o estado desejado. Isso ficará mais claro quando vermos alguns exemplos.

Talvez a âncora mais utilizada, a nível pessoal, seja a posição das mãos, mas podemos ser criativos na criação de diversas âncoras.

**Como a ancoragem funciona?**

A âncora está relacionada a algo chamado behaviorismo (conduta). Behaviorismo nos ensina a mudar o comportamento. É um conjunto de métodos que são usados, inclusive, para treinar os animais a fazerem truques. O surpreendente nisto é que é necessário que a mente esteja consciente para funcionar. Isto significa que opera em um nível primitivo do nosso sistema nervoso. Quando uma âncora é ativada, certo estado mental é acionado. O truque, como você verá, está em associar as

âncoras aos estados apropriados.

A maioria das pessoas, geralmente, nem se dão conta de que as âncoras influenciam nossos comportamentos, por exemplo, quando uma música nos arremete a determinado estado emocional. Na área da modificação de comportamento, isso é chamado de condicionamento associativo, ou seja, a resposta está associada com um estímulo.

Âncoras podem ser internas ou externas. As âncoras visuais externas podem ser um anel ou uma pulseira, por exemplo, no entanto poderiam desaparecer - já que você olha estes objetos muitas vezes - sem gerar o estado desejado.

Quando você está em uma situação em que você precisa se sentir apoiado, você pode imaginar em seu ombro, uma mão que pertença a uma figura histórica que você admire, ou você pode entrelaçar os dedos de forma diferente do que faz normalmente, ou pode desenhar um círculo com os dedos, pode tocar um ponto específico de sua mão e pode, inclusive, criar combinações, tais como, ter uma frase e uma posição da mão, ao mesmo tempo.

**Quanto tempo dura uma âncora?**

Âncoras podem manter sua eficiência para o resto da sua vida. Quanto melhor a formar mais duradoura será.

Quanto melhor as mantiver, mais duradoura serão. Se utilizar uma âncora apenas quando você se sentir mal, ela perderá o seu poder para ajudá-lo. Uma boa maneira de manter uma âncora é usá-la quando você estiver no estado desejado específico. Você aprende como fazer isso abaixo.

**Passo 1: Escolha um estado e decida que gatilho usar**

Selecione um estado que você deseja acessar no futuro. Selecione o gatilho que você gostaria de usar. Pode ser uma posição de suas mãos, um ponto de contato em seu corpo, ou uma palavra ou frase que quer dizer mentalmente, entre outros. Escolha qualquer gatilho, que seja único, para este estado. Deve ser algo específico.

**Passo 2: Induza o estado**

Pense no estado que quer induzir (felicidade, segurança, etc.). Pode ser uma lembrança real ou uma situação criada. Você se recorda como percebia o mundo ao seu ao redor? As imagens em sua mente são claras ou escuras? Os sons que você ouve, estão altos ou baixos? Você falava rápido ou devagar? Sentia seu corpo tenso ou relaxado?

Mergulhe completamente nesse estado. Preste atenção à informação visual, auditiva e sensações físicas que

sentia nesse estado. Tente recriá-lo.

**Passo 3: Ancore o estado**

Uma vez que o estado esteja totalmente ativo e no seu "ápice", ancore o estado. Ancore o estado ao executar a ação que você selecionou como gatilho no passo 1. Neste ponto você estará associando o gatilho com o estado. De agora em diante nunca use este gatilho para qualquer outra coisa que não seja este estado. Quando você ativar no futuro, continua praticando a associação do gatilho com o estado para tornar este vínculo ainda mais forte.

**Passo 4: Experimente**

Pense em situações que você gostaria de vincular a este estado e se lembre de praticar, repetidamente, usando o gatilho.

**Dica extra**

É importante lembrar os princípios básicos. Se certifique de que a âncora é única para que não se perca ao ser aplicada em outros estados e situações. Quando criar a âncora se assegure de que o estado é tão intenso quanto possível. Um estado intenso cria uma âncora mais forte. Enquanto puro for o estado, melhor.

# Guia para a auto ancoragem

Você precisa definir para qual estado você quer criar uma âncora. Por exemplo, talvez você gostaria de uma âncora para um estado adequado em uma reunião de negócios. Independentemente do que seja, escolha um. Mova-se para a terceira posição, como se estivesse assistindo um filme da sua vida. Se lembre de todas as vezes que você sentiu algum aspecto desse estado.

Sempre que você sentir algum aspecto do estado desejado, amplifique e expanda. Assista o filme experimentando este estado e se permita, também, sentir o estado como um observador. Continue fazendo isto até que você sinta intensamente o estado.

Sempre que você pensar em um momento em que sentiu algum aspecto desse estado, observe o que é visualmente mais marcante e positivo. Enfatize esses elementos visuais no filme. Escute o que for mais positivo e atraente. Escute as palavras positivas que as outras pessoas dizem. Sinta o que é palpavelmente positivo e marcante. Sinta qualquer sensação interior que seja positiva. Agora, se veja em pé em um lugar agradável, sentindo-se totalmente nesse estado, e veja como você fica nesse estado, sua expressão facial, a sua postura, etc.

Agora criar um sinal com a mão, pode ser o sinal Ok,

ou outro qualquer que normalmente você não faça. Pode também entrelaçar os dedos, em uma forma oposta ao normal, e mantenha essa posição enquanto você se imagina mudando para a primeira posição (diretamente em seus sentimentos) com os olhos fechados (para evitar distrações), e saboreie o estado.

# Resultados bem definidos

Anthony Robbins em seu livro "Desperte seu gigante interior" diz: "Qualquer definição de objetivo deve ser seguida imediatamente por um plano de desenvolvimento e uma ação massiva e consistente até sua realização. Você já tem este poder dentro de si e se ainda não foi capaz de acioná-lo, é simplesmente porque não definiu objetivos inspiradores".

**Passo 1: Crie um resultado positivo e específico**

Defina seu resultado em termos positivos e específicos. Aproveite o tempo para definir exatamente o que você quer. Evite objetivos como "não quero ser pobre". Um resultado em termos negativos faz com que sua mente subconsciente pense e torne real o que você está resistindo. Se você removesse um problema e substituísse por algo de positivo, como seria? Descreva. Inclua todos os seus sentidos.

**Passo 2: Defina seu resultado em termos de sua habilidade, não na falta dela**

Considerado o resultado "quero que todos me apoiem". Este não é um resultado bem definido. Na verdade, acho que pensar assim só vai impedir que você faça algum progresso. É verdade que alguns resultados

exigem o apoio de pessoas adicionais, mas este resultado tão vago, não diz nada sobre o que você tem que fazer para alcançá-lo, e não diz exatamente o que significa "apoio". Considere esta alternativa:

*"Até o final de semana terei criado e utilizado uma abordagem que produz uma resposta positiva nas pessoas a respeito desse tema. Continuarei melhorando até gerar tais respostas".*

Observe que o resultado se baseia em suas ações. Ele também deve estar dentro do âmbito das suas competências e de sua responsabilidade. Pergunte-se:

O que posso fazer para que isto aconteça?

Que ações posso tomar para aumentar minhas chances esta semana?

**Passo 3: Contexto**

O significado é definido pelo contexto. Descreva seus resultados no contexto do ambiente em que se encontra. Isso torna os resultados mais específicos e motivadores. Um resultado bem formado, relacionado ao contexto seria: "Eu quero ganhar US$25.000 nos próximos 12 meses, começando em 1 de julho, vendendo o meu serviço de Web design para empresas locais". Adicione lugares, localizações, geografia, pessoas, orçamentos, tempo, etc. Criar seu resultado de forma específica e relacionado a

um contexto, o torna real para seu cérebro.

**Passo 4: Modalidades sensoriais**

Descreva o seu resultado de forma clara, usando seus cinco sentidos. Novamente, ao adicionar seus sentidos, você consegue fazer com que seus resultados sejam mais específicos e motivadores. Se você usou palavras como amor, apreço ou paixão, se certifique de incluir os sentidos que dão forma a estas emoções. Do ponto de vista sensorial, o que faz você se sentir mais apreciado?

**Passo 5: objetivos**

Divida seu resultado em objetivos gerenciáveis, desta forma você vai se sentir mais motivado e fará uma melhor gestão na resolução de problemas. Se certifique de definir os objetivos em termos alcançáveis. Pequenos passos parecem mais fáceis de serem alcançados. Isso adiciona motivação a nível subconsciente. Em PNL isso se chama fragmentar para baixo.

Como você se sente ao pensar em escrever um livro inteiro? Imagine como se sente pensando em escrever duas páginas por dia, para completar um livro de 240 páginas?

**Passo 6: Apoio**

Quais os recursos que você precisa para atingir o seu

objetivo? Faça uma lista dos recursos que você vai precisar.

Por exemplo, digamos que um recurso importante para atingir o seu objetivo é obter o apoio dos membros da sua equipe, e um recurso para convencê-los é um discurso persuasivo. Este resultado seria:

"No final da semana terei uma lista completa das pessoas que são candidatos adequados para a minha equipe neste projeto. No final da próxima semana, eu terei criado uma abordagem persuasiva para entrar em contato e chamarei, pelo menos, dez deles. Continuarei até ter, pelo menos, cinco compromissos".

Novamente, você precisa ser específico:

- Quem são as pessoas que podem ajudar você?

- Quais são seus nomes?

- Quais são suas profissões?

- Exatamente o que você vai perguntar?

- Etc.

**Passo 7: Ecologia**

O que poderia interferir no seu objetivo?

Existem valores, objetivos, pessoas ou leis que podem

complicar?

Quais são os obstáculos internos que poderiam interferir em seus objetivos?

**Passo 8: Crie seus marcos**

Determina como você vai saber que está progredindo na direção certa e no ritmo certo. Você deve saber quais os sinais de progresso que deve observar ao longo do caminho. Uma maneira de observar os marcos é colocá-los em uma linha do tempo. Ter marcos muito vagos, ou não os ter, é um sinal de alerta.

Marque em seu calendário as datas em que você fará a revisão de cada passo. Escreva exatamente o que você quer ver em cada revisão. Mesmo algo insignificante pode ser um bom marco. Por exemplo, se você quer ser financeiramente independente, fazer uma relação de suas despesas é uma parte importante de seu plano, por mais trivial que pareça.

**Passo 9: Escreva suas metas**

Há muitos benefícios em escrever suas metas, marcos e objetivos. Use papel ou meios digitais para fazê-lo. Isso permitirá a você fazer um acompanhamento, resolver problemas e inovar. Às vezes você pode se deparar com uma mina de ouro quando os revisa posteriormente.

**Passo 10: Monitore**

Monitore o seu progresso com o cumprimento de seus marcos. Os mantenha em um lugar visível para que você se lembre deles. Observe que esta técnica, por mais simples que possa parecer, mantém você no caminho certo para atingir os seus objetivos. Desta forma, você também estará ciente de todos os obstáculos que pode encontrar. Parte da beleza desta técnica é que ela permite ter em evidência os obstáculos de forma que você possa lidar com eles.

**Dica extra**

Neste mundo moderno, com toda a tecnologia disponível, é muito fácil se tornar um procrastinador (alguém que constantemente adia o que tem para fazer). Meu conselho é não lutar com você mesmo quando a questão é agir para alcançar seus objetivos. Simplesmente tenha os seus objetivos em mente como uma direção e não, como uma lista de coisas para fazer. Deixe que os bons resultados lhe inspirem e, em seguida, se permita fazer pequenas ações e comemorar cada etapa.

# Padrão básico de motivação

A estratégia a seguir, mostra como os vários elementos da imaginação, podem ser combinados em uma estratégia simples que ajuda as pessoas a se inspirarem e se motivarem para agir.

**Passo 1: Se imagine desfrutando uma realização importante**

Imagine que você conseguiu um dos maiores sonhos de sua vida. Se imagine desfrutando esta conquista. Experimente as imagens, sons e sentimentos deste prazer.

**Passo 2: Melhore e ancore o estado como um estado de motivação**

Amplifique os aspectos motivadores desta experiência. Ajuste as submodalidades, por exemplo, se em sua mente, você está olhando para as imagens de seu sucesso, ajuste o brilho e o tamanho das imagens. Modifique os sons, mais ou menos volume, mais grave ou agudo, ouve as gaivotas e pássaros ou só silêncio. Faça alterações em cada elemento até intensificar esse agradável estado de motivação. Ancore

**Passo 3: Visualize o futuro com este estado**

Se imagine no futuro alcançando seu sonho e acione a sua âncora para aumentar a motivação.

**Passo 4: Experimente**

Nos próximos dias e semanas, observe se está mais fácil tomar as medidas necessárias para atingir os seus sonhos ou objetivos.

# Considerações finais

O caminho para a excelência é uma viagem longa e tortuosa. Não espere acordar amanhã com hábitos perfeitos que levarão você ao êxito. Em vez disso, você deve esperar levantar amanhã e fazer todo o possível para melhorar a versão anterior de si mesmo.

Este livro foi criado para que possa seguir os processos e identificar as características necessárias para se tornar uma pessoa bem-sucedida. Pare de ser alguém que só se senta e sonha alcançar seus objetivos. Agora você será a pessoa que trabalha duro para alcançá-los. No entanto, só trabalhar arduamente, não fará você ir muito longe. Você também precisa trabalhar com inteligência. Força bruta só produz resultados até certo ponto, e se você ignorar a importância de sua mentalidade em cada momento de agir (ou não), tempos difíceis lhe esperam, porque a sua mentalidade vai ganhar sempre da força bruta.

Você está começando uma viagem de descoberta e aprendizagem. Se prepare emocionalmente para aceitar que os erros são parte do processo de crescimento. Seja honesto com você mesmo quando fracassar, identifique a lição que você aprendeu e altere o seu plano de ação para

evitar cometer o mesmo erro.

É triste ver tantas pessoas desistirem de seus objetivos e perderem sua motivação quando percebem que as coisas não vão de acordo com o plano. Você deve agradecer os erros, porque eles são fonte de aprendizado. Nós muitas vezes somos críticos demais em relação aos nossos erros. Olhe para os seus resultados, com uma perspectiva diferente. Se fosse um amigo seu que cometesse um erro semelhante ao seu, você o encorajaria a parar de tentar alcançar seus objetivos? Depois de mudar a perspectiva sobre seus erros, eles já não parecerão tão ruins.

Você é capaz de grandes coisas na vida. Enquanto você acreditar nesta verdade, o céu é o limite. Você pode se tornar a pessoa que você quiser ser. Acreditar em si mesmo, valoriza a importância da autodisciplina inabalável e faz as coisas acontecerem.

Não tenha medo do futuro e abrace a incerteza. O desconhecido é o que torna a vida interessante e alimenta a esperança. Busque novas experiências para ter a oportunidade de testar suas habilidades.

Espero que em poucos minutos você termine de ler esse livro e deixe de estar satisfeito apenas o necessário para manter a sua cabeça fora da água. Espero que seus objetivos sejam muito mais ambiciosos, que não queira

voltar ao seu antigo modo de vida, porque há uma nova vida esperando por você. Não importa quais são seus objetivos pessoais, o que importa é dar os passos necessários para chegar lá. Com tempo, dedicação e disciplina, você pode olhar para trás e não reconhecer a pessoa que costumava ser.

Algum sábio disse que começamos a envelhecer quando pararmos de aprender. Continue aprendendo enquanto estiver vivo. O mundo é enorme e está repleto de novas experiências. A aventura nunca termina.

O sucesso não é um destino, mas é um processo, se lembre disso. Como um fisiculturista deve treinar constantemente para manter seus músculos, você deve praticar todos os dias sua mentalidade para o êxito.

Muitas vezes desejamos uma mudança em nossas vidas, e mesmo sabendo que tudo depende de nós, da nossa determinação para agir, nós ainda ficamos imóveis diante das possibilidades e das oportunidades oferecidas pelo universo. O medo de enfrentar o desconhecido nos invade e ouvimos uma e outra vez aquela voz que diz: "E se eu não conseguir?", "E se eu falhar?", "O que irão dizer se eu fracassar?" E uma infinidade de desculpas que vamos criando para não sairmos da nossa zona de conforto e dar o passo que pode mudar nossas vidas.

Por isso que você encontrará um contrato de êxito abaixo, que eu espero de coração que você firme consigo mesmo. É um estímulo e um apoio para lhe dar a inspiração e a força necessária que, ás vezes falta, para quebrar as barreiras de seus medos.

# Contrato de êxito

Neste dia eu prometo iniciar uma nova etapa e fazer mais com a minha vida, alcançar a grandeza que há em meu interior esperando para ser usada. Hoje vou parar de fugir de mim mesmo e já não fracassarei mais.

Este é o dia que finalmente tenho a coragem de enfrentar as circunstâncias e problemas, e vencer um de cada vez. Não voltarei a tomar o caminho mais fácil, vou sacrificar o tempo de prazeres momentâneos para alcançar a excelência e chegar mais perto de minha meta.

Vou alimentar a minha mente com positividade e entusiasmo e não vou permitir que minha mente seja invadida pela ociosidade, já que tenho a força de vontade necessária para evitá-la. Hoje renuncio também a preguiça, a fraqueza de caráter, a ignorância e outros maus hábitos que fazem o ser humano mergulhar em mediocridade e conformismo.

Pagarei o preço necessário para atingir esta meta, porque eu sei que a dor do fracasso é maior que qualquer sacrifício ou trabalho.

Eu sei que pela assinatura deste presente contrato, estou tomando um passo muito importante na minha vida, porque ao fazê-lo eu vou estar pronto para continuar com

a minha próxima meta e, pela primeira vez, posso ver que eu tenho controle sobre o meu destino.

Por fim, vou começar a ser imensamente feliz realizando os meus sonhos e deixando as mentiras e desculpas no passado.

Eu já não vou mais me contentar apenas com as esmolas da vida para sobreviver, eu nasci para triunfar. Hoje que eu sei que as grandes portas da felicidade, da riqueza e da paz se abrem para mim e para meus entes queridos.

Se eu não cumprir este contrato, eu mereço que a vida me trate como tem feito até hoje.

_____

Nome e Assinatura

COMO AS PESSOAS MAIS BEM-SUCEDIDAS DO MUNDO FAZEM PARA ELIMINAR MAUS HÁBITOS E ADOTAR NOVOS HÁBITOS INTELIGENTES E POSITIVOS

# 6 PASSOS PARA ELIMINAR QUALQUER MAU HÁBITO E CRIAR

# HÁBITOS POSITIVOS

STEVE ALLEN

# 6 PASSOS PARA ELIMINAR MAUS HÁBITOS E CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Sistema utilizado pelas pessoas mais bem-sucedidas do mundo fazem para eliminar maus hábitos e adotar novos hábitos inteligentes e positivos

**Steve Allen D.**

# Capítulo 1: Introdução

Quase todo mundo quer melhorar de alguma forma, no entanto, algumas pessoas não conseguem adotar hábitos a longo prazo, independentemente de saberem que isso poderá melhorar suas vidas. Você já se perguntou por que isso acontece e por que ter força de vontade não é suficiente?

Talvez você tenha ouvido falar que precisa de 21 dias para adotar um novo hábito. Você ficaria surpreso se eu te disser que a regra dos 21 dias não é, sequer, baseada em um fato científico? Na verdade, uma nova pesquisa mostra que é preciso muito mais do que 21 dias. Talvez uma simples mudança em sua rotina pode levar 21 dias, mas para adotar novos hábitos importantes, capazes de transformar a sua vida, como parar de fumar, se alimentar de forma saudável ou mudar uma mentalidade negativa, é necessário mais tempo.

Adotar um novo hábito significa que esta atitude ou rotina já não requer que você pense nela deliberadamente. Quando para realizá-lo você não precisa mais pesar os prós e os contras, o hábito se torna uma reação automática. Por exemplo, para mim, caminhar ás 7 horas da manhã se tornou um hábito. Raramente tenho que

pensar, ou me convencer a fazer isso. Meu hábito está em sintonia com meu relógio interno, e sempre que o alarme soa, às 7 horas, eu sinto um fluxo de energia que praticamente me obriga a levantar e sair para uma caminhada matinal.

Pesquisas mostram que os atletas mais consistentes são aqueles que fazem do exercício um hábito desencadeado por um sinal externo, como ouvir o alarme tocar de manhã. Você pode imaginar ter um hábito de fazer exercícios que funcione como resposta automática a certos sinais ao seu redor? O que mudaria em sua vida se você tivesse a capacidade de criar hábitos que o ajudem a perder peso, ter uma alimentação saudável, parar de fumar, ser mais positivo, reagir sem estresse e ser mais produtivo? Bem, isso é exatamente o que você aprenderá neste livro. Você vai descobrir um processo de 6 passos para remover velhos hábitos negativos e adotar novos hábitos positivos, que lhe permitam se abrir para uma vida de sucesso, mais produtiva e muito mais feliz.

Para remover um hábito primeiro nós devemos entender exatamente como eles se formam. Os hábitos começam com um padrão psicológico formado por três componentes chamados "loop do hábito". A primeira parte do processo é o sinal ou o gatilho. Este sinal diz para seu cérebro que mude para o modo automático. O cérebro

começa a arrazoar menos e a trabalhar no piloto automático. A segunda parte do loop começa quando o comportamento ocorre, efetivamente. A terceira e última parte do loop é a recompensa. A recompensa é a parte do hábito que o cérebro gosta e a razão pela qual criamos conexões neurais com facilidade.

Um loop de hábitos funciona a nível subconsciente, mas é importante reconhecer que não há hábito impossível de ser quebrado. A chave está na interrupção do loop, e este livro foi escrito para ensinar precisamente isso. Conforme você avança na leitura, terá conhecimento essencial que o ajudará a se livrar dos maus hábitos e os substituir por hábitos mais produtivos. Vamos começar.

# Por que se esforçar para eliminar um mau hábito?

Eu costumava pensar que a vida é curta, e que eu mereço uma pausa, beber algo ou comer algo saboroso. Mas descobri que eu me sinto bem por alguns minutos quando cedo aos meus desejos, mas depois me arrependo. Os maus hábitos podem lhe dar conforto a curto prazo, mas depois você se sente infeliz.

O melhor presente que você pode se dar é eliminar os maus hábitos e substituir por outros que sejam melhores. Quando você se livra de um mau hábito não só está eliminando os efeitos prejudiciais do hábito, mas também está adquirido autodisciplina em todas as áreas da sua vida. Tudo o que você precisa fazer é eliminar o primeiro mau hábito e depois será muito mais fácil acabar com o segundo, terceiro e quarto. E também será mais fácil formar novos hábitos positivos.

Os benefícios adicionais de eliminar um mau hábito provavelmente sejam óbvios para você. Você não vai mais perder tempo e energia com algo que está lhe fazendo mal, deixará de sentir vergonha pelo estado de suas unhas, perderá peso, será menos estressado, você terá uma vida social melhor, terá paz de espírito, etc.

Um mau hábito tem um efeito prejudicial e único em

sua vida, mas por algum motivo você segue com ele. Quase sempre cede aos desejos e continua se sentindo mal. Mas, por quê? Não é surpreendente o fato de você continuar fazendo algo que sabe que é ruim para você? Adiante mostrarei por que você tem maus hábitos e verá que sempre há um benefício oculto por trás de cada um deles. Nos aprofundaremos em seguida nas causas do mau hábito e eu vou mostrar uma técnica simples, com passo a passo, para eliminá-lo independentemente de quanto tempo você tem esse hábito.

*Se você pode adotou um mau hábito, também você pode abandonar... desde que você utilize os princípios corretos.*

Meu objetivo neste livro é ensinar as técnicas que eu usei para me livrar de maus hábitos e os substituir por outros mais saudáveis. Este sistema mudou a minha vida e agora eu o compartilho com você.

O exemplo que vou usar para documentar o processo para vencer um mau hábito será a minha tentativa de eliminar o hábito de comer junk food. Há alguns anos atrás eu gostava de sair e comer dois hambúrgueres, pelo menos duas vezes por semana. Eu sucumbia ao desejo quando saía do trabalho. Ás vezes, durante a noite, eu pegava o meu carro e dirigia por 10 minutos para comer. Eu comecei a sentir que esses desejos estavam

paralisando e controlando a minha vida, até que um dia eu decidi encontrar uma maneira de remover esse mau hábito que estava consumindo minhas noites.

# Maus hábitos versus vícios

Vamos esclarecer a diferença desde o início. Os hábitos são diferentes de vícios. Vícios são causados por desequilíbrios químicos ou transtornos que causam obsessão por uma atividade, ao ponto de destruir partes importantes de sua vida. Os vícios não são apenas mentais. Certos vícios podem alterar a forma como seu cérebro funciona a longo prazo e causar sintomas físicos de abstinência quando você tenta parar.

Alguns fatores de risco que geram os vícios são:

- Casos de dependências na família.

- Traumáticas experiências na infância.

- Depressão, ansiedade ou outros transtornos mentais.

Alguns exemplos são o vício em jogos de azar, alcoolismo, drogas e distúrbios alimentares. Embora este livro descreva métodos poderosos para eliminar maus hábitos, eu recomendo que você consulte um profissional de saúde para obter ajuda se você está tentando vencer um vício. Este livro não é um substituto para o acompanhamento profissional.

No entanto, se o seu mau hábito não é um vício complexo como o alcoolismo, jogos de azar ou uso de drogas, este sistema será eficaz para você. Esses métodos

devem funcionar mesmo que você já tenha tentado eliminar alguns hábitos e não conseguiu. A única razão para você não ter conseguido é porque você não tinha as ferramentas certas. Agora você vai aprender quais são os hábitos e como pode desmembrá-los, peça por peça.

*Lembre-se: Somente ler este livro não fará com que os seus hábitos melhorem como num passe de mágica. Você precisa dedicar tempo para colocar em prática cada passo e aplicar as medidas em todas as áreas da sua vida. Eliminar um mau hábito requer tempo e energia, e quanto mais tempo você o pratica, mais tempo vai precisar para se livrar dele. Se você seguir esses métodos, verá uma melhora imediata, mas se alguém disser que há uma "cura" mágica e instantânea para todos os maus hábitos, está mentindo.*

# Por que você tem maus hábitos e por que eles são tão difíceis de serem eliminados

Os seres humanos são capazes de alcançar grandes realizações de âmbito intelectual. Temos inteligência e disciplina para projetar e construir aviões e arranha-céus, fomos capazes de desenvolver a tecnologia para chegar à lua, e, no entanto, não podemos nos livrar de maus hábitos "primitivos" como roer as unhas e comer em excesso. Por que isso acontece? Por que os hábitos são tão difíceis de serem eliminados?

Há uma série de razões:

Em primeiro lugar, não podemos eliminar um mau hábito apenas o ignorando. Vou ilustrar com um exemplo. Quando eu digo "tente não pensar em um elefante roxo", no que você está pensando? Você pensa em um elefante roxo, claro! O cérebro não consegue NÃO pensar em nada. Você precisa de uma abordagem direta. Esta é uma das razões por que não se consegue que alguém pare com um mau hábito apenas dizendo "pare".

Quando você tenta não pensar em alguma coisa, ainda segue pensando sobre o assunto. Não consegue deixar um hábito somente tentando evitá-lo. O estresse se torna cada

vez pior à medida que você se preocupa com a sua incapacidade de vencê-lo, o que o torna ainda mais difícil de ser evitado.

Além disso, há um problema psicológico, chamado lacunas de empatia quente-frio (um termo usado pelo psicólogo George Loewenstein da Carnegie Mellon University), que explica que não é possível planejar como agiremos quando temos um desejo, porque naquele momento, estaremos em um estado mental diferente. Por exemplo, pela manhã, é fácil você planejar que vai à academia no final do dia. Você se sente cheio de energia e preparado para enfrentar tudo. Pode imaginar que virá do trabalho, pegará as suas coisas e irá treinar, mas depois do trabalho, quando você estiver cansado e estressado, se sentirá muito diferente. Você senta no sofá e não tem vontade de fazer nada.

De manhã também é mais fácil dizer que resistirá ao desejo de comer uma taça de sorvete à noite, mas quando chega em casa, cansado depois de um longo dia e você começa a ter desejo de tomar um sorvete... o planejamento que você fez pela manhã já não tem tanta importância.

Então, qual é a solução?

A melhor maneira de vencer os maus hábitos é usar um sistema confiável. Para começar, você tem que identificar

o seu mau hábito, identificar as causas que o produzem (maus hábitos normalmente satisfazem alguma necessidade primária) e identificar os gatilhos desse mau hábito. Em seguida, substituir por um novo hábito, benéfico, que satisfaça a mesma necessidade e tomar medidas para garantir que você se adaptará a nova rotina, a longo prazo.

*Minha experiência:*

*Quando eu estava tentando parar de consumir junk food, primeiro eu procurei ignorar o problema e me dava motivos para evitar o desejo. Eu sentava e refletia sobre isso. No entanto, meu cérebro respondia sempre com argumentos que me convenciam a ceder ao desejo "só mais uma vez". Argumentar de forma lógica e emocional com o seu cérebro é uma forma impossível de vencê-lo. Quando eu fazia um propósito de não comer junk food durante toda a semana, eu sempre tinha uma recaída em poucos dias. Claro, isso ocorre por causa da lacuna de empatia de quente-frio. Quando planejei não comer, eu estava satisfeito, então naquele momento eu não queria comer junk food. Mas quando sentia o desejo novamente, eu cedia. E me justifica com outra promessa vazia como "só vou comer hoje, nas próximas duas semanas eu não comerei".*

**Reconheça que o "eu" deste momento é diferente**

**do "eu" que sente o desejo.**

Charles Duhigg, autor do livro "O poder do hábito", menciona que cada hábito tem um sinal que o ativa e, em seguida, vem uma recompensa. O sinal é um fator mental ou ambiental que dá início ao hábito. Uma vez ativada a rotina do hábito (comer junk food, roer as unhas, etc.) vem a recompensa. A recompensa pode ser o sabor estimulante do alimento, a fuga momentânea de uma situação de estresse, etc.

O sabor da comida pouco saudável e a fuga de uma situação estressante não são nocivos em si. O que é prejudicial é a natureza repetitiva da rotina. Quando se come demasiado junk food, quando você rói muito as unhas, os problemas são óbvios. Você aumenta de peso, perde a energia e a aparência das unhas deixam você envergonhado.

*Minha experiência:*

*Eu desenvolvi o hábito de comer junk food devido ao tédio e o cansaço que sentia durante a noite. Quando me mudei para uma região da cidade, longe dos meus amigos, tinha muitas noites durante a semana que não tinha nada para fazer. Durante o dia praticava ciclismo, então à noite eu me sentia cansado e não queria cozinhar. Eu rapidamente me acostumei ao hábito de*

*comer junk food, porque era fácil e delicioso.*

O cansaço e o tédio deixam espaço para que você adote maus hábitos em sua vida. A fadiga é um problema, porque nesses momentos você tem menos força de vontade para resistir aos desejos. Você provavelmente sabe que é fácil resistir ao desejo por sorvete e biscoitos pela manhã, mas é muito difícil quando você está cansado à noite.

# Pequenos maus hábitos podem ter grandes consequências

Pequenos maus hábitos não parecem ser um problema, por isso muitas vezes nós os ignoramos. Nesses casos, passa despercebido o dano real para nossas vidas. Nossa mente não pode imaginar facilmente os danos que um simples mau hábito provoca a longo prazo. Digamos que um mau hábito consome diariamente uma hora do seu dia. Não parece ser muito, mas em um ano serão 365 horas perdidas, o que é bastante significativo. Felizmente, os bons hábitos funcionam da mesma forma.

*Minha experiência:*

*Quando eu sentia desejo de consumir junk food não pensava nas consequências negativas. Só me concentrava no desejo (o sabor da comida). Nunca fiz um registro da quantidade que estava comendo, até que o aumento de peso se tornou evidente e já não tinha mais mesma energia.*

*Cada vez que comia junk food deixava de fazer coisas mais produtivas, e este tipo de alimento consumia a minha energia. Embora eu pensasse que estava satisfazendo o meu desejo, na verdade ele só piorava com o passar dos dias.*

# Receitas marginais

Em 2010, Dave Brailsford assumiu como treinador da equipe profissional de ciclismo da Grã-Bretanha e aplicou uma técnica de melhoria, conhecida como "receitas marginais". Ele avaliou todos os aspectos relacionados ao ciclismo na vida de seus atletas e trabalhou para que melhorassem 1%. Dave Brailsford estava convencido de que uma melhora de 1% em vários aspectos da vida deles poderia trazer melhorias significativas no desempenho da equipe.

Ele começou a melhorar áreas normais, como o programa de treinamento e tecnologia de bicicletas, mas também analisou outras áreas de potenciais melhorias que outros treinadores ignoravam. Coisas que afetam o desempenho dos ciclistas vão desde os travesseiros que utilizam para dormir até o gel para massagem que usam.

Antes da aplicação das técnicas de Brailsford nenhum ciclista britânico havia vencido ao Tour de France. Alguns anos depois que ele começou a fazer suas mudanças de 1%, o ciclista Bradley Wiggins ganhou o Tour. E nesse mesmo ano a equipe da Grã-Bretanha ganhou 70% das medalhas de ouro no ciclismo, durante os Jogos Olímpicos de Londres 2012.

# Hábitos são úteis em uma escala evolutiva

Talvez você queira saber porque temos hábitos. A resposta é que os hábitos são úteis em uma escala evolutiva. Evolutivamente falando, aqueles que prosperam por mais tempo são aqueles que tendem a automatizar ações úteis repetitivas. Se tivermos um comportamento útil todos os dias, o cérebro automatiza o comportamento, então necessitamos menos energia para fazer a mesma atividade.

Nossos antepassados, homens das cavernas, aprendiam os hábitos dos seus pais. Eles aprendiam o momento de dormir, comer e socializar. Cada um dos hábitos das tribos era desenvolvido para se adaptar ao meio ambiente e aumentar as chances de sobrevivência.

O problema desse mecanismo é que ele não faz distinção entre os bons e os maus hábitos. Afinal, em alguns ambientes um bom hábito pode ser um mau hábito e vice-versa. Um bom hábito é simplesmente algo que o ajuda a sobreviver e prosperar em seu ambiente atual, e um mau hábito é algo que o impede de alcançar seu potencial ou seus objetivos.

*Minha experiência:*

*Quando comecei a sair à noite em busca de algo para comer, meu corpo percebeu que havia encontrado uma nova fonte de comida, rápida e acessível. Eu comecei a ter desejos por este motivo, porque meu corpo assumiu que era a maneira mais fácil de obter uma boa fonte de nutrição. Claro, o junk food não é comida natural. Ela é projetada para ser saborosa, mas desprovida de qualquer tipo de nutrição.*

*Meu corpo se adaptou a nova fonte de comida e logo comecei a ansiar por ela. E quanto mais eu cedia aos desejos, mais forte eles se tornavam. Não há nada de mais em satisfazer seus desejos de vez em quando, mas quando eles começam a assumir o controle sobre você, eles se tornam um problema. Comecei a perder tempo discutindo comigo mesmo por causa do desejo, o que já era um sinal de que meus desejos começavam a me controlar. Foi então que eu decidi acabar com esse hábito.*

# Força de vontade não é tão importante quanto parece

Ninguém tem uma força de vontade sobre-humana. Quando você se obriga a fazer algo que não quer, pode funcionar por alguns dias, mas geralmente o tiro saiu pela culatra.

Suponhamos que você está fora de forma e não faça qualquer tipo de exercício. Um dia você percebe sua péssima condição física e se motiva a passar 3 horas na academia, 4 dias por semana. O problema com isto é que é uma decisão muito radical na vida de alguém que nunca vai à academia. Uma vez que ainda não tem o hábito, a motivação desaparece rapidamente após o primeiro dia. As 3 horas que você passou na academia vão deixar você ainda menos motivado, e da próxima vez que você pensar em ir para a academia, haverá mais resistência ainda.

A verdade é que todos temos a mesma força de vontade. A única coisa que diferencia as pessoas de sucesso das pessoas que fracassam é a maneira como eles usam a sua força de vontade. Pessoas menos bem-sucedidas usam toda a sua força de vontade para resistir às tentações dos maus hábitos. As pessoas mais bem-sucedidas investem sua força de vontade na criação de novos hábitos e de rotinas para atividades importantes,

tais como as atividades de desenvolvimento pessoal (alguns o fazem naturalmente, enquanto outros aprendem a fazê-lo).

Quando você se concentra na construção de novos hábitos positivos se torna uma pessoa cada vez mais produtiva. No entanto, quando você se concentra em lutar e resistir aos maus hábitos, simplesmente está tentando manter a cabeça fora da água.

# Não importam as consequências

Gretchen Rubin, autora do livro "Melhor do que antes" (Better Than Before), aponta que 40% dos pacientes nos Estados Unidos não tomam os medicamentos prescritos para doenças crônicas graves, tais como diabetes ou doenças cardíacas. Jogadores perdem todo seu dinheiro, desistem de suas famílias e lares, no entanto, eles continuam apostando. As consequências do consumo do fumo são amplamente conhecidas, e ainda assim muitas pessoas não podem deixar seus cigarros.

Aparentemente, as consequências dos maus hábitos são irrelevantes. Tudo o que importa são os sentimentos associados com o hábito. A força de vontade é impotente contra emoções tão poderosas.

*Minha experiência:*

*As consequências de comer muito junk food são bem conhecidas pela maioria das pessoas. E mesmo sabendo que essa comida sugava minha energia e estava me fazendo ganhar peso, mesmo sabendo que o consumo excessivo de frituras pode causar câncer, eu continuava cedendo aos desejos. Nada mais importava para mim.*

*As consequências não são importantes quando comparadas com a força de um desejo. Minha mente*

*racional sabia dos riscos de ceder aos desejos, mas minha mente emocional era quem realmente estava no comando. Então, o que eu poderia fazer? Finalmente encontrei uma solução. Em vez de depender do raciocínio e força de vontade para resistir diretamente aos desejos, eu tive que concentrar minha razão e minha força de vontade no processo de mudança de hábitos.*

# Os hábitos mudam somente quando você muda a "identidade", não antes

Ouvimos que para mudar um hábito são necessários meses, mas a verdade é que estas mudanças também podem ocorrer imediatamente. Pense nas mulheres alcoólatras ou fumantes que descobrem que estão grávidas. Quando temos uma razão emocionalmente forte para uma mudança, os maus hábitos, que duraram por décadas, podem sem rompidos em um instante. Isso geralmente ocorre quando a pessoa experimenta uma mudança radical em sua maneira de pensar e se identifica com uma pessoa diferente.

No entanto, a pessoa que se identifica como alguém que sempre diz "sim" à diversão vai atravessar momentos difíceis para diminuir o seu consumo de álcool. A pessoa que se identifica como nervosa vai ter dificuldades em reduzir a tendência de roer as unhas.

Depois veremos como aplicar este princípio aos seus hábitos.

*Minha experiência:*

*Eu costumava me identificar como alguém que pensava que merecia tempo para relaxar a noite. Crença gerada nas noites em que eu não tinha nada para fazer, e*

*isso me levou ao hábito de consumir junk food. Eu percebi, finalmente, que a crença de que "mereço" ter noites sem nada para fazer realmente não tornavam a minha vida melhor. Por que não fazer algo revitalizante, de forma ativa e agradável, ou algo que me proporcione uma vida melhor? Eu poderia fazer atividades muito melhores, como passar tempo com as pessoas que eu gosto, fazer esportes, ou aprender algo novo. Felizmente, os hábitos são surpreendentemente manejáveis quando finalmente decidimos mudá-los.*

# Capítulo 2: 6 passos para mudar qualquer hábito

Agora vamos falar sobre as técnicas que permitirão a você acabar com qualquer mau hábito. O processo básico para eliminar qualquer hábito é:

- Conhecimento

- Substituição

- Prevenção

Primeiro você precisa estar ciente do seu mau hábito, em seguida, o substitua por algo melhor e então, crie uma estrutura para impedir que retorne no futuro. Parece simples, mas quando eu tentei aplicar esse processo para pôr fim aos meus maus hábitos, era muito abstrato e, portanto, difícil de aplicar na vida real.

Então, eu fiz muita pesquisa sobre técnicas específicas que poderiam ser usadas para acabar com os maus hábitos e aprendi um sistema de 6 passos que eu uso agora para eliminar qualquer mau hábito. Estes passos seguem o mesmo processo de conhecimento-substituição-prevenção, mas eles são mais específicos e fáceis de seguir.

Os 6 passos para eliminar um mau hábito são os

seguintes:

1. Caracterize o hábito

2. Identifique as causas e os fatores que são os gatilhos

3. Prevenir

4. Substitua o mau hábito por um novo (bom) hábito

5. Crie hábitos de apoio e estabeleça responsabilidades

6. Crie um plano a longo prazo para evitar que o mau hábito se repita

Quando você aplicar o que aprendeu neste capítulo, esse processo pode ser tudo o que você precisa para eliminar qualquer mau hábito em sua vida. Vamos começar.

# Passo 1: Caracterizar o hábito

Existem três aspectos identificáveis em qualquer hábito: o sinal (gatilho ou lembrança), a rotina e a recompensa. Todo hábito tem estes três aspectos em comum.

O sinal pode ser qualquer coisa (ou uma combinação de coisas). Ele pode ser um momento do dia, um sentimento ou mesmo uma lembrança específica. A rotina é uma ação específica que é executada quando o sinal aparece, com o objetivo de obter uma recompensa. A recompensa é obtida ao executar a rotina, o que reforça ainda mais o hábito. A recompensa pode ser algo tão simples como uma sensação de alívio, relaxamento ou eliminar o tédio. Por exemplo, roer as unhas, ajuda algumas pessoas a escapar momentaneamente do estresse.

O que caracteriza o sinal, a rotina e a recompensa para o meu hábito de consumir junk food:

1. Sinal: Deitado no sofá à noite, entediado, com pouca energia.

2 Rotina: Para satisfazer meu desejo de comer algo, saía de carro, comprava a comida e voltava para casa onde me sentava diante da televisão e a consumia.

3. Recompensa: O sabor da comida, a sensação de

relaxamento por fazer algo que tinha vontade depois de um longo dia.

Qual é o sinal, a rotina e a recompensa do seu mau hábito? Anote todos os detalhes que puder. Porque o hábito é uma ação subconsciente e pode ser difícil reconhecer o seu padrão. Se esforce para anotar cada detalhe.

## Se concentre em um hábito de cada vez

Quando você está começando com este processo é importante que você se concentre em um hábito de cada vez. Eu sei que é tentador lidar com todos eles de uma só vez, mas para mudar qualquer hábito você precisa de energia e força de vontade. Você tem uma quantidade limitada de força de vontade, então se você tenta pôr fim a mais de um hábito ao mesmo tempo, provavelmente você não será capaz de eliminar nenhum. Não se sobrecarregue, utilize este sistema com um hábito primeiro e depois repita o processo com os demais.

## Qual é o seu gatilho?

Os gatilhos são um mistério para a maioria das pessoas quando se trata de criar novos hábitos (ou romper com velhos hábitos). Todos nós temos gatilhos emocionais

que nos fazem sentir ou reagir de uma certa maneira. É possível que você tenha experimentado isso antes: você saiu com amigos ou com a família, e então alguém diz algo ao acaso, com indiferença e até mesmo, sem dar uma segunda interpretação. Mas por algum motivo, o que eles disseram fez com que você se sentisse mal. O que eles disseram "disparou" uma reação dentro de você, embora eles não tivessem essa intenção. Alguém acabou de dizer o que veio à mente e acabou tocando em um ponto sensível seu. Isso é conhecido como um gatilho emocional.

Quando uma emoção é ativada no cérebro, o sistema nervoso responde criando pensamentos específicos e certas sensações no corpo. Uma vez que se produz a ligação entre um gatilho e um hábito, mais enraizado se torna o hábito. Gatilhos também podem existir em virtude do medo. Quando você está com medo de que lhe tirem algo importante, como por exemplo o amor, segurança ou conforto, uma emoção é acionada dentro de você.

Um gatilho não é gerado necessariamente por algo que outra pessoa diz. Qualquer coisa pode ser um gatilho. Pode ser um tipo de contato físico, como alguém tocar o seu cabelo e te provocar um sentimento de ira, ou pode ser uma imagem, ver um gato na televisão e gerar em você um sentimento de tristeza.

A origem destes gatilhos pode ser também um evento que aconteceu na sua infância. O gatilho relacionado com ver gatos na televisão pode ter sido gerado em sua infância, quando você teve um gato que adoeceu e morreu. O gatilho da ira quando alguém toca o seu cabelo pode ser devido ao fato de que alguém na sua infância costumava incomodar você fazendo isso.

*No entanto, identificar a razão do porquê desencadeia uma emoção, não é importante. O importante é aprender como você pode controlar esses fatores gatilhos e, até mesmo, usar em seu favor.*

Nosso objetivo é conseguir fazer com que os novos hábitos operem no piloto automático após um evento gatilho. Mas antes de fazer isso, você tem que identificar os gatilhos atuais que impedem a formação dos novos hábitos que você quer adotar. Este é o primeiro passo para se livrar de hábitos que não lhe servem. Preste atenção especial a qualquer mudança significativa em seus pensamentos e emoções durante todo o dia e identifique qual evento desencadeou o hábito que você está tentando eliminar.

Temos aqui alguns exemplos de situações que poderiam ter provocado uma mudança notória na forma como você se sentia:

- Ser rejeitado por alguém. Este é um gatilho comum para muitas pessoas. Nos faz sentir envergonhados, deprimidos e sem valor.

- Ser ignorado por ninguém. Ser desprezado por alguém ou um grupo de pessoas pode fazer você se sentir sozinho ou com medo.

- Alguém que constantemente lhe dá instruções. Por exemplo, quando no trabalho alguém diz constantemente o que você precisa fazer, quando fazer e como fazer. Isso pode desencadear sentimentos de ira.

*Os mais importantes tipos de gatilhos que você precisa identificar são o que fazem com que você se sinta motivado, disposto, animado, etc. Memorize estes gatilhos, já que você pode precisar deles para criar novos hábitos. Um exemplo pode ser, abraçar todas as manhãs um ente querido para se sentir motivado.*

Agora que você sabe o que é um gatilho, procure detectar os seus. Pense em todos os seus gatilhos e nas reações que eles provocam em você. Agora imagine as maneiras diferentes como você pode usar esses gatilhos para fazer com que seus novos hábitos permaneçam.

Para alguns, lavar o rosto pela manhã, os deixa acordados e cheios de energia. Então se você deseja adquirir o hábito de correr todas as manhãs, mas você

sente que não tem a energia para se levantar e sair, você pode então tentar lavar o rosto antes de decidir se vai ou não sair. Desta forma você pode vincular dois hábitos e aumentar suas chances de ter um único hábito permanente. Todas as manhãs quando você se levantar e lavar o rosto antes de sair para correr, seu cérebro aprenderá a associar as duas ações. Depois de lavar o rosto, você automaticamente vai pensar "Ok, agora tenho que ir correr".

Se você não encontrar um gatilho pré-existente para vincular à tarefa que você está tentando converter em um hábito, então crie um. Tudo o que você precisa fazer é aprender a vincular um hábito muito simples já existente com um hábito mais entediante (mas necessário). Você precisa ser consistente, mas na verdade não é tão difícil quanto você imagina. O gatilho deve ser algo fácil e que não requeira esforço, assim será mais fácil ser consistente.

Você vai aprender a levantar, fazer o hábito do "gatilho" e então começar imediatamente com o hábito que você tiver associado, sem nem mesmo pensar. Cada vez que acontecer o gatilho é fundamental que você execute o novo hábito de forma constante e ordenada, e só depois de um tempo o seu novo hábito estará automaticamente associado com o seu gatilho.

*Se certifique de que você continua a executar o seu hábito, sempre que ocorrer o gatilho. Se você não for consistente o vínculo entre o gatilho e o hábito será fraco. E vice-versa, enquanto mais consistente você for, mais forte será a união do hábito ao gatilho.*

É essencial reconhecer os sinais de seus maus hábitos para que você consiga superá-los. Sempre que você perceber que suas emoções estão se tornando negativas como reação a um gatilho, siga os seguintes passos:

Primeiro, tente relaxar seu corpo e sua mente. Parece difícil de conseguir, mas tudo o que você tem que fazer é respirar fundo e se concentrar em algo, seja uma imagem ou uma pessoa. Relaxe todos os músculos e se livre de todo o estresse que você possa estar sentindo em seu corpo. Elimine todos os pensamentos desagradáveis que estão em sua mente por causa do gatilho. Só tem que manter seu foco no que o faz relaxar.

Preste atenção ao seu padrão de respiração. Sinta o fluxo de ar que chega aos seus pulmões e em seguida sinta o seu corpo expulsá-lo. Esta é uma maneira comprovada para se livrar de pensamentos ou sentimentos estressantes.

Desta forma, você será capaz de se livrar das emoções negativas e finalmente aprender a controlar sentimentos incômodos causados pelos fatores desencadeantes. Se o

gatilho em questão é algo que pode ser facilmente removido de sua vida então, faça isso. Por exemplo, se conhece uma pessoa que encontra de forma regular e que desencadeia sentimentos que fazem você se sentir mal, então, deixe de encontrá-la. Você deve sempre se colocar em primeiro lugar e ficar longe desse tipo de pessoas.

Se a televisão o deixa preocupado, então pare de assistir televisão. Se tomar café o deixa com desejo de fumar um cigarro, então tome outra bebida com cafeína (por um tempo). Pode ser simples assim.

As pessoas têm muitos gatilhos que as afetam negativamente, no entanto, não se incomodam em tentar eliminar o problema e acham que é apenas algo que devem suportar. Se você não precisa viver com o problema, então não viva.

## Benefícios e perdas

Como já dissemos, alguns hábitos exigem meses de trabalho para serem removidos, enquanto outros mudam instantaneamente. A fumante que engravida é um grande exemplo. O Psicólogo James Claiborn recomendaria escrever uma lista de prós e contras do hábito e manter um registro das vezes que você o faz. O simples registro de momentos em que fazemos o hábito tende a produzir uma mudança, uma vez que ficamos mais conscientes do que

estamos fazendo.

Fazer um inventário dos prós e contras de um hábito também tem um grande impacto, já que você verá o contraste e, normalmente, o mau hábito se torna ridículo. Quanto mais você assimilar em sua mente este contraste, menos propensos a continuar com o mau hábito você ficará. Por exemplo, sempre que uma mãe grávida pensa em fumar um cigarro e recorda dos danos que podem causar em seu bebê.

Geralmente é mais eficaz estar consciente de como este mau hábito pode afetar seus entes queridos. Imagine cenários em que seu mau hábito pode machucar ou envergonhar seus filhos, seus pais ou seu parceiro. E se isso acontecer? Como você se sentiria? Adicione isto à sua lista de contras.

Também é importante escrever os benefícios ou vantagens. Estas são as recompensas que o seu hábito lhe dá. Como veremos em seguida, a forma mais eficaz de eliminar um mau hábito é o substituindo por um hábito saudável que proporcione as mesmas recompensas.

Agora tente pensar nos prós e contras de seu mau hábito. Por exemplo, o seguinte é uma lista de prós e contras de meu hábito de consumir junk food.

**Prós:**

- Junk food é delicioso.

- É fácil de conseguir.

- É um prêmio no final de um longo dia.

- Me lembra minha infância quando tínhamos refeições semelhantes.

- Fornece alguns dos nutrientes que meu corpo precisa.

**Contras:**

- Suga minha energia imediatamente.

- Me faz ganhar peso.

- Causa dores de estômago.

- Reduz o meu desempenho desportivo durante os dias seguintes.

- O hábito controla minha vida.

- É caro comparado com o alimento saudável que eu posso preparar em casa.

Os contras mostram as razões por que devemos parar com o mau hábito, embora eu já estivesse ciente da maioria deles e eles nunca me ajudaram a evitá-lo. Como já expliquei, as pessoas não podem deixar de apostar ou comer compulsivamente, porque os contras são irrelevantes no momento em que você está satisfazendo

um desejo. No entanto, se mostrarão úteis à medida que você continua com este sistema. As vantagens são especialmente importantes para a substituição de seu mau hábito por outra coisa, então para começar, não se esqueça de identificar o maior número de prós e contras possível.

## Ciclos de hábitos

Um ciclo de hábito é um período de tempo em que você se compromete a parar com um mau hábito e a adotar um bom hábito. De acordo com a minha experiência, ciclos de 15 dias funcionam bem. É um tempo prudente para manter sua atenção sem se sentir demasiadamente empenhado, e você pode se recompensar no final do ciclo e pode optar por continuar ou não com o bom hábito por mais um ciclo.

Psicologicamente, é importante ter a opção de retornar ao hábito antigo. Você não quer se sentir obrigado a fazer algo. Além disso, é possível que, no decurso do ciclo do hábito você descubra que, na realidade, não é prejudicial e que os prós compensam os contras.

Ultimamente se tornou muito popular o desafio de "hábitos em 30 dias". É fácil acreditar que, se nos obrigamos a manter um hábito por 30 dias, ao final o adotaremos, mas o problema é o chamado "perigo da linha

de chegada". Quando um atleta se esforça para treinar para uma maratona, é comum abandonar por completo o novo hábito depois que alcança a meta. Quando um autor se motiva a escrever um livro, é comum que se aposente depois que o terminar. Apesar de o corredor treinar todos os dias durante meses e o escritor levantar cedo todas as manhãs para escrever 3.000 palavras por dia, eles param quando alcançam o objetivo. Eles sentem que precisam de uma pausa, se dão um tempo de descanso e acabam por abandonar totalmente o novo hábito. O sentimento de realização faz com que eles se acomodem complacentemente. Estes não se converteram em hábitos, pois eles tinham um objetivo a atingir e não estavam procurando mudar seu estilo de vida.

A solução real é focar na mudança de seu estilo de vida. Você não deve se desafiar a mudar um hábito em um curto período de tempo, deve ter por objetivo alterar o comportamento a longo prazo. Por isso os ciclos de hábitos são mais eficazes que os "desafios". Com os ciclos, não há um ponto final em que "termina", há apenas um ponto de decisão onde você decide se o novo hábito que está adotando é bom para você ou não. A ideia é que, a cada ciclo de sucesso, seu mau hábito se tornará cada vez mais fraco.

Em Resumo:

- Foque em um hábito de cada vez.

- Escreva uma lista de prós e contras para estabelecer as razões por que você deve deixar seu mau hábito.

- Se comprometa a experimentar um ciclo de hábito de 15 dias.

# Passo 2: Identifique as causas e os fatores que são os gatilhos

O próximo passo é fazer um registro dos fatores que são gatilhos para seu mau hábito.

**Registre os sinais**

É difícil saber exatamente o que está causando o seu mau hábito até que você comece a registrar por uma semana, pelo menos. Quando começar a registrar, é muito provável que você encontre alguns motivos ocultos para a existência de seu hábito, e descubra novos padrões em sua rotina. Você vai identificar atos semelhantes sempre que aparecer o sinal. Esta é a porta de entrada para a substituição do mau hábito.

Sempre que você tiver um desejo por um mau hábito registre estas 5 características do sinal:

- Hora do dia.

- Lugar.

- Há outras pessoas ao seu redor? - Quem?

- As atitudes que você tem que podem levar ao hábito.

- As emoções que você sente.

Depois de uma semana fazendo o registro de seus hábitos, você vai descobrir quais são os padrões que os provocam.

*Minha experiência:*

*Quando eu tentei parar de comer junk food pela primeira vez, não sabia realmente por onde começar. Eu sabia que a vontade de comer alimentos pouco saudáveis acorria quando eu estava com fome e estava com preguiça de preparar algo para comer, mas geralmente acreditava que esses desejos chegaram ao acaso durante o dia.*

*Depois de registrar o meu hábito de comer junk food durante algumas semanas eu percebi que quase sempre tinha desejos à noite quando me sentia com preguiça no sofá. Quando eu estava entediado e estressado depois de um longo dia de trabalho tinha desejos muito fortes, especialmente se meu dia não tivesse sido muito bom. Geralmente eu tinha desejos quando estava sozinho à noite. Se estava acompanhado, os desejos não eram tão fortes.*

## Identifique a sua rotina

A rotina é o processo que ocorre após o sinal, com o objetivo de obter a recompensa. Esta é a parte do hábito

que o torna mau ou um "vício". Geralmente é uma atitude pouco saudável. Algumas rotinas de maus hábitos são simples, como roer as unhas, e algumas são mais complexas, como jogos de azar. Uma vez que você identifica a rotina será capaz de modificar a resposta ao sinal com mais facilidade.

O que você faz exatamente durante o seu hábito? Registro de todo o processo desde o sinal até a recompensa.

*Minha experiência:*

*Eu escrevi todo o processo do meu mau hábito, do desejo até a recompensa. O padrão que estava vivendo era assim:*

*- Eu tinha desejos por junk food quando eu estava cansado e aborrecido, sentado no sofá, depois do trabalho.*

*- Debatia comigo mesmo sobre ir ou não comprar comida. Finalmente eu decidia ir.*

*- Eu entrava no carro.*

*- Dirigia até o meu local favorito.*

*- Dirigia novamente para casa, sem provar a comida, esperando o momento de me sentar no sofá para comer.*

*- Ligava a televisão e desfrutava da comida.*

*Minha rotina acontecia sempre na mesma hora, quando eu tinha um desejo. Eu gostava de discutir comigo mesmo por um tempo, mas sempre encontrava algum tipo de justificativa que me permitia ceder ao desejo, como por exemplo "Vou comer alimentos saudáveis, o resto da semana". Este processo me permitiu identificar o padrão e admitir que ele tinha se tornado um hábito automático.*

**Identifique a recompensa**

O último passo é identificar quais são as verdadeiras recompensas. Cada vez que você executar a rotina tente identificar porque o hábito é gratificante. Algumas recompensas podem estar ocultas.

Em seguida, veremos uma lista de recompensas que ajudará você a identificar as recompensas de seu hábito. Muitas são derivadas de "Necessidades Psicogênicas" de Henry Murray, que é uma lista das necessidades psicológicas humanas universais. Para usar esta lista, você só precisa ler e comparar com sua própria experiência. Quais as necessidades que são atendidas por seus maus hábitos?

- Socialização

- Relaxamento

- Nutrição

- Fuga do nervosismo

- Fuga do tédio

- Ter boa lembrança

- Sensação de segurança

- Uma sensação viciante (sabor, cheiro, sensação, vista, som)

- Escape emocional (ira, medo)

- Aprovação social (postar no Facebook, Twitter)

- Alívio de uma sensação de desconforto

- Um caminho mais fácil, ou conservação de energia (por exemplo, junk food é uma maneira fácil de obter uma sensação de saciedade)

- Liberdade

- Lealdade

- Agressão

- Apagar o fracasso

- Defesa contra o ataque ou culpa

- Domínio

- Exposição (impressionar os outros)

- Proteção (ajudar aqueles que parecem ser indefesos)

- Ordem (necessidade de manter as coisas arrumadas e organizadas)

- O jogo (o prazer do jogo)

- Rejeição (a necessidade de rejeitar os outros)

- Sensação (necessidade de encontrar experiências sensoriais)

Durante as semanas seguintes registre as necessidades que o seu mau hábito poderia estar satisfazendo ao identificar as recompensas que você está recebendo. É útil verificar esta lista todas as manhãs, enquanto você estiver fazendo o seu registro.

*Minha experiência:*

*No meu caso, a primeira coisa que eu descobri foi que eu gostava do sabor da comida. É diferente de qualquer alimento que eu poderia preparar em casa. Também é a maneira mais fácil de ter um jantar, não tinha que gastar energia pensando no que preparar ou tempo para cozinhar. Também percebi que via a comida como uma recompensa que eu "merecia" após um longo*

*dia de trabalho (pelo menos eu justificava assim) e descobri que estava tentando reviver memórias de infância comendo o mesmo tipo de comida.*

Em Resumo:

- Quando você experimentar um desejo registre as 5 características do sinal: hora do dia, local, outras pessoas ao seu redor, como você age e as emoções que sente.

- Registre sua rotina em detalhes. Geralmente, você vai encontrar um padrão.

- Identifique as recompensas do hábito. Use a lista fornecida para identificar as necessidades que o seu mau hábito satisfaz.

# Passo 3: Prevenção

**Evite os sinais**

Agora que você já identificou o sinal, a rotina e a recompensa de seu hábito, o próximo passo é evitar os sinais. No campo da saúde, considera-se que prevenir é melhor do que remediar. Isto também é verdadeiro quando se trata de mudar um mau hábito. Evitar a tentação significa afastar objetos, lugares e pessoas que são gatilhos do hábito. Como os hábitos ocorrem a um nível subconsciente, é mais fácil evitar o gatilho do que interromper a ação indesejada depois que ela ocorre. Você não percebe que está roendo as unhas até que alguém o lembra.

Você pode mudar a sua rotina diária e tentar evitar o lugar e a hora em que experimenta o gatilho, ou você pode satisfazer os fatores detonantes de outra forma. Como você fará vai depender dos dados que você registrou sobre o seu sinal. Se você identificou que seu hábito começa em um determinado local, hora do dia, ou quando você encontra com um certo estado de ânimo, você pode reorganizar seu dia para que você nunca mais volte a estar nessa situação. Se você pode eliminar o sinal de sua vida, você corta a cabeça da serpente. Você também pode se planejar para satisfazer os gatilhos de outra maneira.

Vamos ver isso na próxima seção sobre como substituir um mau hábito, por um bom hábito.

Por exemplo:

- Se você está tentando parar de consumir bebida alcoólica, remova todas as bebidas alcoólicas de sua casa. Da mesma forma, se você for convidado para um evento onde servirão bebidas alcoólicas, considere recusar o convite. Se sua presença é obrigatória, evite a tentação permanecendo longe do bar e encontre algo para se manter ocupado.

- Se você está tentando reduzir o uso de celular, o mantenha em um bolso ou mochila na maior parte do tempo. Se você estiver em casa, deixe o celular em um cômodo diferente do que você está. Pratique a arte de conversar face a face. Outra alternativa é colocar um lembrete como tela de fundo do seu celular, desta forma, sempre que você o desbloquear vai ler que você deve manter o celular desligado.

*Minha experiência:*

*Para apagar o sinal da minha vida, a primeira coisa que eu fiz foi garantir que sempre tenho algo para fazer à noite. Fiz mais planos com amigos, planejei ler um livro, ou meditar. Uma vez que chegava em casa à noite sem energia, programei coisas para fazer que não*

*exigem muita força de vontade, mas que, de qualquer forma são saudáveis.*

## Crie associações

Relacione algo desagradável com o hábito que você está tentando deixar. Esse método pode ser muito eficaz se você o praticar constantemente. Esta estratégia é utilizada por psicólogos e treinadores. Por exemplo, se você tem o hábito de roer as unhas você pode cobri-las com alguma substância de sabor desagradável.

Um método muito eficaz, utilizado por profissionais em comportamento é o método da "faixa elástica". Para aplicar esta técnica você tem que usar uma faixa elástica em torno de seu pulso. Tem que ser solto para que não o incomode. Sempre que você perceber que o mau hábito você deve esticar e soltar. Esta prática reprograma sua mente subconsciente associando a dor com o mau hábito.

Para hábitos mais graves, existem medicamentos prescritos por profissionais, mas eles produzem o mesmo efeito. Por exemplo, no caso de alcoolismo, o mais antigo medicamento aprovado para combater a dependência do álcool é o Antabus. Esta droga interfere na habilidade do corpo de metabolizar o álcool, o que faz com que a pessoa experimente sensações desagradáveis, tais como náuseas, dores de cabeça, dores no peito, etc.

# Passo 4: Substitua o mau hábito por um bom hábito

Normalmente é difícil descobrir as necessidades que o seu mau hábito satisfaz, então você terá que experimentar com vários novos hábitos.

**Experimente com substitutos**

Para encontrar substitutos, primeiro examine as recompensas que o seu mau hábito lhe dá. Espero que neste ponto você já os tenha identificado. Em seguida, gere uma lista de bons hábitos que potencialmente podem satisfazer estas recompensas e, desta forma, substituir o mau hábito. Você terá que experimentar para ver qual deles funciona melhor.

Existem dois tipos de substitutos que você pode usar:

1. Recompensa similar

2. Recompensa negativa

Uma recompensa similar seria substituir junk food por um alimento saudável. Uma recompensa negativa seria a substituição por algum tipo de atividade diferente, por exemplo, ir correr sempre que sentir o desejo por junk food. Você terá que experimentar com os dois tipos.

Se o desejo é causado por stress ou dor, é provável que a recompensa semelhante seja melhor (seu corpo está em busca de conforto). Se o desejo é causado por tédio, a recompensa negativa (uma distração saudável) pode funcionar melhor (seu corpo está procurando algo diferente do que tem experimentado).

Exemplo:

Lembra os pros do meu mau hábito:

- Junk food é delicioso.

- É fácil de conseguir.

- É uma recompensa depois de um longo dia.

- Me traz boas recordações da infância.

- Fornece (alguns) dos nutrientes que meu corpo precisa.

Consegui substituir este mau hábito cozinhando grandes quantidades de alimentos saudáveis, uma ou duas vezes por semana. Comecei pesquisando por duas receitas saudáveis deliciosas que eu gostei. Uma sopa de lentilhas e verduras e a outra, uma sopa de grão de bico. A ideia era preparar grandes quantidades para poder comer durante os próximos dias, em vez de comer junk food. Eu tive que experimentar as receitas, até que encontrei algo que gostei. Neste ponto, era mais fácil ir até a geladeira

do que sair para comprar comida. As lentilhas e o grão de bico são uma excelente fonte de nutrientes. Além disso, me assegurei de ter em casa uma sobremesa saudável, que poderia servir como uma recompensa, como chocolate negro. Em relação as memórias de infância, eu percebi que não era necessário substituí-las, já que não eram a força motriz por trás dos desejos, mas apenas uma recompensa auxiliar que reforçava o hábito. Então, depois que eu removi o gatilho primário (comida deliciosa e fácil de conseguir) os desejos começaram a desaparecer.

**Adicione uma nova rotina para um antigo sinal**

A maneira mais fácil de implementar uma nova rotina é unir a algo que você já faz todos os dias, sem falhar. Faça uma lista de coisas que você faz todos os dias e o momento em que as realiza. Lembre-se que essas atividades também são hábitos. Algumas podem ser:

- Tomar banho pela manhã.
- Tirar uma soneca depois do trabalho.
- Jantar pontualmente às 21 horas.
- Acordar às 7 horas.
- Olhar pela janela às 7 horas e 20 minutos.
- Escovar os dentes.

Como você faz isso todos os dias, você pode planejar a implementação de um hábito que gire em torno destas atividades, assim os seus velhos hábitos atuarão como sinais para novos hábitos. Por exemplo, se você tomar banho todos as manhãs às 7 horas e 30 minutos e o seu novo hábito é beber um shake de proteínas pela manhã, precisa apenas definir o que pretende implementar: "quando eu sair do chuveiro pela manhã eu vou direto para a cozinha e preparo um shake proteico com morangos, leite e proteína em pó".

Se veja saindo do banho e imagine exatamente como você vai preparar o shake. Tente pensar em todos os detalhes, para não ter surpresas depois. Você pode ter que incluir se vestir ou se enrolar em uma toalha, etc.

É claro que seus sinais podem ser diferentes em determinados dias da semana. Um estudo realizado pela revista de psicologia "Medicina e Saúde" em agosto de 2011, concluiu que sinais eficazes são importantes na formação de qualquer novo hábito, e que quando os sinais não estão presentes (por exemplo, durante os fins de semana) os hábitos se tornam mais difíceis de serem formados, mas quando os sinais estão presentes nos outros dias na semana, os hábitos também voltam. Portanto, como provavelmente suas programações de fim de semana são diferentes dos dias da semana, você terá que encontrar

novos sinais para continuar com o seu hábito durante esses dias.

Use este formulário para criar seu novo plano:

Quando (rotina), vou fazer (nova rotina) porque me dá (recompensa).

*Minha experiência:*

*Usando a fórmula acima escrevi minhas novas rotinas: quando estou cansado e com fome à noite, aqueço minha sopa de lentilhas porque é saudável, fácil de preparar e eu gosto do seu sabor. Aos domingos quando eu não tenho a sopa de lentilhas, vou comprar para cozinhar novamente, já que posso me alimentar bem durante a semana, sem nenhum problema.*

*Pouco tempo depois de começar com esta técnica, percebi que meus desejos por junk food tinham diminuído, então eu sabia que estava indo no caminho certo. Quando me cansava de comer lentilhas eu mudava para o grão de bico, que tem um perfil nutricional semelhante.*

## Como fazer um acompanhamento dos seus hábitos

O que não é medido não pode ser melhorado. Se você não controla seus hábitos você não será capaz de

identificar onde você tem que melhorar e você vai continuar viciado e poderá recair. Meu conselho é manter as coisas simples e fazer registros com "Sim" ou "Não". Por exemplo, se o seu objetivo é ir à academia todos os dias, não registre "35 minutos - segunda-feira, 2 horas - terça-feira, 10 minutos - quarta-feira, quinta-feira perdida, 20 minutos - sexta-feira". Basta marcar "segunda-feira - Sim, terça-feira - Sim, quarta-feira - Sim, quinta-feira - Não, sexta-feira- Sim". O objetivo é promover o hábito a longo prazo e não momentos de ânimo que podem ir e vir.

Claro que os parâmetros que você usa para acompanhar os seus hábitos será diferente para cada hábito. Aqui estão alguns parâmetros que você pode usar para acompanhar seu novo hábito (ou seu mau hábito). Tudo deve ser registrado com "Sim" ou "Não":

- Número de vezes (por exemplo: eu quero fazer o novo hábito 2 vezes por dia)

- A quantidade de tempo (por exemplo: duração de 10 minutos por dia)

- Distância (por exemplo: eu quero correr 2 km por dia)

- Quantidade (por exemplo: eu quero escrever 4.000 palavras por dia).

## Registrar hábitos usando aplicativos

A maneira mais fácil de registrar qualquer hábito, nos dias de hoje, é usar um aplicativo de registros para o Smartphone. Você pode usar papel e lápis, é claro, mas é conveniente usar a tecnologia disponível que ainda disponibiliza estatísticas e gráficos imediatos. Estes são alguns dos melhores aplicativos de acompanhador de hábitos que já utilizei:

Loop - Acompanhador de hábitos: é um aplicativo fácil de usar com boas funções de exportação e estatísticas.

Coach.me: permite a você acompanhar muitos tipos de atividades, bem como o acesso à treinadores pessoais a um baixo custo. Está em inglês.

LifeRPG: Sua vida como um jogo de vídeo. Realiza monitoramento de tarefas pendentes, atividades diárias e hábitos diários. Com esta aplicação você vai ganhando pontos e subindo de nível ao realizar suas metas e melhorar suas habilidades. Está em inglês também.

Fabulous Motivate me: Defina seus objetivos e os hábitos que deseja adotar e o aplicativo vai recordar você. Ele funciona com base em "rituais" ou rotinas diárias. Está disponível em espanhol e inglês.

**Mudança de identidade para ter mudança de hábitos**

Uma mudança na identidade pode alterar drasticamente todos os comportamentos e hábitos de uma pessoa. Vamos lembrar do exemplo que já vimos da fumante que engravidou. Em circunstâncias normais, o desconforto causado pela abstinência e os desejos, seria impossível ela parar de fumar, mas nada disso importa quando você muda a sua identidade.

Para mudar de identidade, primeiro você tem que mudar suas crenças, mas como você pode mudar as suas crenças? Existem dois passos básicos a seguir:

1. Em primeiro lugar, você tem que tomar uma decisão sobre que tipo de pessoa quer ser.

2. Em segundo lugar, você deve realizar uma série de pequenas atitudes que mostram que você é esse tipo de pessoa.

Neste segundo ponto, se pergunte "o que faz a pessoa que já É o tipo de pessoa que eu quero SER?"

Por exemplo, se você quer ser o tipo de pessoa que vai à academia todos os dias, comece a agir como alguém que vai à academia todos os dias. Aprenda os hábitos diários de alguém que vai à academia todos os dias e ponha em prática, um por um. Não se limite a descobrir

como elas agem. Faça uma pesquisa no mundo real. A melhor maneira de fazer isso é encontrar alguém que treine todos os dias e descubra quais são seus hábitos específicos. Em qual horário vão para a academia? Como se preparam para a academia? O que eles comem? O que eles pensam sobre o seu treinamento? O que fazem o resto do dia? Convide-os para almoçar, para conversar ou encontre um personal trainer.

Quando você identificar o que essas pessoas fazem diariamente, você deve começar a reproduzir suas ações, uma a uma. Quando você faz isso, aos poucos se torna também o tipo de pessoa que vai à academia todos os dias.

**Se certifique de estar rodeado de pessoas que já vivem da maneira como você quer viver**

Dizem que você se torna a média de seus cinco melhores amigos. Se você passar tempo com pessoas motivadas, que têm bons hábitos, é muito provável que você desenvolva hábitos melhores. Se você passar tempo com pessoas negativas que têm maus hábitos, é provável que você se torne alguém negativo e os seus maus hábitos piorem.

Eu não estou dizendo que você tem que se livrar de todos os seus velhos amigos, mas você pode começar a

passar mais tempo com os novos amigos que têm hábitos mais saudáveis. Se você não tem muitos amigos bem-sucedidos, busque um treinador ou mentor. Se você não pode pagar um personal trainer, ou simplesmente não quer contratar um, você pode recorrer a livros ou ao Youtube. Há muitos treinadores e mentores bem-sucedidos que escrevem uma série de livros e publicam vídeos nas mais diversas áreas. Estude e compare com a sua maneira de pensar.

**Cada pequena mudança que você fizer fortalecerá sua nova identidade.**

A técnica que vimos no ponto anterior é geralmente a maneira mais fácil de mudar a identidade, porque os pequenos passos envolvem riscos menores. No entanto, há também uma maneira rápida de mudar a identidade, embora nem sempre seja possível.

Esta técnica requer "queimar as pontes", de retorno à sua antiga identidade, assim você não terá outra escolha a não ser seguir adiante. Para isso você tem que fazer um compromisso firme com o seu novo estilo de vida. Engravidar é um exemplo disso. Veremos alguns exemplos que poderiam ser mais fáceis de usar:

- Se comprometa publicamente com uma competição de fisiculturismo daqui há 6 meses, (embora agora, você

esteja com 10 kg de sobrepeso)

- Compre um filhote de cachorro para se tornar o tipo de pessoa que acorda cedo.

- Compre uma bicicleta cara, encontre uma equipe para treinar com eles e diga que você competirá em uma corrida mais de 6 meses.

Cada uma dessas atitudes são um compromisso com uma mudança em seu estilo de vida. Quais atitudes promoveriam uma mudança fundamental no tipo de pessoa que você pensa que é?

Quando você tem a identidade de "alguém que compete em campeonatos de fisiculturismo" sua mente vai começar a buscar os recursos e informações que sejam compatíveis com a nova identidade. Por exemplo, você vai começar a buscar novas rotinas de treino e vai passar muito mais tempo em treinos com outros fisiculturistas.

Em Resumo:

- Experiências para substituir o seu mau hábito. Faça uma tentativa com um hábito de recompensa similar, e em seguida, tente com um hábito de recompensa negativa.

- Vincule o seu novo hábito a um sinal ou a um hábito que você já faz todos os dias.

- Faça um acompanhamento de seus hábitos com um

simples sim ou não.

- Use um aplicativo de acompanhamento para registrar e revisar seus hábitos de forma conveniente.

- Busque uma mudança de identidade para ter uma mudança de hábitos permanente. Experimente novos hábitos que exigem que você se identifique como uma pessoa diferente.

# Passo 5: Crie hábitos de apoio e estabeleça responsabilidades

O próximo passo é criar hábitos de apoio e prestação de contas para aumentar as chances de eliminar hábitos ruins e garantir que os bons hábitos permaneçam.

**Hábitos de apoio**

O objetivo dos hábitos de apoio é o ajudar a se comprometer com seus novos hábitos. Geralmente são pequenos hábitos e rotinas que você executa em diferentes momentos do dia. Eles não substituem os maus hábitos, mas dificultam a sua escolha, o que torna mais fácil escolher hábitos saudáveis. Para lhe dar uma ideia melhor do que é um hábito de apoio relacionei alguns exemplos:

- Compre apenas comida saudável no supermercado, então você não terá junk food em casa.

- Faça um shake de proteína a mais todas as manhãs, assim você poderá beber quando chegar do trabalho.

- Desligue o roteador da Internet em determinados momentos do dia para não perder tempo navegando no Facebook em vez de fazer algo produtivo que esteja pendente.

- Coloque o despertador longe da cama, desta forma você terá que levantar para poder desligar.

*Minha experiência:*

*Dentre os hábitos de apoio, um que eu utilizei para me livrar do desejo por junk food, foi comprar sobremesas saudáveis que saciavam o meu desejo por comida gostosa. Outro exemplo de um hábito de apoio foi separar um tempo aos domingos para preparar comida para a semana e fazer um plano de atividades para todas as noites. Os hábitos de apoio diminuem a resistência à adoção de bons hábitos (alimentação saudável neste caso), ou podem aumentar a resistência para continuar com os maus hábitos (sair à noite para comprar comida).*

**Defina a sua rotina**

As rotinas parecem chatas, mas elas são realmente uma das melhores maneiras de aumentar a produtividade e manter os hábitos que impulsionam você para seu objetivo final. Na verdade, as rotinas e os hábitos são essencialmente a mesma coisa. É verdade que pode parecer emocionante levar uma vida não planejada, em que suas atitudes são impulsionadas por estímulos do momento ou caprichos repentinos. Você pode pensar que este estilo de vida é mais divertido e agradável. Embora

agir impulsivamente e de forma não planejada possa tornar as coisas mais excitantes, definitivamente não deve se tornar um estilo de vida. Ter uma rotina sensata e ligeiramente flexível, é a chave para a melhoria contínua através de bons hábitos, uma vez que as rotinas nos proporcionam a sensação de estabilidade que precisamos para tornar os hábitos permanentes.

Como podemos criar este tipo de rotinas? Considere as duas dicas seguintes:

Todos nós, admitindo ou não, temos rotinas. Por exemplo, escovar os dentes todas as manhãs, ou colocar os óculos logo após acordar. A parte mais difícil quando se está criando novos hábitos e estabelecendo uma nova rotina é se livrar da rotina anterior. Você pode pensar, "mas eu não tenho uma rotina neste momento." Sua rotina não planejada e apressada provavelmente seja caótica, por isso não parece muito "rotineira", mas de qualquer forma é uma rotina.

Vamos dizer que você tem o hábito de acordar tarde e sair apressado para trabalhar sem a refeição matinal. Uma vez que você tem feito isso por muito tempo, se tornou uma rotina e é difícil conseguir alterá-la. Esta é a razão principal por que é tão difícil criar novas rotinas. Porque primeiro você tem que remover as antigas. É impossível estabelecer uma rotina nova e melhor, se você não pode

deixar a velha rotina.

Em casos como estes, você terá que pensar nos momentos chaves em que você deve interromper a velha rotina e usar lembretes para fazer isso. Pode ser difícil encontrar o momento exato em que você deve interromper a velha rotina, então você terá que experimentar e ver o que funciona melhor.

Por exemplo, se você deseja a refeição matinal como parte de sua rotina diária, você pode colocar uma frigideira no banheiro para que todas as manhãs se lembre que deve fazer o seu café da manhã. É grotesco, mas esta é a maneira de quebrar velhos hábitos. Se você quiser chamar um amigo para sair final de tarde no momento que estiverem juntos, coloque um lembrete na bolsa do seu almoço para que você não esqueça.

Se não tem certeza de qual tipo de lembrete vai funcionar melhor para você, é uma boa ideia usar vários lembretes. Por exemplo, para uma rotina específica, você pode definir um alarme em seu celular e um post-it em seu escritório. Pequenas ações como esta vão ajudar quando estiver começando com uma nova rotina. Você pode achar chato, mas quando perceber, não vai precisar mais os lembretes. Procure também tentar mudar só dois hábitos de cada vez, de maneira que não se sinta sobrecarregado e chateado.

Além disso, é uma boa ideia agregar alguns hábitos em seu estilo de vida que o permitam aliviar o estresse da rotina diária. Por exemplo, após despertar pode ser bom desfrutar de uma bela xícara de chá ou café enquanto conversa com alguém. É fato comprovado que uma boa conversa ajuda a aliviar o estresse. Outro bom hábito para aliviar o estresse é uma atividade física. Claro que você já ouviu falar sobre muitos benefícios da atividade física e que, praticamente, é descrita como um milagre, e a verdade é que está bem próximo de ser um milagre. A atividade física produz endorfina e outros hormônios que reduzem o estresse e fazem você se sentir com mais energia e mais feliz. Você não precisa de um treino intenso de 2 horas. Uma simples caminhada de 20 minutos para desfrutar da paisagem pode ser o suficiente.

Finalmente, você deve ter algum tipo de ritual para terminar o dia e ir dormir. O fim do dia é o momento em que nos sentimos exaustos e desgastados. Este é precisamente o momento em que temos que fazer algo relaxante para evitarmos a vontade de desistir. Você pode fazer alongamentos, ioga, ou ter uma pequena sessão focada em pensar sobre as pequenas e grandes coisas pelas quais é grato. Uma sessão de agradecimento é uma ótima maneira de manter uma atitude positiva e sem estresse. Vamos ver mais sobre isto no próximo ponto.

Para resumir, use lembretes para quebrar as velhas rotinas, certifique-se de fazer pausas e incluir alguns hábitos para eliminar o estresse, tais como sequências de exercícios e sessões de agradecimento.

## O poder de uma mente organizada

Um dos maiores escritores de todos os tempos, Ernest Hemingway, acordava de manhã e imediatamente começava a escrever. Ele descreveu sua rotina da seguinte forma: "Quando eu estou trabalhando em um livro ou em uma história, escrevo de manhã cedo assim que o sol começa a nascer. Nesse momento não existem interrupções". E não poderia estar mais certo. Fazer as coisas de manhã cedo é incrivelmente produtivo. Ao invés de esperar até a tarde para começar um novo hábito, correndo o risco de ter um dia cheio de obstáculos em seu caminho, não seria melhor fazer isso bem cedo e evitar desculpas geradas por um dia cheio?

O mesmo se aplica a qualquer outra tarefa que você deve fazer, quer se trate de um grande projeto em que você precisa trabalhar todos os dias, ou simplesmente arrumar a sua cama. Seja qual for a situação, quanto antes o fizer, maior probabilidade de sucesso terá.

Muitas vezes ouço as pessoas dizendo "Eu estou muito ocupado pela manhã, só tenho tempo livre à noite". Mas

isso é outra desculpa. Todos nós temos as mesmas 24 horas por dia. Se a formação de um hábito é realmente importante para você, então é imperativo que você invista o tempo necessário. O que é uma hora a menos de sono em comparação com as recompensas que você vai ter ao longo de sua vida, graças a formação de um novo e poderoso hábito?

Deixe de lado por um momento a resistência a acordar cedo e vamos falar sobre as maneiras como você pode gerenciar eficazmente suas manhãs e fazer cedo (no início do dia) as coisas mais importantes.

A primeira coisa que você precisa fazer é criar uma lista de tarefas ou uma agenda de tarefas. Com certeza você já ouviu isso antes. Nossos mentores já nos disseram para fazer isso, mas na realidade nós nunca o fizemos. No entanto, existem várias vantagens em criar uma lista de tarefas ou uma agenda de tarefas quando se trata de fazer as coisas mais importantes bem cedo, especialmente quando falamos de adotar um novo hábito.

Com esta técnica, sua mente se concentra no que você precisa fazer. Quando você faz sua lista de tarefas, você vai notar quais são os seus objetivos mais importantes e será capaz de reduzir a lista para as tarefas que são absolutamente necessárias, que você deve se concentrar e fazer o quanto antes.

Além disso, uma lista de tarefas também reduz a probabilidade de esquecer o que você tem que fazer. Este é o problema mais comum que impede que as pessoas criem novos hábitos. Simplesmente se esquecem das atividades que precisam fazer para formar um novo hábito. Contar apenas com a sua mente para controlar todas as coisas, não é uma estratégia gerenciável e não é algo inteligente a ser feito por ninguém. Pense desta forma. Sua mente é semelhante a memória RAM de um computador e só pode conter uma certa quantidade de informações de cada vez. Quando você a sobrecarrega com informações, corre o risco de provocar um colapso.

Para evitar esse colapso você precisa simplesmente parar em algum momento durante o dia e esvaziar o seu cérebro. Você esvazia o cérebro quando escreve tudo que está em sua cabeça e é difícil de lembrar. Isso permitirá que você libere um pouco da capacidade de sua mente consciente para novas ideias. Caso contrário, você pode experimentar o que chamamos de "paralisia por análise". Quando isso ocorre, é quase impossível ter qualquer atitude produtiva e, ao mesmo tempo, você se sentirá estressado, o que só vai piorar as coisas.

Outra vantagem da criação de uma lista de tarefas é que você pode colocar em uma ordem específica tudo o que precisa fazer. Ao fazer isso você terá uma agenda

definida o que aumentará as chances de completar as tarefas a tempo. Por exemplo, você pode escrever "correr às 8 horas" e depois "Concluir o projeto às 10 horas" é quase certo que você vai acabar essas tarefas a tempo. Agora, vamos dizer que você não cria um cronograma, você diz algo como "amanhã tenho que correr e também tenho que trabalhar no projeto". Neste caso, é provável que você desperte, adie as coisas e continue dormindo, em vez de começar a trabalho cedo.

Uma agenda impede que você seja muito preguiçoso, quando se trata de atividades importantes que deseja que se convertam em hábitos, e o ajuda a fazê-lo mais rapidamente.

Uma maneira de organizar o seu tempo eficientemente é identificar os momentos do dia que você perde tempo. A criação de um "registro de tempo" vai ajudar você com isso. Este registro consiste de uma tabela para os próximos 7 dias, dividida em intervalos de meia hora que iniciam no momento que você acorda e termina no momento em que vai para a cama. Escreva o que você fez em cada intervalo de meia hora durante os próximos 7 dias. Parece ser uma tarefa bastante entediante, mas acredite que a longo prazo, vai lhe ajudar muito.

Assim que tiver feito um registro de tempo durante uma semana, pergunte a si mesmo: "Em que momentos

durante a semana perdi tempo? Como eu poderia ter usado esses momentos de uma forma mais construtiva? Se você realmente quer melhorar, responda essas perguntas com sinceridade. Em seguida, você deve descobrir como reduzir o tempo desperdiçado.

Por exemplo, se na semana passada acordou ás 8 horas e passou meia hora sonhando acordado e escovou os dentes lentamente, pode tentar corrigir esse hábito. Em vez de desperdiçar todo esse tempo, você pode acordar, escovar os dentes e se arrumar em poucos minutos para sair imediatamente para um passeio de bicicleta (se este é o hábito que está tentando adotar). Com isso, você está no caminho para fazer as coisas importantes no início da manhã, e desta forma será capaz de adotar novos hábitos de forma permanente.

O conselho quando se trata de fazer as coisas mais cedo é, obviamente, priorizar. Parece bastante simples. Todos nós acreditamos que sabemos muito bem como priorizar e decidir o que é importante e o que não é. No entanto, a verdade é que a maioria de nós é muito ruim definindo prioridades, embora seja algo de extrema importância. Afinal, você não pode fazer todas as tarefas de manhã bem cedo, não é verdade? Você tem que escolher algumas atividades.

Vou dar a você uma dica para poder decidir quais

atividades são prioridade.

O que é exatamente uma atividade "importante"? Para decidir se uma atividade é importante e merece ser realizada no início da manhã (para que se torne um hábito), você só precisa analisar se o fato de não fazer pode lhe trazer consequências graves. Por exemplo, se você está tentando adotar o hábito de fazer pelo menos 20 minutos de exercício todos os dias, e não fazer pode levar você a ter que tomar medicamentos prescritos, você pode então classificar como "urgente".

Como você provavelmente sabe, "urgente" e "importante" não são sinônimos, embora muitas pessoas pensem que sim. Algo que é "urgente" requer atenção imediata, mas não tem consequências significativas se você o negligencia. Por exemplo, quando o telefone toca. Temos que nos livrar completamente deste tipo de tarefa. Você pode excluir as tarefas urgentes que não são realmente necessárias, ou você pode optar por fazer em algum outro momento no dia em que lhe for conveniente. A decisão cabe a você.

Por outro lado, as tarefas importantes têm a ver com os resultados. Se algo é importante, é porque contribui para a nossa missão, nossos valores ou nossos objetivos prioritários. Reagimos diante de tarefas urgentes, enquanto tarefas importantes requerem mais iniciativa e

pró atividade.

No entanto, há certas coisas que são importantes e urgentes ao mesmo tempo. Estas são as coisas que devemos tentar fazer o mais cedo possível. Por exemplo, completar um trabalho dentro do prazo exigido e enviar para o seu chefe. Isto é urgente, uma vez que deve ser feito dentro do prazo, mas também é importante, porque o não cumprimento pode causar, inclusive, a sua demissão.

Depois que completamos este tipo de tarefa, podemos realizar as tarefas que são somente importantes ou urgentes. Fazendo assim você pode adotar o hábito de fazer a maioria das tarefas importantes no início da manhã e depois passar para as menos importantes, com sua mente mais relaxada.

Finalmente, vamos falar sobre a delegação. Quando você quer usar o tempo em sua agenda para fazer qualquer coisa (ou diversas coisas) você deve delegar certas tarefas para outros.

Uma vez que você já tenha priorizado e percebeu quais são as tarefas mais importantes (a serem feitas de manhã cedo), e as tarefas que são menos importantes, pode reduzir sua carga de trabalho delegando. Por exemplo, se você tem que escrever uma série de artigos para o seu site, mas você está ocupado com outra tarefa

mais importante, consiga alguém para escrever os artigos para você. Se você tem um assistente, você pode pedir ajuda com as tarefas de menor valor. Não precisa ser um gerente para delegar, às vezes só peça amavelmente a outra pessoa que o ajude.

Muitas pessoas têm vergonha de fazer isso e tentam carregar todo o peso sozinhos. Isto é uma tolice. Quando você tenta fazer muitas coisas não é capaz de fazer o mais importante cedo, e, portanto, você vai ter dificuldades em adotar hábitos mais produtivos. Não permita que seu orgulho dificulte o seu sucesso.

## Um diário

Um diário realmente pode mudar a sua vida quando você está criando novos hábitos positivos. Um diário é o que chamamos de um "hábito pedra angular", uma vez que ajuda a desenvolver outros hábitos. Este hábito vai afetar sua vida. O que você come, como você gasta seu tempo livre, como gasta o dinheiro, como você se comunicar, etc.

### Listas de agradecimento

Um diário pode ajudar você a se tornar uma pessoa mais grata com a vida. Uma das melhores maneiras de usar um diário é enumerar todas as coisas pelas quais

você é grata, neste momento. Mesmo se você está tendo um dia ruim ou se é o momento em que se sentir pior, há sempre algo para agradecer, por menor que seja. Então se você não estiver de bom humor, abra o seu diário e anote as coisas pelas quais você é grato neste momento. Pode ser algo tão básico como ter um teto sobre sua cabeça, ter algo para comer, ter um membro da sua família que te ama, poder ver, etc.

Isto fará com que você não só se sinta melhor naquele momento, mas se você o fizer com regularidade, o ajudará a manter uma atitude positiva, mesmo quando se deparar com situações ruins. Isto é essencial se você quer ter a determinação para continuar quando se trata de manter bons hábitos. Por exemplo, suponha que você tenha se saído muito bem você implementando um novo hábito como parte de sua rotina, quando de repente algo terrível acontece, você perde toda a sua força de vontade e já não vê qualquer motivo para atingir seus objetivos. Este é precisamente o tipo de situação em que é uma boa ideia escrever coisas pelas quais você é grato.

Uma vez que você tenha uma lista de coisas pelas quais você é grato, começará a pensar "Eu posso superar isso". Portanto, todos os dias faça um esforço consciente para pensar pelo que você é grato e escreva tudo.

**Escrita espontânea**

O que é a escrita espontânea? É exatamente o que seu nome sugere: escrever sem pensar demais. A melhor maneira de escrever um diário é simplesmente escrever sem parar para pensar. Não pense se algo parece bom, se é lógico, gramaticalmente correto, ou se está bem escrito e com a pontuação correta. Basta escrever o que vem à sua mente e deixe que sua mão flua livremente sobre o papel (ou teclado). Pense nisso como um tempo de terapia. Pense que esta é a única hora do dia em que você pode liberar seus pensamentos mais íntimos sem se preocupar com julgamentos.

Resista a necessidade de fazer uma pausa para pensar sobre o que você quer escrever. Se você fizer isso significa que você não se permite escrever com honestidade. Ao contrário das "listas de agradecimento" que devem ser conscientemente escritas, a "escrita espontânea" deve ser feita com a ajuda de sua mente subconsciente. Não se limite a escrever uma quantidade máxima ou mínima de páginas por dia. Quando se trata de um diário, não existem regras nem limites.

O hábito da escrita espontânea lhe dará uma sensação de paz e relaxamento e permitirá que você continue com sua rotina diária com uma atitude positiva, mesmo se você escrever apenas uma ou duas frases por dia.

**Acompanhamento do progresso**

Além disso, outra utilidade do diário é fazer um acompanhamento do seu progresso. Quando você tenta se superar em algum aspecto, é importante manter a motivação e a melhor maneira de fazê-lo não é observando o progresso de outras pessoas, mas observar o seu próprio progresso. Quando você esquece quão longe já chegou, começa a perder o desejo de seguir em frente, e isto pode fazer com que você sinta vontade de abandonar os bons hábitos que você adotou até agora.

É neste ponto que um diário pode lhe ajudar. Escreva pelo menos uma vez por semana (se você tem pouco tempo) os progressos que você fez em relação aos seus hábitos e rotina. Escreva os resultados que você alcançou, os problemas que tem enfrentado e sobre qualquer conquista (grande ou pequena) que já conseguiu, graças aos hábitos melhorados. Você vai perceber que não está lutando em vão.

Este é o melhor tipo de motivação que você pode obter, já que você não está invejando as realizações de outra pessoa, o que não é uma motivação saudável nem durável, mas você obtém uma motivação de seu próprio progresso, portanto, aumenta os sentimentos de autoestima e de amor-próprio. Os ciúmes e o ódio, podem incentivar você a trabalham com afinco temporariamente, mas logo renunciará quando perceber que não pode ser outra

pessoa.

**Outras maneiras de utilizar os diários**

Embora nós vimos as principais utilidades do uso dos diários, há muitas outras maneiras de usá-los. Nós poderíamos escrever um livro inteiro sobre os benefícios e as maneiras de usar os diários. Para algumas pessoas, desenhar e rabiscar em uma folha pode ser uma ótima maneira de relaxar. Tanto para fazer um desenho detalhado ou um simples rabisco, se te faz sentir bem, faça. Uma outra aplicação útil dos diários é criar mapas mentais. Estes mapas mentais podem ser sobre qualquer assunto. É muito esclarecedor ter todos os seus pensamentos diante de si em um diagrama.

Os livros com imagens são outra ótima maneira de usar os diários. Separe fotos ou recortes motivadores, suas ou de outros, ou o que você quiser, junto com citações inspiradoras e qualquer outra coisa que ajude você a atingir os seus objetivos. Como eu disse antes, não existem regras quando se trata de um diário.

Os diários o ajudam a se sentir positivo e criativo, e são essas emoções que o ajudarão a permanecer no caminho certo. Uma vez que você estabeleceu o "hábito pedra angular" de escrever um diário, você vai notar que seus hábitos se tornam mais consistentes.

**Estabeleça responsabilidades**

Responsabilidade é importante na formação de qualquer bom hábito ou para eliminar um mau hábito. Para criar a responsabilidade é necessário estabelecer regras externas com consequências por não cumpri-las. Quando estiver sem força de vontade e se sentir tentado por um desejo, a responsabilidade pode te dar a motivação necessária para seguir em frente.

Aqui temos alguns exemplos de responsabilidade que você pode estabelecer:

- Declare a sua intenção para amigos e familiares. A vergonha de admitir que você não está seguindo seus planos, muitas vezes é motivação suficiente para continuar.

- Encontre um amigo para trabalharem juntos para eliminar o hábito. Quando duas pessoas concordam em fazer algo juntos, podem dar e receber conselhos e evitar que o outro caia. Pessoas que frequentam a academia, muitas vezes trabalham com um parceiro, porque funciona. Se comprometa a ajudar um amigo a treinar isso tona mais difícil falhar.

- Defina seus próprios lembretes para manter o

acompanhamento. Use um calendário de parede e verifique todos os dias ou utilize um calendário (como o Google Calendar) para lhe enviar lembretes quando você precisa fazer algo.

- Use qualquer um dos aplicativos de monitoramento dos hábitos que vimos anteriormente. As aplicações de acompanhamento são poderosas para forçar você a prestar contas.

- Contrate um treinador. É interessante que seja um treinador que tenha vencido o mesmo problema que você está tentando resolver, em vez de um treinador qualquer. Um treinador que não só ajude você a permanecer no propósito, mas também possa lhe fornecer uma nova perspectiva sobre os seus maus hábitos ou os bons hábitos que está tentando adotar.

- Procure um médico, se seu hábito é grave e está afetando a sua vida.

*Minha experiência:*

*Por causa do meu hábito de comer junk food, assumi duas responsabilidades:*

*1. Admitir para minha família e amigos que esse tipo de alimento estava afetando a minha saúde e que eu decidi parar de consumir.*

*2. Fazer um acompanhamento do meu hábito usando um diário.*

*Embora não tenha estabelecido uma responsabilidade de peso, só o fato de acompanhar os padrões de meu mau hábito e dizer às pessoas que eu queria parar de comer junk food foi o suficiente para me ajudar. Eu lembro do efeito que isso produziu. Quando eu tinha desejo eu pensava na vergonha que sentiria se eu tivesse que dizer para as pessoas que ainda não tinha parado de consumir junk food. Eu também não queria escrever em meu acompanhamento que me rendi aos meus desejos. Na maioria das vezes isso funcionava como fator motivacional suficiente para evitar a recaída.*

Cada tipo de responsabilidade que você inclui ao seu sistema é adicionado e torna menos provável que você se renda aos desejos, então eu recomendo que você inclua tantas quantos puder.

## Você está tendo problemas? Crie metas complementares

Se você implementar estas técnicas e ainda tiver problemas com seu mau hábito, o problema pode ser que você está tentando mudar muito rápido. Em vez de tentar uma mudança rápida e radical, defina metas graduais que

o ajudem a eliminar o seu mau hábito, pouco a pouco.

Por exemplo, se você está custando para deixar de roer as unhas, escolha uma mão para "proteger". Por duas semanas não morda as unhas desta mão. No final deste período você terá construído a confiança de que você pode parar de roer as unhas, então você pode deixar de roer as unhas da outra mão. Ou se você tende a beber muitos refrigerantes, você pode definir metas graduais ao longo de várias semanas:

Semana #:

1. 6 bebidas
2. 5 bebidas
3. 4 bebidas
4. 3 bebidas
5. 2 bebidas
6. 1 bebida
7. 0-1 bebida

Em Resumo:

- Crie um conjunto de hábitos de apoio para tornar mais fácil evitar o seu mau hábito ou adotar bons hábitos.

- Estabeleça uma rede de responsabilidade. A ideia

das possíveis consequências, muitas vezes é motivação suficiente para resistir aos desejos de maus hábitos.

-Se você ainda está recaindo em seus maus hábitos, não se preocupe. Isso significa que você só está tentando abranger mais do que pode processar. Reconsidere a sua estratégia usando metas graduais menores e que sejam mais fáceis de serem alcançadas.

# Passo 6. Crie um plano a longo prazo para evitar que o mau hábito se repita

Uma mudança de hábitos é uma mudança em seu estilo de vida. De alguma forma, você está se tornando uma pessoa diferente, mas ao mesmo tempo mantém as mesmas lembranças, e seu subconsciente ainda é o mesmo. Isso torna mais fácil voltar aos velhos hábitos. Nesta seção eu vou mostrar a você um conjunto de habilidades para evitar que você caia novamente em velhos hábitos.

A fadiga pode facilitar seguir com os maus hábitos. A nível neurológico, a mente racional requer mais energia para funcionar do que a mente subconsciente. É a mente racional, onde está a força de vontade, que tem a capacidade de substituir processos de pensamento automáticos e habituais. Quando há energia suficiente, você pode usar força de vontade para mudar os hábitos, mas quando não há energia suficiente você tende a ceder aos desejos e continuar com maus hábitos.

Então, quando você está tentando mudar seus hábitos sempre se certifique de que dispõe de energia, ou seja, dormir o suficiente e fazer uma atividade física. No entanto, tenha em mente que existem determinadas atividades que parecem "reparadoras", mas na verdade não proporcionam muito descanso. Um bom exemplo é

assistir televisão. Você se sente relaxado assistindo televisão, mas esta atividade não fornece mais energia para atividades construtivas. Somente o torna mais preguiçoso.

Se você deseja permanecer ativo depois do trabalho, ao invés de relaxar por 2 horas na frente da televisão, é melhor você procurar um lugar para sentar e descansar completamente por 20 minutos. Não é necessário dormir para ter um descanso reparador. Depois de um breve intervalo caminhe, ou se movimente por 5 minutos. Faça um passeio, corra ou faça algumas flexões. Você verá que esta rotina de 25 minutos lhe dará mais motivação e energia do que 2 horas de relaxamento, assistindo a TV. Chamamos de a "regra dos 5 minutos" e é uma tática psicológica que pode ser usada para remover maus hábitos ou criar novos hábitos.

## Crie um novo hábito com a regra dos 5 minutos

Quando estamos criando um novo hábito geralmente há momentos em que é difícil se manter motivado. Por exemplo, se você está tentando criar o hábito de ler mais, provavelmente sua mente vai divagar após os primeiros minutos de leitura. A mesma coisa acontece quando você tenta aprender algo novo, como aprender a tocar um instrumento ou praticar um esporte novo. Se precisa fazer

muito esforço, sua mente se oporá com muita resistência.

Neste caso, você pode usar a regra dos 5 minutos e se comprometer a realizar a atividade por apenas 5 minutos. Isso faz com seja mais fácil iniciar. Basta definir um timer para 5 minutos e começar. Você não precisa fazer a atividade por mais do que 5 minutos. Se no final dos 5 minutos ainda se sentir motivado, você pode continuar, mas é opcional.

O bom desta regra é que ajuda a superar a barreira de "Iniciar" e quando você estiver fazendo uma atividade por alguns minutos, é muito fácil se envolver e se animar a ir em frente. Se você quiser parar após 5 minutos, não se preocupe. Você pode parar e tentar de novo amanhã. Isto será uma vitória e provavelmente você vai querer repetir a atividade no dia seguinte. Não importa o que aconteça, você sempre ganha quando você usa a regra dos 5 minutos.

## Elimine um mau hábito com a regra dos 5 minutos

Você também pode usar a regra dos 5 minutos para evitar ceder a um desejo. Quando você tem um desejo programe um timer e diga a si mesmo que só precisa resistir durante os próximos 5 minutos. Se você superou os cinco minutos e ainda quer ceder ao desejo, tudo bem. Você pode ceder e ir em frente com seu mau hábito como

de costume. Mas, o mais provável é que, depois de superar os 5 minutos, o desejo se foi ou você quer ver por quanto tempo mais consegue resistir. Isto o ajudará a prolongar o tempo entre o sinal e a rotina, e quanto mais longo for este tempo, mais fácil será resistir a qualquer mau hábito.

Viktor Frankl, psicólogo sobrevivente do Holocausto e escritor do clássico livro de autoajuda "Em busca de Sentido" chama isto de "o tempo entre o estímulo e a resposta". Ele disse que "entre o estímulo e a resposta há um espaço. E nesse espaço reside nosso poder de escolher a nossa resposta, e em nossa resposta está nosso potencial de crescimento e nossa liberdade".

## O poder do "Por que"

Todos os dias nossa mente nos bombardeia com muitos pensamentos caóticos e perturbadoras: "Eu preciso fazer isto", "Não acredito que você esqueceu de fazer isso", "Estou atrasado para meu encontro". Estamos tão envolvidos em todos os aspectos estressantes de nossas vidas que esquecemos de parar por um momento, sentar, reavaliar nossa situação e encontrar um sentido que gere bem-estar, criatividade e clareza.

Definir nosso propósito significa ter uma visão de clara e inequívoca de onde quero estar e quem quero ser.

A pergunta mais importante a ser respondida é: Qual a razão para formar um hábito específico?

Encontrar o seu "por que" lhe dará clareza e uma grande vantagem quando tentar criar hábitos permanentes. É como ter um mapa que o guiará diretamente até a pessoa que você deseja se tornar. Não se preocupe se anteriormente você já tentou definir o seu propósito e falhou. As estratégias que veremos agora podem ajudá-lo.

*Um passo muito importante para definir com clareza seus pensamentos e seu propósito é se permitir ter algum tempo livre. Muitas pessoas são viciadas em trabalho, e muitos não o são por opção. Apesar de precisar ganhar dinheiro, você precisa levar em conta que a sua saúde mental e bem-estar são mais importantes do que qualquer outra coisa. Sem eles, você não será capaz de ganhar dinheiro.*

Não estou sugerindo que você tome medidas drásticas e pense em deixar o seu trabalho. Estou simplesmente dizendo que você precisa se presentear com um dia ou dois, de vez em quando, para estar em contato com a natureza. Você pode ir para a praia ou para um parque. No entanto, existem algumas condições que você deve considerar se você quiser que essa "escapada" o ajude a ver o seu propósito com maior clareza.

A primeira coisa que você deve deixar de lado neste tempo, o mais rápido possível, é a tecnologia. Não será fácil, especialmente se você é viciado em verificar e-mail, jogar no Smartphone, etc., mas é necessário. A principal razão para eliminar temporariamente a tecnologia é porque muitas vezes as mídias sociais criam um caos em nossas mentes e nós nem sequer percebemos. Nossa mente se torna um poço cheio de fofocas sobre famosos, casamentos, novos animais de estimação, etc. e pode ser esmagador pensar com clareza.

Outra condição é que você deve viajar sozinho. Sem amigos, sem família, sem animais de estimação. A justificativa para isto é semelhante ao ponto anterior. Você precisa usar este tempo para se concentrar em você e descobrir qual a sua missão e seu propósito de vida, e em como converterá os seus objetivos em realidade. Ter companhia neste momento de retiro só irá dificultar este processo.

**Tempo diário para você**

Não é saudável estar durante todo o dia ocupado fazendo muitas coisas, sem parar. Você precisa de tempo para descansar, refletir e relaxar. Se esforce para encontrar um equilíbrio perfeito. Isto pode parecer quase impossível para pessoas extremamente ocupadas, que não conseguem pensar em um momento do dia para descansar.

Trabalham o tempo todo, indo de um lugar para outro, conversando com as pessoas, normalmente cheio de pensamentos estressantes.

No entanto, muitas vezes basta procurar "fazer" um tempo. Todos nós temos períodos de tempo livre durante o dia, mas não nos damos conta, e em vez de usarmos este tempo para refletir, o desperdiçamos fazendo coisas desnecessárias e estressantes.

Por exemplo, digamos que você tem que estar no dentista às 8 horas da manhã e chegou 10 minutos mais cedo. Em vez de gastar esses 10 minutos enviando mensagens para alguém ou se preocupando com o trabalho, use esses 10 minutos respirar profundamente e pensar com calma nas coisas. Pense em quão longe você chegou na sua jornada para conseguir uma versão melhorada de si mesmo, e quanto você ainda precisa avançar. Não seja duro consigo mesmo se você não progrediu tanto quanto gostaria. Se orgulhe de suas conquistas, não importa quão pequenas sejam.

Se você tiver algum tempo livre em casa, considere meditar. Muitas pessoas são céticas quanto ao poder da meditação. Através da meditação, você pode obter uma sensação de paz, tranquilidade e satisfação própria, que é fundamental quando se trata de criar hábitos permanentes.

**Não quebre a corrente**

Um método simples que está se tornando cada vez mais popular é o método de Jerry Seinfeld, conhecido como "não quebre a corrente". Ele funciona melhor para alguns hábitos do que para outros, mas pode ser muito eficaz. Jerry Seinfeld (comediante e roteirista) sabia que a melhor maneira de se tornar um comediante melhor era escrevendo piadas melhores, e a forma de escrever piadas melhores era escrevendo mais piadas, e a melhor maneira de escrever mais piadas era escrevendo todos os dias.

Para usar este método você deve usar um calendário e marcar com um X, cada dia que executar a sua tarefa. Continue a fazer isso todos os dias (só coloque X nos dias em que você fizer a tarefa). Seinfeld diz que "depois de alguns dias você terá uma corrente. Se mantenha nela e essa corrente vai crescer a cada dia e você vai gostar do resultado, especialmente depois de algumas semanas. Depois, seu único trabalho será não quebrar a corrente". Se você pular um dia, vai ser mais fácil pular no dia seguinte, então esta técnica funciona melhor quando você não pula nenhum dia. Por exemplo, se você pular nos fins de semana, vai ser difícil começar na segunda-feira. Nestes casos, basta executar uma tarefa mais curta nos fins de semana para se certificar de que você não vai quebrar a corrente.

Você também pode usar esse método de forma inversa, para vencer maus hábitos. Marque no seu calendário com um grande "X" cada dia que você resiste ao seu mau hábito. Lembre-se que a medida que sua corrente fica maior, mais fácil será a manter no futuro.

**Cultive a atenção.**

Como já vimos, a consciência é o primeiro passo para enfraquecer qualquer mau hábito. Você aprendeu diversos métodos para se tornar mais consciente, mas o que veremos agora é o mais poderoso. Esse método é chamado "Atenção plena".

Há muitas maneiras de cultivar a atenção plena na vida cotidiana, incluindo a meditação formal, mas eu prefiro um método simplificado de meditação que pode ser realizado 10 minutos por dia e serve para aumentar a concentração e a consciência no momento presente.

Em primeiro lugar, encontrar um lugar confortável e se concentrar nos cheiros que pode sentir. Sinta o ar entrando e saindo de suas narinas. Não tente definir os sentimentos, simplesmente sinta como eles mudar. Em seguida, se concentre no que pode ver. O que você vê? Examine as cores e texturas sutis que seus olhos podem capturar.

Em seguida, examine o que pode sentir através do

toque. Sinta a cadeira contra suas costas e o chão sob seus pés. Quanta pressão você sente? Quais texturas pode sentir? Em seguida se concentre nos sabores. Provavelmente, é um pouco mais difícil, se você não está comendo algo, mas tente de qualquer maneira. Existem alguns sabores sutis que você pode encontrar se for paciente.

Examine o que você pode ouvir. Se concentre em cada passo, um por um. Comece com os tons baixos já que, muitas vezes, são os mais difíceis de perceber, mas se você investir algum tempo, vai encontrar muitos ruídos no ambiente que, de outra forma, você não teria percebido. Não tente descrever em palavras o que ouvir, somente desfrute a sensação.

A prática deste exercício aumentará a sua sensibilidade e consciência no momento presente. É fácil pensar que estamos cientes de tudo o que acontece ao nosso ao redor, mas a verdade é que nossa mente consciente filtra a maioria das coisas.

O momento presente é o único lugar onde você pode fazer mudanças em sua vida. É o único lugar onde pode tomar decisões e agir. Então é importante que você esteja ciente disso, tanto quanto possível, e diminua a sua preocupação com o futuro ou o passado. Só assim você poderá tomar as melhores decisões possíveis.

**Sempre comemore as vitórias**

É comum que as pessoas que gostam de desenvolvimento pessoal e de buscar melhoria de seus hábitos permaneçam presas nesta busca por melhoria contínua. Na busca por ser cada vez melhor não param para desfrutar do processo. Embora seja admirável se esforçar para melhorar, se você não parar e se permitir comemorar suas vitórias, inevitavelmente você ficará esgotado.

Eu sei, porque aconteceu comigo. Eu passava o meu tempo pensando "e agora, qual será o próximo passo?", sem considerar todo o progresso que eu tinha alcançado até o momento. Sem aviso, eu fiquei preso. Eu já não podia mais ler, eu não podia me exercitar e apenas trabalhava. Sem nenhuma explicação, tive um forte "bloqueio mental" que me impedia de fazer qualquer esforço. Estes foram os primeiros sinais de esgotamento. Só depois de me retirar totalmente de tudo e adiar todos os projetos durante algumas semanas, eu pude recuperar a motivação para fazer algo novo.

Desde então, aprendi que este é um problema fácil de evitar. É preciso simplesmente se permitir parar e comemorar as pequenas vitórias. Cada vez que você alcançar uma meta no processo de busca por seus objetivos, se lembre de separar um tempo para

comemorar. Saia e faça algo que você goste, comemore com amigos ou simplesmente escreva sobre a sua vitória em seu diário.

Se conquistou uma grande vitória, se recompense com algo importante, como um feriado. Se for uma pequena vitória, bastará algo como uma barra de chocolate. Isto irá lhe proporcionar motivação para continuar e algum tempo para recarregar as baterias.

Este é outro motivo para manter um diário detalhado de seu progresso. Uma vez por mês verifique seus objetivos e avalie o quanto você já avançou. Eu uso o Evernote para escrever meus objetivos. Quando percebo que alcancei uma das minhas metas, sempre me dou um tempo para uma pequena recompensa. Isto me dá mais motivação e eu já não fico mais esgotado como antes.

## Visualize suas metas em uma panorâmica colorida

Você provavelmente já ouviu que você deve visualizar o caminho para o sucesso, mas longe de ser apenas uma frase de efeito, está comprovado que o uso de imagens mentais pode ser fundamental para o ajudar a alcançar um objetivo. Se você quiser ter sucesso você tem que se imaginar bem-sucedido. Embora não seja tão simples quanto parece.

A visualização é uma maneira ativa de dar forma a qualquer resultado que você deseja alcançar em sua vida. Tudo que você precisa fazer é ver o resultado que deseja alcançar em sua mente o mais definido possível, imaginar vividamente até os mínimos detalhes, tais como cores, sons e cheiros. Quando você define mentalmente, de forma detalhada, os hábitos que você deseja ter, será capaz de construir rapidamente um hábito permanente.

Estudos em neurociência descobriram que quando você imagina nitidamente que você está fazendo algo em particular, em seu cérebro são ativadas as mesmas áreas que se ativam quando você realiza, de fato, a mesma tarefa. As investigações revelam que imagens mentais podem ser uma ferramenta muito eficaz para criar novos hábitos. Sempre que nos vemos fazendo uma atividade, são criadas conexões neurais mais fortes. Quanto mais realizamos uma ação mentalmente, mais sinapses são criadas e pavimentam o caminho para o aprendizado a longo prazo. Uma vez criadas essas conexões neuronais o cérebro as memoriza. E o cérebro se torna, literalmente, responsável e você já não tem que pensar sobre o que fazer quando estiver diante de uma situação semelhante a que visualizou.

Muitas pessoas acreditam que não há necessidade de nenhuma habilidade especial para visualizar. É algo que

todos nós sabemos fazer, não é? Bem, não necessariamente. Você não tem que ler um livro para aprender, mas existem alguns passos que você precisa considerar.

Primeiro, você precisa se sentar em um lugar calmo e sem distrações. Pode ser seu quarto, jardim, terraço, escritório, etc. Em qualquer lugar onde você se sentir confortável e tranquilo. Isso varia de pessoa para pessoa. Uma vez que escolheu o lugar, simplesmente se sente e relaxe. Se certifique de que ninguém vai interromper você. Tente alguma técnica de relaxamento antes de começar. Você pode apenas se concentrar em seu padrão de respiração, ou fazer um exercício que implica em tensionar todos os músculos, os mantenha assim por alguns segundos e depois os relaxe lentamente. Faça isso até você se sentir calmo e sereno.

Quando tiver terminado o exercício de relaxamento, você pode começar a usar sua imaginação. Não se imagine em um mundo de fantasia cheio com arco-íris, mas em um dia normal em que você realiza as tarefas que você deseja converter em hábitos. Você pode estar em sua casa, em uma sala de aula, no escritório, na academia, etc. As visualizações realistas são as mais bem-sucedidas, então escolha o local sabiamente.

Em seguida evite pensar nos resultados de seus

hábitos. Embora o uso de imagens seja motivador a longo prazo, esta não é uma boa hora para isso. Está comprovado que se visualizar realizando a tarefa ao invés de se visualizar alcançando os resultados desejados é a melhor maneira de adotar hábitos permanentes. Por exemplo, se o hábito que você quer desenvolver é o de fazer um pouco de trabalho extra todos os dias quando chegar em casa, a fim de obter um aumento de salário, então não se imagine comemorando o pagamento no final do mês. Em vez disso, se imagine fazendo o trabalho, como se fosse real, um passo de cada vez. Se imagine chegando em casa, ao final do expediente, você entra no seu quarto, pega o seu computador e vai até o escritório onde acende a lâmpada e começar a escrever o relatório usando uma fonte azul escura, como o seu chefe gosta.

Como você pode ver, tudo o que mencionei no parágrafo anterior é bastante detalhado? Se ao invés disso, você simplesmente se imaginar olhando para o computador, não seria muito eficaz. Se o hábito que você deseja adotar é passar tempo ao ar livre todos os dias, se imagine acordando, vestindo sua roupa favorita com cores brilhantes, calçando seu tênis e, em seguida, saindo de sua casa. Se imagine inalando o cheiro agradável da grama recém cortada e observando o sol que está apenas começando a nascer. Se veja andando e sinta como muda o som dos seus passos, à medida que você passa do

gramado para o pavimento enquanto caminha pelo bairro.

Este exemplo dá uma ideia de quão específicas e profundas devem ser as suas visualizações. Não é suficiente um pensamento fugaz ou uma imagem em sua cabeça que dura apenas alguns segundos. Em vez de uma fotografia deve ser algo como um filme em alta definição. Tente passar de 10 a 20 minutos por dia se visualizando e tente desfrutar deste processo. Não pense nisso como uma tarefa tediosa e sem valor.

A visualização pode ser uma ferramenta poderosa quando usada corretamente. Ao imaginar como vai reagir em cenários futuros, você pode aprender uma forma melhor de reagir. O cérebro se torna um poderoso simulador da vida real.

Um estudo realizado na Universidade de Chicago comparou três grupos de jogadores de basquete. O primeiro grupo praticou lances livres todos os dias por trinta dias. O segundo grupo foi instruído a usar a mesma quantidade de tempo e se imaginar realizando perfeitos de lances livres todos os dias por trinta dias. O terceiro grupo recebeu instruções para não fazer nada.

Os três grupos foram testados no final do experimento. O terceiro grupo, como esperado, não mostrou nenhuma melhoria. O primeiro grupo melhorou sua porcentagem de

24%. E o grupo da "imaginação"? Embora nenhum deles tivesse tocado na bola de basquete durante os 30 dias, melhoraram 23%, quase o mesmo que o grupo que praticou lances livres todos os dias.

**Como você pode usar isto para acabar com maus hábitos?**

Use a visualização para ensaiar uma reação melhor aos seus desejos. Se imagine com um desejo e imagine o que você vai fazer. Em vez de reagir como de costume, se imagine fazendo outra coisa. Por exemplo, se você tem desejos por junk food, imagine que você vai para a cozinha e prepara uma refeição saudável ou come uma fruta. Imagine a preparação da comida e o quanto você gosta de saboreá-la.

Experimente. Pode ser que se surpreenda como isso funciona.

**Seus hábitos nunca são estáticos, eles estão sempre a mudando (para melhor ou para pior)**

Na verdade, a cada momento você é uma "nova pessoa". Embora seja possível que se sinta igual, suas células estão constantemente se reorganizando e voltando a crescer. Muitos dos seus órgãos regeneram todas as

células em questão de meses. Sua pele será completamente nova em poucas semanas. A pessoa que você será amanhã será feita de material diferente e, portanto, pode ter gostos e hábitos diferentes.

Em vez de se obrigar a mudar seus hábitos você só precisa quebrar o padrão do hábito por um período de tempo e permitir que essa mudança aconteça naturalmente. Afinal de contas, você já existiu como uma pessoa que não tinha este mau hábito. Se você já viveu sem este hábito, então você pode viver sem ele de novo.

Em Resumo:

- Se concentre em manter um estilo de vida saudável e ativo. Elimine todas as atividades que promovem a preguiça. Desta forma você terá mais energia para resistir às tentações dos maus hábitos.

- Use a regra dos 5 minutos para criar um novo hábito ou para resistir à tentação.

- Use o método de Seinfeld de "não quebrar a corrente" para ter semanas seguidas de sucesso e produzir motivação extra.

- Cultive a atenção. Você pode usar a técnica simples que vimos nesta seção, ou você pode também praticar as técnicas de meditação.

- Lembre de sempre comemorar suas vitórias, não importa quão pequenas sejam. Isso o ajudará a evitar o estresse.

- Procure pessoas que já vivem como você quer viver. Converse com eles ou leia suas biografias.

- Utilize a visualização para se preparar para resistir a desejos e adotar novos hábitos.

- Lembre que você está constantemente mudando. Você só precisa parar o ciclo do mau hábito por um breve período de tempo e fornecer uma janela de oportunidade para que a mudança ocorra naturalmente.

## Os mini-hábitos produzem grandes resultados

Ao contrário do que muitas pessoas sempre pensam, ser muito ambicioso nem sempre é uma coisa boa. O excesso de ambição, na verdade, pode ter efeitos devastadores quando o seu objetivo é adotar um novo hábito. As pessoas muitas vezes planejam grandes mudanças que são importantes para suas vidas, como "fazer exercícios todos os dias, duas vezes por dia e reduzir a ingestão de calorias para 900 calorias por dia". Nada pode ter um efeito tão negativo em sua motivação do que você tentar segurar mais do que você pode abraçar. Quando em sua mente, você cria grandes ideias e

mudanças significativas, é provável que elas pareçam tão inatingíveis que você desista antes que perceba.

A solução para este problema é muito simples. Consiste em começar com bem pouco. Existem duas técnicas que você pode usar com esta estratégia de "começar pouco a pouco". A primeira é começar a fazer as coisas pela metade. Sua parte perfeccionista pode estar gritando ao ler a frase anterior. Para muitas pessoas, inclusive eu, é difícil pensar em fazer as coisas pela metade. Nós frequentemente preferimos fazer coisas perfeitamente ou não fazer. Desde o nosso nascimento, nos ensinaram que se fizermos algo, nós devemos fazer bem feito desde o início. Caso contrário, é melhor não fazer.

No entanto, acredite ou não, às vezes pode ser melhor executar um hábito de forma incompleta por vários dias. Alguns estudos dizem que precisamos pouco mais do que 21 dias para um hábito se tornar permanente. Imagine que você está tentando adotar o hábito de correr 30 minutos todos os dias. Provavelmente antes de chegar aos 21 dias já não terá motivação para continuar. Para evitar que isto aconteça tente uma abordagem diferente. Por 21 dias seguidos saia para correr somente por 3 minutos. Sim! Você leu corretamente. Corra por 3 minutos e depois volte a fazer o que estava fazendo (dormir, ler ou qualquer outra coisa).

Enquanto você estiver praticando este mini-hábito, uma parte de você vai dizer: por que não continuar até completar os 30 minutos? Mas resista à tentação e durante os primeiros 30 dias não ouça essa voz. Depois de fazer isso por algum tempo, você vai perceber que este mini-hábito já é permanente. Vencido esta etapa, você poderá estender e correr 30 minutos. Verá que é muito mais fácil continuar com este novo hábito do que se você tivesse tentando correr 30 minutos por dia. Desta forma você elimina a mentalidade do "fazer tudo desde o começo, ou é melhor não fazer".

Você também pode construir seu hábito pouco a pouco, cada dia. Por exemplo, se você quer começar a ler sobre estratégias de negócios todos os dias, você pode começar o dia lendo apenas alguns parágrafos e depois voltar para o que estava fazendo. No dia seguinte na mesma hora volte a ler, mas desta vez, alguns parágrafos a mais. Cada dia aumente a intensidade do hábito, independentemente de quão pequeno seja o aumento. Até que você seja capaz de ler um capítulo por dia.

Defina o tempo e não se sobrecarregue. Apenas se certifique de sempre fazer um progresso, por menor que seja.

Estas são as duas principais formas de usar mini-hábitos para alcançar excelentes resultados. Ambos os

métodos são muito eficazes, por isso agora você só tem que escolher com qual vai trabalhar.

Como uma última dica para este capítulo, gostaria de comentar que há um mini-hábito, simples e fácil, que pode aumentar a sua produtividade e melhorar o seu estado de ânimo. O mini-hábito é o seguinte: todas as noites pense em alguma coisa que você quer fazer no dia seguinte. Basta criar um plano mental rápido e você vai se sentir mais relaxado. Existem muitos mini-hábitos como este que podem melhorar o seu estado de ânimo. Eles variam de pessoa para pessoa, então descubra quais são os que podem servir para você. Uma boa maneira de encontrar mini-hábitos positivos é ler biografias de pessoas que você admira. Com um pouco de pesquisa, você vai encontrar mini-hábitos que se ajustam com os objetivos que você deseja alcançar.

## O assassino de hábitos

A procrastinação é outro "hábito pedra angular", mas é um mau hábito que pode arruinar as nossas melhores tentativas de criar novos hábitos permanentes. Procrastinação é um hábito de adiar as coisas e é uma doença que começa na mente e depois afeta o corpo. Quando procrastinamos demais as coisas podemos, inclusive, perder nossa autoestima e nos sentir

deprimidos. Esta é uma doença que começa na mente e tem um efeito que pode afetar a saúde do nosso corpo inteiro. A procrastinação mata nosso potencial e nos impede de chegarmos a ser a pessoa que queremos.

Ao adiar as coisas que evitamos começar, que anteriormente decidimos que era necessário fazer. Uma das razões para a existência da procrastinação é o medo. Você pode estar com medo de não ser capaz de fazer algo ou não fazer perfeitamente. Quando você sabe que há algo que tem que fazer, uma parte de você acha que "neste momento eu não serei capaz de fazer perfeitamente, vou esperar até que eu consiga fazer melhor". Esta é uma forma de pensamento autodestrutivo e só causará danos a você.

Você tem que parar de pensar em desculpas sem sentido e ser honesto consigo mesmo. Digamos que você se considera muito velho, muito jovem, ou que está doente, etc. Se pergunte: isso é realmente verdade? Estou sendo honesto comigo?

Há um fato que eu quero que você pense agora. Perfeição não existe. Nunca haverá um momento perfeito. Nada neste universo é perfeito. Então se você está pensando em sentar e esperar o momento perfeito antes de fazer as mudanças necessárias, então você espera o fracasso. Você só precisa admitir que não existe a "hora

certa", e tem que começar agora, sem pensar muito. E se você falhar ou se cometer um erro? Isto é o que significa ser humano e assim aprendemos e melhoramos, então neste momento, decida fazer o seu melhor e não tenha medo de cometer erros. Uma vez que você consiga mudar esta mentalidade, você será capaz de controlar parcialmente a procrastinação.

**Divida as tarefas**

Uma das razões que leva as pessoas a postergarem as coisas é porque parecem tarefas imensas e difíceis. É como escalar o Monte Everest. Agora, imagine se nós dividíssemos o Monte Everest, em uma série de pequenas montanhas e tivéssemos que subir apenas uma por mês. Seria certamente muito menos assustador se comparado a escalar a montanha toda de uma só vez.

**Princípio dor-prazer**

O princípio dor-prazer é outra técnica extremamente fácil de ser aplicada. Sempre que fazemos algo, fazemos por medo da dor ou pelo desejo de prazer. Para se motivar, você deve visualizar o prazer que você sentirá quando alcançar o seu objetivo e você deve visualizar também a dor que sentirá se você postergar a tarefa e não mudar a sua atitude.

**Peça ajuda**

Uma última dica para deixar de procrastinar é perder o medo de pedir ajuda para outras pessoas. Às vezes basta simplesmente dizer a alguém o que você precisa que ela faça. Diga a sua família, seus amigos ou seus colegas de trabalho o que você está tentando alcançar e peça para o lembrarem, de vez em quando, e verificar como você está. Como seres humanos, às vezes nos preocupamos mais do que as opiniões dos outros do que com a nossa própria opinião, então é provável que uma publicação de seus objetivos nas redes sociais seja um motivador. Outra maneira de você envolver outras pessoas é pedindo para fazerem a atividade com você. Não importa o que tão chato pareça uma atividade, se a fizer com outra pessoa será melhor.

Para concluir este capítulo sobre procrastinação tenha em mente os seguintes pontos:

- Você nunca será perfeito e nunca será o momento perfeito para começar algo.

- Você precisa dividir grandes tarefas em atividades menores.

- Utilize a técnica da dor-prazer.

- Envolva outras pessoas para manter sua motivação.

Nós já aprendemos os 8 princípios para criar e adotar hábitos permanentes e agora você possui conhecimento

com o potencial para mudar, mas somente através da aplicação da informação desses 8 princípios você poderá obter resultados diferentes em sua vida.

Lembre-se de começar pequeno e aumentar lentamente seus esforços para chegar no ritmo que deseja. Não prossiga com receio e esqueça o sentimento de fracasso ou insatisfação pela maneira como você tem avançado até agora. Esta é a sua vez de brilhar e se tornar a pessoa que você sempre quis ser.

Seus hábitos são a chave para criar a vida que você só teve em seus sonhos mais remotos.

# Capítulo 3: Ter o conhecimento e o poder de mudar

Se você seguir este processo de 6 passos, será capaz de eliminar qualquer mau hábito para sempre. Dependendo o hábito que você está tentando eliminar, pode ser que precise alguns dias, semanas ou meses. Maus hábitos são como uma corda atada, com o passar do tempo se torna mais difícil e se precisa de mais tempo para soltá-la. Mas há sempre uma maneira de desatar o nó.

Quando você começa a aplicar os passos descritos aqui, você imediatamente será capaz de ver pequenos resultados. É provável que um dia você recaia em seus maus hábitos, mas isso é apenas parte natural do processo. O importante é ser capaz de se levantar e começar de novo. Às vezes é a única maneira de ter sucesso.

A coisa mais perigosa que pode acontecer é a frustração e a perda de confiança. No momento você tiver uma recaída e pensar "Talvez eu não possa fazer isso..." você corre o risco de desistir. Lembre-se de que todos cometem erros. Você vai experimentar algumas recaídas em seus velhos hábitos, durante o processo. Aceite que você é tão humano quanto as pessoas mais bem-sucedidas. A melhor maneira de começar de novo é se perdoar pelos

erros e seguir em frente.

No entanto, a melhor maneira de prevenir recaídas é estar preparado para elas. Você deve ter um plano B, para o momento em que esquecer o seu objetivo. De acordo com minha experiência, o melhor plano B é saber que sempre pode começar de novo, pouco a pouco. Se você deixou de ir para a academia, no dia seguinte planeje ir e ficar apenas metade do tempo. É menos desanimador saber que você não é obrigado a treinar durante tanto tempo e se sentirá melhor. Se perdoe sem fugir da sua rotina.

Se, por algum motivo, algum dia não puder cumprir o seu horário, planeje uma rotina menor em vez da rotina normal. Por exemplo, se você se exercita, normalmente por uma hora e meia, mas naquele dia você não pode, crie uma sequência mais curta apenas com algumas flexões e abdominais. A intenção de continuar com a sua rotina vai manter você no caminho certo para o dia seguinte. Crie pequenas metas graduais se você sente que ainda não consegue chegar a meta completa.

Eu sei que isso soa como um clichê, mas lembre-se que você deve viver um dia de cada vez. Enquanto você estiver avançando não se preocupe com seus objetivos intimidantes, se preocupe somente com o próximo passo. Qual é seu próximo passo? Qual será o primeiro hábito

que você vai remover da sua vida? Agora tudo o que precisa fazer é rever os 6 passos e aplicá-los.

Sugiro que você analise este livro uma vez por mês. É fácil esquecer passos importantes no processo, ou o motivo por detrás deles. Depois que conseguir se livrar dos primeiros maus hábitos, o processo se tornará muito mais fácil.

E se lembre que um simples progresso de 1% cada semana pode produzir uma incrível mudança ao longo do tempo. Como diz Jim Rohn "O sucesso são apenas algumas disciplinas simples praticadas todos os dias, enquanto o fracasso nada mais é do que alguns erros de julgamento repetidos todos os dias."

# Conclusão

Um novo começo é possível se você trabalhar com afinco. É normal que você sinta que é extremamente difícil mudar um mau hábito, uma vez que eles estão profundamente enraizados em nosso sistema. É possível que você esteja convivendo com esse hábito mais de uma década, mas isso não significa que você não pode quebrar o seu ciclo. Há sempre uma maneira, especialmente se você está disposto a investir o esforço necessário. Haverá momentos em que se verá satisfazendo o seu mau hábito, mas não seja duro com você. Se você tropeçar, você tem que se levantar e prosseguir.

Eu recomendo que, para se sentir confiante, escolha um hábito simples que você deseja modificar, siga os passos que aprendeu neste livro e observe como a sua vida começa a mudar.

Isso é tudo. Eu lhe desejo boa sorte!

Finalmente, gostaria de agradecer a você por ler este livro. Se você o achou útil, eu agradeceria muito se tomasse um minuto e deixasse um comentário no Amazon. Leio cada um dos comentários! Muito obrigado!

MÉTODO PRÁTICO PARA ELIMINAR A PROCRASTINAÇÃO E MUDAR QUALQUER HÁBITO

# COMO VENCER O MEDO DEIXAR DE PROCRASTINAR E SE TORNAR UMA PESSOA DE AÇÃO




Alguma vez você já teve que realizar uma tarefa e desperdiçou o seu tempo, literalmente, até o último minuto? Quanto tempo você gasta em atividades que não te levam a alcançar os seus objetivos?

STEVE ALLEN

# COMO VENCER O MEDO, DEIXAR DE PROCRASTINAR E SE TORNAR UMA PESSOA DE AÇÃO



Método prático para eliminar a procrastinação e mudar qualquer hábito. Inclui pequenas mudanças de hábitos para vencer o medo

**Steve Allen D.**

# Introdução

Alguma vez você já teve que realizar uma tarefa e desperdiçou o seu tempo, literalmente, até o último minuto? Quanto tempo você gasta em atividades que não te levam a alcançar os seus objetivos?

Você passa horas assistindo a vídeos no YouTube, até que finalmente percebe que o seu prazo está acabando e começa a entrar em pânico. Você encontra alguma motivação para agir, mas não é tão fácil. Você ainda pode adiar um pouco mais, e a única diferença é que agora você está um pouco mais estressado. E chega um momento em que você encontra forças suficientes para começar e terminar uma tarefa e alcançar um bom resultado, mas este ciclo infeliz começará novamente na próxima vez que você receber uma tarefa.

Se você se identifica com esta história, você é um procrastinador, mas não é culpa sua. Este livro é projetado para dar a você o poder de mudar. Vou ajudá-lo a compreender as razões psicológicas que o levam a adiar as coisas e revelar a você técnicas poderosas, de aplicação comprovada, para ajudar a superar os hábitos atuais de procrastinação para o resto de sua vida.

Este livro contém passos para remover a programação

dos maus hábitos de seu cérebro e criar mudanças em sua vida, que são pequenas, mas poderosas. Apenas ao observar o comportamento e o pensamento de uma pessoa é fácil prever o seu futuro. Este é o poder de hábitos.

Embora os hábitos possam simplificar a nossa vida, às vezes pode ser um obstáculo para alcançar os nossos objetivos, e como aparentemente é mais fácil continuar com nossos maus hábitos, eles se tornam uma âncora que impede de avançarmos. No entanto, os hábitos não são impossíveis de serem mudados. Da mesma forma que adotamos maus hábitos, também podemos adotar novos hábitos positivos para substituí-los. Nós precisamos apenas nos certificar de escolher os hábitos corretos.

A sociedade nos dita como devemos viver. Temos de conseguir um bom emprego, adquirir um bom carro e comprar uma casa grande. Em pouco tempo você mergulha em dívidas, se torna escravo de um trabalho que odeia e começa a se perguntar se esta é a vida que você queria. Eu conheço este sentimento. Eu também já passei por isso. Mas um dia eu li uma frase que mudou a minha vida para sempre: "Todo mundo morre, mas nem todo mundo vive".

Bronnie Ware, uma enfermeira que cuidava de doentes terminais, escreveu um artigo comovente chamado “Os 5 lamentos antes de morrer”, baseado em sua experiência de ouvir pacientes à beira da morte, este artigo revela seus

maiores arrependimentos. Estes são os cinco lamentos extraídos do artigo:

Lamento 1: Eu gostaria de ter a coragem de viver a vida que eu queria e não a que os outros esperavam que eu vivesse.

Lamento 2: Eu gostaria de não ter trabalhado tanto.

Lamento 3: Eu gostaria de ter a coragem para expressar meus sentimentos.

Lamento 4: Eu gostaria de não ter perdido o contato com meus amigos.

Lamento 5: Eu gostaria de ter me permitido ser feliz.

Você concorda com algum desses lamentos? Talvez com todos?

O seu comportamento atual, o seu sucesso e os objetivos que você alcança, e que você não pode alcançar, se devem aos hábitos que estão programados em seu cérebro. Este livro permitirá a você romper as correntes que impedem o seu pleno desenvolvimento. Espero que você goste.

# Este livro é para você?

A procrastinação ou postergação é a ação de atrasar ou adiar algo importante. De acordo com estudos recentes, a pessoa ocidental gasta, em média, 2,8 horas por dia procrastinando. Permita-me enfatizar. São 2,8 horas por dia perdidas em maus hábitos. Mesmo não incluindo tempos de intervalo ou descanso, isso equivale a 45 dias desperdiçados a cada ano.

Imagine que você poderia tirar umas férias exóticas nos últimos 45 dias do ano com a mesma carga de trabalho que você tem agora. Ou o quanto mais você poderia avançar na conquista dos seus objetivos com todo esse tempo extra. A boa notícia é que a procrastinação não é difícil de vencer.

A melhor maneira de vencer os maus hábitos de procrastinação é substituindo por bons hábitos. Os bons hábitos e as estratégias apresentadas neste livro têm sido comprovados que funcionam, uma vez que são utilizadas pelas pessoas mais produtivas e bem-sucedidas do mundo. No entanto, tenho uma advertência. Embora eu tenha pesquisado meticulosamente as pessoas mais bem-sucedidas do mundo, tenha estudado a ciência e a psicologia por trás de procrastinação, e eu tenha relatado estas informações valiosas neste livro, esses hábitos não

são mágicos. A leitura deste livro, por si só, não vai curar a procrastinação.

Pense no conteúdo deste livro como a tinta da mais alta qualidade para pintar a tela de sua vida. Mas ainda é você quem controla o pincel. Vou lhe dar o conhecimento e as ferramentas para criar uma obra-prima com a sua vida, mas os resultados não são grátis. É necessário que você se comprometa com o conhecimento e os hábitos apresentados neste livro, e vai ganhar 1.072 horas por ano. Se você não está disposto a colocar o esforço necessário, não faz sentido continuar com esta leitura. No entanto, se você estiver disposto a dar o primeiro passo e alcançar níveis que nem sequer pensava ser possível, então este é o lugar e o momento perfeito para começar.

# Como este livro está estruturado

Com o objetivo de fazer com que você compreenda facilmente as informações contidas neste livro, eu as organizei em 4 seções. Cada seção é dedicada a um dos 4 pilares que vão ajudar você a implementar uma mudança em sua vida. Os capítulos são:

- O que são os hábitos

- As causas da procrastinação e as técnicas de poder

- Como criar e modificar seus hábitos

- Pequenas mudanças de hábitos para vencer o medo, superar a preguiça e ser uma pessoa altamente produtiva.

# O que são os hábitos

Os hábitos são rotinas de comportamentos que apresentamos de forma repetida, e que tendemos a executar sem pensar muito sobre isso. O hábito também pode ser definido como a maneira como uma pessoa pensa, age ou sente.

Os hábitos são considerados inconscientes ou involuntários, porque uma pessoa não costuma analisar como pensa, sente ou age, cada vez que vai fazê-lo. Um exemplo simples e perfeito é escovar os dentes. Por ser um hábito você o faz de forma natural, e escova os dentes sem precisar analisar cada passo. E quando você se esquece de escovar os dentes, você sente que está faltando algo.

Normalmente, o nosso cérebro constrói hábitos a fim de alcançar um objetivo positivo, mas alguns hábitos podem ser prejudiciais para a nossa saúde, podem diminuir nossa produtividade, ou podem afetar, negativamente, outras áreas da nossa vida.

# Por que os hábitos são difíceis de mudar?

A dificuldade na mudança de hábitos se dá pelo fato de que eles são executados de maneira inconsciente e involuntária. Nosso cérebro criou conexões neurais que são ativadas sempre que experimentamos situações específicas. Os padrões de comportamento foram registrados em nosso cérebro para que possamos "agir sem pensar." No entanto, apesar desta condição, ainda é possível modificar, apagar ou adotar novos hábitos.

# Quanto tempo é preciso para desenvolver um hábito?

Há um mito de que os hábitos são formados quando você os repete, de forma consistente, por 21 dias. No entanto, isso nem sempre é verdade. De acordo com algumas pesquisas, a média de dias que um indivíduo deve praticar, de forma consistente um comportamento, antes que ele se torne automático (dependendo da complexidade do comportamento a ser desenvolvido) é de 60 dias. Outras pesquisas mostram que é necessário entre 18 a 250 dias. De qualquer maneira, independentemente do tempo necessário, o fator mais importante para a mudança de comportamento é a consistência.

# Como saber se um hábito é bom ou ruim?

Isto é difícil devido ao fato de que os hábitos serem inconscientes e fazerem parte de nosso repertório comportamental. Normalmente não achamos que eles são ruins. Afinal nosso cérebro os mantém porque eles têm algum efeito positivo. No entanto, um bom critério a ser considerado é o possível efeito prejudicial para nós mesmos ou para as pessoas ao nosso redor. Por exemplo, adiar algo (ou procrastinar) pode ser visto como algo bom para a pessoa, porque pode fazer outras coisas que gosta mais, em vez do que se supõe que deveria fazer. No entanto, pode ser prejudicial no sentido de que não está alcançando os seus objetivos.

# Por que desenvolver hábitos se eles nem sempre são bons?

Lembre-se que os hábitos são executados inconscientemente e involuntariamente, o que significa que requer pouca ou nenhuma capacidade cerebral. Sem motivação, necessidade ou vontade de realizar. Então, imagine os benefícios que você teria se desenvolvesse hábitos que promovam sua boa saúde ou aumentem a sua produtividade. Uma vez que você aprender a desenvolver hábitos positivos você será capaz de superar quaisquer dificuldades psicológicas, físicas e emocionais.

# As causas da procrastinação e as técnicas de poder

## O que é uma técnica de poder?

Neste capítulo, você vai aprender hábitos especiais chamados técnicas de poder. Uma técnica de poder é diferente de um hábito comum. Por quê? Porque os hábitos comuns soam bem inicialmente, mas quando chega a hora de coloca-los em prática sempre parece que perdemos a motivação ou a perspectiva de nossos objetivos.

Neste livro não aconselho a você nenhuma das soluções comuns que simplesmente não funcionam. Há muitas técnicas e hábitos com nomes fantasia que, na prática, são inúteis. A razão pela qual estas estratégias não funcionam é porque não motivam nem educam sobre as causas reais do porquê adiamos as coisas. Essas estratégias são como colocar um band-aid em uma picada de cobra. São soluções paliativas que não lidam com o problema real. Vamos ver as três principais causas da procrastinação e as técnicas para combatê-las.

# Causa da procrastinação 1: Dor X Prazer

O primeiro fator e, certamente, o mais influente, é o equilíbrio de dor - prazer que você associa com cada uma de suas decisões.

Você escolhe assistir televisão ou terminar um relatório?

Uma vez que as complexas camadas do processo de tomada de decisão são retiradas, você fica apenas com estas duas forças que criam as bases que motivam cada uma de suas decisões. O desequilíbrio destas duas forças é o que faz com que você tome a decisão de avançar para os seus objetivos ou que não tome decisão alguma.

*A psicologia de tomada de decisão indica que você vai evitar tudo o que gera dor, e vai buscar tudo que gera prazer.*

Portanto, a motivação é determinada pela quantidade de dor e prazer que você associa as suas opções.

Deixe-me mostrar com um exemplo.

Você tem um projeto que deve terminar em 9 dias. Você vai precisar de cerca de 20 horas para terminar, e após fazer alguns cálculos rápidos você percebe que tem

216 horas antes da conclusão. Agora você se depara com a mesma decisão que você deve tomar em todos os seus projetos. Você termina o projeto agora ou você folga o resto da semana e faz qualquer outra coisa? Ou você trabalhar no projeto nos próximos oito dias alternando com o tempo gasto no Facebook, YouTube, TV, etc.?

Os procrastinadores sempre escolhem o segundo caminho. Isso é porque eles percebem mais dor do que prazer quando iniciam seu projeto com antecedência. Para ajudar a entender este princípio, usamos uma dimensão ou espectro de medida. A quantidade de prazer é medida em uma escala de 1 a 10 (sendo 1 menos agradável e 10 mais agradável), e a quantidade de dor em uma escala de -1 a -10 (-1 menos dolorosa e -10 mais dolorosa).

Em nosso exemplo, a ação de iniciar o projeto com antecedência vai ter uma pontuação muito baixa de prazer, digamos 2, uma vez que é difícil identificar os reais benefícios, a longo prazo, de realizar esta atividade. A pontuação de dor da mesma ação pode ser em torno de -9, sabendo que seus amigos estão no Facebook, e está passando o seu programa favorito na televisão.

Com o objetivo de encontrar a sua pontuação de motivação adicionamos as duas pontuações (+ 2 -9), o que dá uma pontuação de motivação de -7, que está bem abaixo do limite de ação 0. Portanto, você não vai tomar

nenhuma atitude.

No entanto, a medida que os dias passam, pouco a pouco você se sente, cada vez mais, obrigado a iniciar. Isto ocorre porque a sua pontuação de dor começa a diminuir lentamente à medida que se aproxima do prazo limite, ao mesmo tempo que a sua pontuação de prazer começa a aumentar à medida que você começa a ver os benefícios de eliminar o estresse deste projeto de sua mente.

O ponto em que você finalmente "deve" agir é quando a sua pontuação de motivação quebra o limite de 0 e se torna um número positivo. Uma vez que a tarefa rompa esse limiar, então, para a sua mente se converte em uma ação positiva que você quer adotar.

Isso significa que mudar suas opções não é questão de capacidade, é apenas uma questão de motivação. Mas o verdadeiro valor de todo este processo reside na pergunta: Como ganhar estímulo motivacional? Como podemos ter acesso ao nosso painel de controle de motivação para influenciar a nossa tomada de decisão? É realmente muito simples.

*Conscientemente você deve atribuir uma dor enorme ao fato de não tomar nenhuma atitude, e um enorme prazer ao agir de imediato.*

As 3 primeiras técnicas de poder irão mostrar a você como assumir o controle sobre as suas associações de dor e de prazer. Não espere que a vida ou que outras pessoas façam isso por você.

Este é o segredo para deter os seus hábitos de procrastinação e alcançar os seus objetivos.

## Técnica de poder 1: Mude o seu foco

Se você quer superar seus maus hábitos de procrastinação e alcançar resultados surpreendentes, você precisa mais do que apenas as estratégias de gestão de tempo genéricas que todos recomendam. Você tem que mudar à sua maneira de pensar, a fim de criar um sistema que altere imediatamente a sua abordagem, e, assim, alinhar os seus interesses com as ações desejadas.

Para começar, em vez de se concentrar no que você precisa fazer, você deve colocar seu foco no que você realmente quer alcançar. Qual é a sua meta? Você quer ter 44 dias livres a mais, por ano, para fazer o que quiser? Ou você prefere gastar esse tempo lendo as notícias do Facebook?

Ao ter uma compreensão clara dos resultados desejados e concentrar-se constantemente neles, você vai mudar imediatamente o seu comportamento.

Vamos desenvolver isso em um exemplo mais específico.

Você está decidindo entre limpar a cozinha, já que você acabou de jantar, ou sentar e assistir televisão. Em que você está focado? Você está pensando que vai gastar 30 minutos do seu precioso tempo para lavar os pratos sujos (isso vai dar uma pontuação próximo a -10 pontos)?

Ou você está pensando em como será maravilhoso ter a cozinha limpa? Imagine que você vai terminar de lavar a louça suja e depois sentar-se em frente da televisão, sabendo que você concluiu todas as suas tarefas do dia (isso vai dar uma pontuação de cerca de 8 pontos).

Como você pode ter notado, temos utilizado exatamente a mesma atividade para criar dois cenários com pontuações de motivação totalmente diferentes. Os elementos que você usa para enquadrar a situação e as características em que coloca o seu foco, vai dar uma perspectiva diferente, uma motivação diferente, e, finalmente, um resultado diferente. Se você quiser se aprofundar mais em como funciona o cérebro e aprender outras técnicas de reprogramação, eu recomendo ler meu livro "Reprograme seu cérebro com PNL - O manual do usuário do cérebro".

Ao focar nos resultados que deseja você vai encontrar

o caminho certo para alcançar os seus objetivos e ainda terá sucesso em um espaço de tempo menor do que o esperado.

Pense em uma atividade que você está procrastinando. Pegue um lápis e papel e escreva todos os resultados positivos que envolvem a sua decisão. Escreva em uma lista e se concentre no prazer que terá ao realiza-la. Isso vai ajudá-lo a mudar a sua pontuação de motivação para acima de 0, à medida que você já não se concentrar nos elementos de dor. Se você ainda não estiver na posição 0 (se ainda não estiver motivado a agir), combine esse hábito com o seguinte fim de superar o limite (0).

**Técnica de poder 2: Crie um ambiente de empoderamento**

Uma das principais razões pelas quais as pessoas têm um desequilíbrio entre a dor e o prazer, e escolhem adiar, é por causa da falta de consequências (Punição - Recompensa) para a tomada de decisões.

Pense sobre a última vez que você procrastinou uma atividade. Eu vou fazer uma suposição extrema, e vou assumir que não havia ninguém apontando uma arma para sua cabeça, gritando que você deveria executar a tarefa, senão iria puxar o gatilho. Estou certo disso, porque senão você não teria procrastinado. Neste exemplo, o ambiente

(embora extremo) é propício para completar o seu trabalho. Isso ocorre porque a consequência de não o fazer é a morte. O limiar da dor é um retumbante -10. Este exemplo mostra que, no ambiente certo você não postergará algo nunca mais.

Agora vamos mudar um pouco o cenário. Imagine que você tem o mesmo projeto e deve terminar em 9 dias. No primeiro cenário hipotético você está em meio de uma festa incrível, e você está tendo o melhor momento da sua vida e em contrapartida você está tentando completar a tarefa 8 dias antes da data de expiração. Não será fácil, não é?

Agora remova todas as pessoas, luzes, música e o álcool. Substitua todas essas distrações com os corredores dos livros, silêncio, e pessoas estudiosas que trabalham em seus próprios projetos. Você está em uma biblioteca e, como você deve ter notado, a mesma tarefa se tornou algo surpreendentemente fácil de fazer.

No entanto, temos de perceber que o meio ambiente não é apenas a atmosfera onde você está, mas também os elementos " micro ambientais " a que você está exposto. Você tem acesso ao Facebook? Algum amigo está convidando você para ir à praia? Você deixa a televisão ligada ao fundo e sempre se distrai com ela?

Com o objetivo de conseguir o controle de seu ambiente e alcançar os seus objetivos você precisa descobrir exatamente o que o distrai em seu ambiente, e quais itens você pode incluir para ajudá-lo a tomar as decisões corretas. Veremos a seguir, algumas sugestões de mudanças ambientais que são usadas por algumas das pessoas mais produtivas do mundo.

**Estratégias para aumentar a pontuação da dor por não realizar uma tarefa**

Queima de dinheiro

Esta é uma das melhores estratégias que eu encontrei e me fez escrever este parágrafo numa terça-feira às 02h36 min da madrugada.

Em primeiro lugar, escolha uma meta que seja difícil para ser concluída. Em segundo lugar, defina uma quantidade de dinheiro que seja importante para você. Pode ser $10 dólares, talvez $50 ou $100. Você saberá que você definiu a quantidade certa quando você sente que seria devastador perder esse dinheiro. O terceiro passo é simples. Complete o seu objetivo dentro do prazo ou queime o dinheiro. O elemento “queima” é crucial nesta estratégia, uma vez que implica em uma pontuação de dor muito maior do que simplesmente dar para um amigo ou doar para a caridade.

O controle do tempo

Ler um relatório de seus hábitos de procrastinação é uma coisa muito dolorosa de se fazer. No entanto, é necessário. A melhor maneira de fazê-lo é manter um pequeno diário com a descrição precisa das atividades que consomem a maior parte do seu tempo durante o dia. Se você gosta de tecnologia você pode instalar o aplicativo "RescueTime", embora seja em Inglês, eu gosto porque ele oferece relatórios diários e semanais de todas as suas atividades.

A melhor parte deste método é que uma vez que você sabe que está se monitorando, subconscientemente para de procrastinar.

**Estratégias para aumentar a pontuação de prazer ao agir**

Se recompense

Da mesma forma que a queima de dinheiro é uma punição para aumentar a sua pontuação de dor, se recompensar aumenta o prazer de tomar atitude. Imagine por um momento que alguém vai dar um milhão de dólares para terminar a sua tarefa na hora. Eu acho que você ficaria feliz em terminar o seu trabalho, até muito antes da data de vencimento.

Embora não seja um milhão de dólares, ter uma recompensa para atingir a meta, é uma maneira muito eficaz de aumentar a pontuação de prazer.

Desligue seu telefone celular

As distrações tornam difícil alcançar os nossos objetivos. Então, por que não as eliminar? Desligue o telefone celular por 15 minutos. Com o passar do tempo você vai notar que é chato não fazer nada e a tarefa, que tem sido procrastinada, se tornará mais agradável.

Um fato muito importante a lembrar é que a tarefa se prolongará para preencher todo o tempo que você tem disponível. Controle o seu tempo e você ficará surpreendido com quanto tempo você pode ganhar.

## Técnica de poder 3: Encontre um parceiro de prestação de contas

Um parceiro de prestação de contas é alguém a quem você pode prestar contas de seus objetivos. Esta técnica de poder nos manterá no lado positivo da nossa escala de motivação.

Esta técnica cria uma expectativa social e nos faz sentir a responsabilidade de não decepcionar alguém próximo. Como resultado, é mais provável que nos mantenhamos alinhados com os nossos objetivos. Combine esta técnica com a técnica de manter a abordagem correta e manter um ambiente produtivo (usando recompensas e punições) e eu garanto que você vai fazer aquilo que você sendo procrastinado.

No entanto, estamos apenas começando a curar o nosso hábito de procrastinação. Agora vamos ver o segundo fator principal que faz com que as pessoas tenham a tendência de procrastinar ao invés de tomar posição e agir.

# Causa da procrastinação 2: Sobrecarregado

Alguma vez você já se viu diante de alguma tarefa que você não tinha ideia de como começar? Você já teve que fazer algo que deixa você entediado por ser monótono? Estes são problemas comuns na vida, e são a segunda principal causa da procrastinação.

Você pode se sentir sobrecarregado, quando está diante de uma tarefa chata, demasiado longa, ou às vezes, por não ter o conhecimento necessário. A sensação de não saber por onde começar é uma situação desagradável que todos nós passamos em algum momento. Curiosamente, os mais afetados por este mal, são os perfeccionistas. Um perfeccionista prefere nem mesmo começar a fazer algo, diante da possibilidade de fazer mal feito.

## Técnica de poder 4: O processo 80/20 para a tomada de decisões

O princípio de Pareto, também conhecido como a regra 80/20 ou a lei dos poucos vitais, é bem conhecido hoje em dia. Este princípio estabelece que 80% dos resultados são gerados pelos 20% das causas. Esta regra é um princípio universal e pode ser aplicada em quase, qualquer situação que você possa imaginar.

No mundo dos negócios, isso significa que 80% de suas vendas vêm de 20% de seus produtos. No nosso caso de procrastinação, significa que apenas 20% de nossos esforços irão gerar 80% dos resultados desejados.

É muito importante compreender esse princípio quando enfrentamos tarefas que nos intimidam pelo tamanho ou conteúdo. Normalmente existe um ponto de inflexão no cumprimento da tarefa, digamos, 60%, que, se alcançarmos, obteremos um impulso extra de motivação para executar o restante. Nosso objetivo inicial deve ser identificar quais as tarefas (20%) que geram os resultados mais positivos (80%)

**Técnicas de poder 5: Tabela de pendências (visão de pássaro)**

Ter clareza é poder. Como você descobriu, se sentir sobrecarregado por causa de uma tarefa se deve, em grande parte, à falta de compreensão, seja das exigências do trabalho ou da melhor maneira de realiza-lo. Definitivamente a minha técnica favorita para superar este dilema é chamada de "visão de pássaro". Embora você não remova completamente a sua carga, sentirá alívio por dividir a tarefa em segmentos de fácil assimilação.

A tabela da visão de pássaro classifica as tarefas e as sub tarefas em ordem cronológica para que possamos ver

as etapas e a ordem exata em que as devemos executar. A vantagem deste método é que você também pode obter uma indicação do seu progresso, o que aumenta o sentimento de realização que você experimenta à medida que completa cada passo.

Por exemplo, aqui você pode ver a tabela que eu fiz para escrever este livro. É melhor ter entre 3 e 8 categorias principais. Este livro foi dividido em 6 categorias principais:

1. Introdução
2. O que são os hábitos
3. As causas da procrastinação
4. Como modificar hábitos
5. Pequenos hábitos
6. Conclusão

Em seguida, você pode dar um passo a mais e escrever cada sub tarefa que você precisa realizar em cada categoria, e as relacionar na ordem em que você deve completar. Use a regra 80/20 para definir uma ordem adequada.

O produto final será uma descrição detalhada, do que antes era uma tarefa enorme, em uma lista de tarefas,

fáceis de manusear e de completar, uma a uma. Esta decomposição é simples, mas não subestime a sua utilidade.

Embora esta técnica seja muito útil, pode ser que você ainda não se sinta totalmente motivado para começar as pequenas tarefas. Veremos em seguida como identificar os fatores que desencadeiam a sua inspiração.

## Técnica de poder 6: Encontrar uma inspiração que seja legítima

Você se lembra de um momento em que você estava disposto a dar tudo o que fosse necessário para alcançar os seus objetivos? Aquele momento não é diferente deste momento em que você está lendo esta frase. O estado mental de poder que você estava quando planejou seus objetivos inicialmente é diferente do estado mental em que se encontra uma semana mais tarde, quando seus objetivos não parecem tão importantes, ao observar que estão transmitindo o seu programa favorito na televisão. Obviamente, o seu cérebro sucumbe diante dessa nova perspectiva e os seus objetivos parecem insatisfatórios, o que lhe obriga a procrastinar as coisas.

Assim, o grande segredo para se manter no caminho para alcançar seus objetivos é descobrir quais os fatores que o levaram ao estado mental de poder que você tinha

inicialmente. Então, podemos identificar e reproduzir os estímulos para que suas emoções estejam sob seu controle o tempo todo.

Como podemos fazer isso?

Basta descobrir o que o inspira. Provavelmente você já sabe. Cada pessoa tem seus próprios fatores de inspiração.

Como você pode encontrar os fatores que desencadeiam a sua inspiração e assumir o controle de sua própria motivação?

Pense na última vez que você se sentiu motivado e agiu. O que causou esta dinâmica? Você estava de pé em frente a um espelho e percebeu que tinha que começar a trabalhar mais? Você estava ouvindo um certo tipo de música? Ou você estava verificando sua conta bancária e pensou em como queria que ela estivesse?

Pegue uma caneta e papel e comece a escrever uma lista de 5 a 10 coisas que você acha que serão úteis para criar um clima de motivação. Será um processo de tentativa e erro para descobrir as suas inspirações legítimas.

## Técnica de poder 7: Fazer as perguntas certas

A qualidade das perguntas que você faz determina a qualidade da sua vida. Essas perguntas fazem com que você direcione o seu foco mental, e, portanto, determinam o que você pensa e como se sente. O que você sente sobre seus objetivos e motivações depende das perguntas que você faz constantemente, talvez inconscientemente.

Se você está fazendo perguntas sem poder, obterá respostas sem poder. Por exemplo, se você se pergunta: por que minha vida é uma droga? Ou: Por que meus projetos sempre são chatos? Você vai racionalizar estas questões e seu cérebro vai encontrar respostas que as tornem válidas. Por exemplo, você pode pensar que é "porque você merece" ou "porque o seu chefe te odeia." Outra alternativa é você fazer perguntas inspiradoras e poderosas para gerar respostas igualmente inspiradoras e poderosas. Por exemplo, se você se perguntar: O que posso conseguir se eu executar esta tarefa da forma mais eficiente possível? Obterá uma resposta motivadora como "Eu vou aprender a fazer as coisas de forma mais eficaz e no futuro eu vou economizar várias horas do meu tempo."

Vejamos 5 perguntas destinadas a superar a procrastinação que eu quero que você responda (em sua cabeça ou em um papel). Pense nas coisas que você está procrastinando e responda as seguintes perguntas:

1. Que distrações ou obstáculos eu tenho em meu

caminho que posso remover?

2. O que posso alterar em meu ambiente para tornar essa tarefa mais interessante?

3. Se eu concluir esta tarefa agora onde eu estarei em 3 meses?

4. Se eu não realizar esta tarefa onde eu estarei em 3 meses?

5. O que posso fazer para aumentar minha motivação para uma pontuação 10? Confie que isso é possível em qualquer tarefa. Se você não pode chegar a 10, tente, pelo menos, chegar a 5.

Se você realmente quer ver diferença na forma como percebe os acontecimentos em sua vida, faça essas perguntas serem parte do seu ritual diário. Constantemente você deve fazer a si mesmo estas perguntas e vai descobrir que tem a capacidade de chegar aos estados e fontes de motivação que precisa. Comece a criar autopistas mentais que levem você, de forma mais rápida, a pensamentos de felicidade, excitação, prazer, gratidão, orgulho e compromisso com suas tarefas, independentemente de quão assustadoras elas pareçam.

# Causa da procrastinação 3: Preguiça

O autor francês Jules Renard escreveu uma vez "A preguiça não é nada mais do que o hábito de descansar antes de se cansar". Esta causa de procrastinação é bastante autoexplicativa e, por isso, essa descrição será um pouco mais breve do que a descrição anterior.

Preguiça é a relutância em iniciar uma atividade, mesmo que você tenha a capacidade de fazê-la, por causa da procrastinação. Você prefere tomar o caminho mais fácil no momento, em vez de tomar o caminho certo que o levará aos seus objetivos. A maneira mais fácil é a procrastinação.

A preguiça é realmente inerente ao ser humano e a todos os animais. No princípio, foi parte do instinto de sobrevivência, porque precisávamos guardar nossas energias para o momento em que estávamos em perigo. No entanto, hoje em dia, é uma das características mais indesejáveis.

A boa notícia é que, mais uma vez, tudo se resume a falta de motivação para completar uma tarefa. Então vamos ver mais 3 técnicas de poder para ajudá-lo a superar a preguiça inerente.

**Tecnologia de poder 8: Dê um nome**

Não há dificuldades, apenas desafios. Esta mudança sutil no vocabulário gera uma mudança radical na motivação para superar o desafio que está diante de você. A maioria das pessoas gostam dos desafios, e quando eles têm a oportunidade de se desafiarem, superam a preguiça e se sentem orgulhosos por isso.

Desafios são um dos hábitos mais úteis que eu uso quando quero alcançar um objetivo. Eu sou uma pessoa competitiva e tento vencer qualquer desafio, não importa o custo.

Uma ótima maneira de fortalecer esse hábito é dar nomes bobos ou estranhos aos desafios. Por exemplo, enquanto eu estou escrevendo este livro eu sou parte da "missão escreve Forrest, escreve". Não há nada especial em escrever um livro, mas, tenho este objetivo e, ao dar um nome bobo repetidamente, sou o único no mundo envolvido neste desafio e eu não me atreveria a perdê-lo. Ao converter um alvo em uma missão o objetivo se torna real e também engraçado, até mesmo um pouco divertido, que pode melhorar a atitude com que enfrentamos essa tarefa. Se você não consegue encontrar um nome para o desafio, acrescente as palavras "supersecreto" ou "missão" e você vai se surpreender com a nova percepção da tarefa em questão.

**Técnica de poder 9: Basta fazê-lo**

Um pesquisador da Universidade de Stanford, chamado BJ Fogg, determinou que a maneira mais eficaz para começar a usar o fio dental é se comprometer a usar fio dental em somente um dente. Pode parecer bobagem, mas o compromisso de usar o fio dental em um dente só, é muito menor do que usá-lo em todos os dentes, por isso é menos esmagador e não gera preguiça. Afinal de contas, o uso do fio dental em um dente dura apenas cerca de 12 segundos do seu tempo. O truque é que quase ninguém vai parar depois de usá-lo em um dente.

As tarefas que nos propomos sempre têm um "gatilho" que nos faz perceber que, desta forma, criamos hábitos que nos ajudam a alcançar nossos objetivos. Vejamos alguns exemplos e o que desencadeia.

- Quer ir para a academia? Se comprometa a executar apenas 5 repetições de um determinado exercício.

- Quer lavar os pratos? Se comprometa a lavar um só prato.

- Quer ler um livro? Se comprometa a ler apenas uma página.

Ao começar com uma pequena meta você elimina o maior obstáculo, da preguiça, e toma o caminho que o

levará a alcançar seus objetivos.

**Técnica de poder 10: Missão de 21 dias**

Se você estiver realmente comprometido em superar a preguiça e consequentemente os seus hábitos de procrastinação, esta é a técnica perfeita para conseguir. Para começar, primeiro precisa definir com precisão e clareza o objetivo que você deseja alcançar. Certifique-se de que você sabe exatamente o que você quer alcançar, de forma a alinhar todos os seus hábitos e ações para essa finalidade. Você também deve se certificar que seu objetivo é mensurável. Por exemplo, você pode querer perder 2 kg nas próximas 3 semanas.

Em segundo lugar, você deve definir um conjunto de 3 hábitos diários para ajudar você a alcançar os objetivos que definiu. Seguindo o exemplo acima, se o seu objetivo é perder 2 kg em três semanas seus hábitos podem ser uma caminhada de 15 minutos todas as noites, fazer 20 abdominais e beber 2,5 litros de água por dia.

Em seguida, coloque estes 3 hábitos em um eixo vertical de um gráfico, e no eixo horizontal, escreva os dias de 1 a 21. No final de cada dia você deve marcar com um X o que você fez. A ideia é que você faça os 3 hábitos todos os dias. Depois que você iniciou a sua cadeia de X, a sua missão é não quebrar esta cadeia.

Esta é uma grande estratégia que mantém a sua atenção nas tarefas reais e ter como meta não quebrar a cadeia. Quanto mais tempo passar, mais forte será o seu sentimento de não querer quebrar essa cadeia. No entanto, isso não será fácil. Lembre-se que estamos trabalhando para criar uma nova identidade com novos hábitos, o que é uma das coisas mais difíceis de se fazer. Quando você rotula a si mesmo como uma pessoa preguiçosa está criado uma profecia auto cumprida e, inconscientemente, assume essa identidade.

Seu desafio começa agora e você não pode se permitir adotar qualquer rótulo depreciativo. Se você fez a leitura do livro até aqui você pode sentir-se orgulhoso. Você está no caminho para se tornar uma pessoa de ação, e se aplicar o que aprendeu, fará parte do grupo de elite que tem um extra de 1.072 horas por ano.

# Como criar e modificar os seus hábitos

No capítulo anterior vimos as técnicas específicas para superar a procrastinação. Neste capítulo eu vou mostrar a você como criar e modificar qualquer hábito em sua vida. Pode ser difícil mudar um hábito, especialmente se você não sabe por onde começar, mas ao concluir este capítulo você, finalmente, será capaz de mudar as suas respostas indesejadas. O processo de formação dos hábitos pode ser dividido em três partes:

**- O gatilho:** Também conhecido como o sinal. É a situação prévia que produz o comportamento que se tornou um hábito. Por exemplo, as pessoas que compram compulsivamente o fazem quando podem facilmente acessar o seu dinheiro ou cartões de crédito. Cada pessoa tem um "alarme" específico que detona a sua resposta.

**- O comportamento:** Este é o hábito ativado pela presença do gatilho. Ele é executado automaticamente.

**- A recompensa:** Nosso cérebro mantém cada um dos nossos hábitos, porque recebe algum benefício depois de realizá-los. Usando o exemplo acima, a pessoa que sofre desse problema pode continuar comportando-se assim,

porque se sente bem cada vez que compra algo novo.

Todos os tipos de hábitos têm estes três componentes. Portanto, a primeira tarefa que você deve executar, se quiser alterar ou eliminar um de seus comportamentos conflitantes, é identificar o gatilho para a ação indesejada e as recompensas que reforçam a repetição de comportamento.

# No que ajuda conhecer o gatilho de um hábito?

Como eu já mencionei, o gatilho é o que inicia um comportamento ou hábito. Aqueles que só se concentra em mudar o comportamento conflituoso sem conhecer o seu gatilho, certamente falhará em cada uma das suas tentativas.

O processo para identificar o gatilho começa em simplesmente fazer uma lista de momentos em que sente o desejo de mostrar um comportamento conflitante. Esta será uma lista muito útil, pois lhe permitirá determinar a frequência do gatilho e encontrar outras situações que também podem estar causando o comportamento. Além do mais, graças ao fato de simplesmente escrever os gatilhos, você vai se tornar mais consciente de suas ações o que, em certo grau, enfraquecerá o seu hábito (uma vez que inicialmente era uma resposta automática).

# Incluindo uma nova rotina

Após determinar qual é o gatilho e estar ciente da sua existência, o próximo passo é alterar o comportamento principal. A consciência que esse processo lhe dá também lhe permite escolher um comportamento diferente. Por exemplo, se você está consciente do momento em que o desejo de fumar aparece, será mais fácil adotar um comportamento diferente do que está acostumado. Este é o melhor momento para mudar o seu repertório de comportamentos.

Usando esta técnica com frequência, você vai descobrir normalmente, diversos comportamentos alternativos para substituir o comportamento que deseja mudar. Por exemplo, suponhamos que você seja um fumante. Algumas das ações que você pode fazer (além de fumar) poderia ser comer um doce, beber água, ou até mesmo conversar com alguém, até que o desejo de fumar tenha desaparecido. Estes comportamentos alternativos, quando adotados constantemente, ajudam a desenvolver um novo padrão de comportamento substituindo a resposta anterior para que reaja com o mesmo gatilho.

# Mantenha a recompensa

Para que a nova resposta se torne um hábito, esta deve produzir uma recompensa semelhante ou igual ao comportamento anterior.

*Lembre-se de mudar o que deve gerar a resposta ou o comportamento, mas a recompensa deve ser mantida.*

# Os hábitos e vícios

No capítulo anterior vimos que os velhos hábitos são difíceis de ser removidos, por se tratar de padrões de comportamento que estão gravados nos circuitos neurais. O "fenômeno" dos hábitos começa com o "manuscrito cognitivo", que se refere aos pensamentos automáticos e inconscientes, que as pessoas sempre têm quando se encontram em determinada situação. Quando esta situação é experimentada várias vezes, as pessoas tendem a dar uma resposta com base em um comportamento gravado, sem pensar. Isto é o que chamamos de hábitos.

Vamos nos concentrar por um momento nos maus hábitos. Eles começam como atividades agradáveis que as pessoas tendem a repetir, apesar das advertências ou do conhecimento dos efeitos ou do impacto negativo que terão. Isso acontece porque, cada vez que fazemos algo que nos causa prazer, o nosso cérebro libera dopamina, que é uma recompensa de prazer para o cérebro, nos estimulando a repetir a atividade até que se torne habitual.

O próximo passo é aterrorizante. De acordo com a Dra. Nora Volkow, diretora do Instituto Nacional de Abuso de Drogas nos Estados Unidos, os maus hábitos que se tornaram vícios (tais como abuso de drogas, alcoolismo, tabagismo e comer em excessos) alteram o

cérebro fisicamente. Isto significa que, para deixar um mau hábito, literalmente, precisa de uma reprogramação do cérebro. Depois de anos de estudos dos cérebros de viciados em drogas, a Dra. Nora Volkow concluiu que a dependência tóxica é uma doença crônica. "As drogas mudam o cérebro, essas mudanças são de longo prazo e persistem por um longo período de tempo após a pessoa ter deixado de consumir a droga."

A possibilidade de eliminar um vício só é viável se o córtex frontal do cérebro estiver intacto. Esta é uma parte do cérebro que desempenha um papel essencial no livre arbítrio do indivíduo. Uma pessoa com o córtex frontal danificado já não terá vontade de escolher.

Mas há mais. Mesmo que um viciado em drogas ou um alcoólatra rompa com o hábito, ainda está em perigo de cair. Por quê? Porque na realidade, de acordo estudos realizados pelo Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT por sua sigla em Inglês), essas atividades conjuntas não morrem apenas hibernando. De acordo com Ann Graybel, Professor em Neurociências do Departamento de Ciências Cognitivas do MIT, que recebeu o prêmio Walter A. Rosenblith, ele diz: "De alguma forma o cérebro retém a memória do contexto do hábito, e este padrão pode ser acionado com o gatilho adequado ". É nesse momento que todas as boas intenções vão por água abaixo.

É claro que, se os seus maus hábitos são mais sutis do que o abuso de drogas ou alcoolismo, existem maneiras de remove-los, e a força de vontade desempenha um papel vital neste processo. Os comportamentos negativos podem afetar de diferentes maneiras. Podem prejudicar a nossa carreira, nossa vida pessoal, e a vida dos nossos entes queridos sem que nós, sequer nos demos conta do que estamos fazendo. Inevitavelmente tudo o que você está fazendo (ou deixa de fazer) neste momento, terá consequências e efeitos a longo prazo. Então, antes que seja tarde demais, comece a trabalhar para superar os seus maus hábitos.

# Começando a construir hábitos melhores

Com as informações fornecidas até agora você já tem o conhecimento e o poder para mudar os seus hábitos. Agora é hora de colocar em prática.

Sabia que, se escrever as suas ideias você terá uma melhor perspectiva do problema que você está analisando? O exercício seguinte foi desenvolvido por Lee Milteer um treinador de produtividade e palestrante profissional. Separe um tempo para responder as perguntas e aprender a identificar seus maus hábitos e as razões pelas quais você não pode remove-los:

**Relacione 3 desculpas que você usa para evitar fazer as mudanças que você precisa fazer para ter sucesso.**

1. _
2. _
3. _

**Como essas desculpas afetam a sua vida? O que tem impedido que você comece? Escreva 3 coisas muito importantes que você perdeu porque você se permitiu dar desculpas.**

1. _

2. _

3. _

**Que benefícios você ganha com essas desculpas? São simplesmente para se manter em sua zona de conforto? Ou é o medo do desconhecido que o mantém atado? Liste 3 benefícios que você tem ao dar desculpas.**

1. _

2. _

3. _

Agora sabemos que criamos as desculpas para evitar algo.

**Escreva os 3 comportamentos ou hábitos que você quer deixar.**

1. _

2. _

3. _

**Por que você os faz? Você estava entediado, assustado, preguiçoso? etc.**

1. _

2. _

3. _

**Agora dê a você permissão para mudar. Visualize as recompensas que você passará a ter quando mudar seus hábitos. Faça uma poderosa lista de razões para mudar o velho hábito.**

1. _

2. _

3. _

Responder a estas perguntas vai dar a você um

impulso incrível de autoestima e confiança. Com cada pequena melhora você estará construindo confiança para enfrentar os maiores hábitos que o mantem preso.

Agora, o que você descobriu enquanto respondia a essas perguntas? Ser confrontado com a realidade, mesmo que seja apenas escrevendo no papel é algo que abre seus olhos.

*Você provavelmente já descobriu que um dos principais obstáculos para atingir seu pleno potencial é você mesmo.*

## Encontre o seu gatilho

Identificar o seu mau hábito é apenas metade da batalha. Se você fez o exercício anterior já é capaz de identificar o seu hábito e está consciente dele. Lembre-se que os hábitos operam em seu subconsciente e você o realiza de forma automática, e, portanto, se o converter em um pensamento consciente será mais fácil identificar seus gatilhos.

Imagine que você quer quebrar o hábito de morder o lápis. Você morde o lápis sempre que você está estressado, nervoso ou entediado? O que acontece antes que ocorra o mau hábito? É muito importante identificar o gatilho, ou sinal, que produz um mau hábito, identificando

o como, quando e onde.

**Identifique o comportamento do hábito**

Esta é a parte mais fácil. Para ter uma ideia mais clara da situação observe o seguinte:

- A primeira vez que você lembra que começou com o hábito e por quanto tempo você o mantém.

- O efeito e o impacto que tem provocado em sua vida.

Aqui você precisa ser muito específico e honesto, pois esta é a melhor maneira de lidar com os maus hábitos e rompê-los.

**Quais as recompensas que você ganha com seus maus hábitos?**

Todos os hábitos têm recompensas, mesmo maus hábitos, embora elas não sejam necessariamente boas a longo prazo. No caso de morder o lápis você pode sentir um alívio momentâneo, mas você não está sendo capaz de identificar a verdadeira causa do seu estresse ou de seu nervosismo.

É fundamental compreender as recompensas, já que você deve mantê-las quando estiver substituído o seu hábito.

Agora que você tem o gatilho, o comportamento e as recompensas, é hora de identificar os comportamentos substitutivos que são melhores do que o antigo hábito. Como eu mencionei em uma seção anterior, geralmente o gatilho e as recompensas são mantidas, apenas o comportamento é substituído.

Voltando ao nosso exemplo de morder o lápis, em vez de tomar o lápis sempre que você está nervoso, entediado ou estressado, você pode levar uma bola anti estresse no seu bolso para que possa apertar. Se a cada dia você deseja uma barra de chocolate às 3 h da tarde, tenha uma banana ou uma barra de cereais a mão. Não terá a mesma satisfação, mas você será mais saudável.

Mas nada te faz sentir tão bem quanto morder o lápis ou comer chocolate, você pode dizer. Bem, você pode não se sentir bem agora, mas se sentirá à medida que repetir a atividade com consistência.

É verdade que as primeiras semanas vai ser realmente uma luta e você pode desistir mais uma vez. Isso é normal, mas é importante se manter constante até chegar ao seu objetivo.

Então vamos ver pequenas mudanças nos hábitos que produzem um grande impacto na sua vida e lhe permitem atingir seu pleno potencial.

# Pequenas mudanças nos hábitos para vencer o medo, superar a preguiça e ser uma pessoa altamente produtiva

Pode ser que você tenha começado sua jornada de desenvolvimento pessoal com uma ideia otimista do que seria alcançar todos os seus objetivos, mas a realidade é que o sucesso é muitas vezes mais difícil de alcançar do que acreditávamos no começo. Você provavelmente já está cansado de passar por momentos estressantes, frustrantes e esmagadores. Reconhece que a sua responsabilidade para o sucesso (ou insucesso) é um pesado fardo, especialmente quando lhe falta motivação ou você encontra algum problema que não sabe como resolver.

Talvez profissionalmente não esteja crescendo tanto quanto você gostaria, talvez o saldo em sua conta bancária não esteja de acordo com as longas horas que você trabalha. A boa notícia é que os problemas que você enfrenta são comuns e a maioria, se não todas as pessoas já viveram essa experiência. Na verdade, se você estudar a vida de pessoas bem-sucedidas, você vai descobrir que, independentemente da área, sempre se enfrenta os mesmos

desafios e se encontra formas de superar. Se você olhar bem a vida de pessoas bem-sucedidas vai descobrir que o segredo do sucesso é desenvolver bons hábitos.

Por exemplo, Stephen King recomenda seguir um programa rigoroso de escrita. Ele tem o hábito de escrever dez páginas por dia, seis ou sete dias por semana, incluindo feriados.

Kobe Bryant é conhecido por ser um jogador de basquete. Ele não só pratica, mas pratica com um propósito. Antes de cada sessão Bryant executa um plano (como disparar 800 tiros em suspensão) com o objetivo de melhorar uma habilidade específica.

As pessoas de sucesso não são sempre aquelas que tem mais talento. Elas enfrentam os mesmos desafios que todos. O que as diferencia das outras pessoas é a sua base sólida de hábitos e rotinas diárias.

Depois de me formar na universidade busquei o propósito da minha vida. Consegui um emprego bem pago, mas por dentro eu não estava feliz. Era apenas uma pessoa amarga. E não me motivava com qualquer coisa. Então eu decidi que eu estava cansado de ser infeliz e ressentido. Eu decidi fazer algo sobre isso e fazer rápido.

Para tanto, fiz apenas uma pequena mudança e assim tudo começou. Uma vez que eu fiz essa mudança eu

continuei com outra pequena mudança até que se converteu em algo habitual. Como resultado de fazer apenas pequenas mudanças, minha vida começou a melhorar imediatamente.

Mais tarde, após dois anos, estes são algumas das metas que consegui alcançar:

- Paguei a minha dívida de US $ 80.000 dólares.

- Eu ganhei um concurso e iniciei a construção de um produto em 54 horas.

- Eu pude sair do meu emprego, das 08:00h às 19:00h e viver do que eu gosto de fazer.

- Eu ensinei centenas de pessoas a ganhar o seu primeiro dólar pela internet.

- E o mais importante, comecei a viver uma vida com propósito.

Nada disso teria sido possível se não tivesse feito uma pequena mudança. Qualquer mudança, não importa quão grande ou quão pequena ela seja, é um começo.

# Por que as pequenas mudanças têm um grande alcance?

Lembre-se que Roma não foi construída em um dia. Não importa quão grande você acha que seus problemas são, tudo que você tem a fazer é começar. É por isso que as mudanças, mesmo que pequenas, são tão importantes. Em vez de tentar resolver um problema enorme, comece por desmembrá-lo em partes menores até que se torne gerenciável.

Este processo vai gerar a motivação que você precisa como impulso para alcançar todos os seus objetivos. Neste capítulo as pequenas mudanças são divididas em cinco seções que se destinam a melhorar a sua vida:

1. Fracasso e sucesso
2. A gestão do tempo
3. Vida saudável
4. O ambiente
5. A produtividade

# Crie a base para o sucesso começando com uma pequena mudança hoje

Cada pequena mudança apresentada nesta seção são pequenas alterações que fiz na minha vida. Estas são as mudanças que têm funcionado para mim e eu o estimulo a tentar. Elas não são difíceis de fazer, apenas precisam ser praticadas até que você as domine.

Para melhores resultados, leia toda esta seção rapidamente, e, em seguida, volte e selecione pequenos hábitos com os quais deseja começar. Faça uma lista e transforme em um objetivo. Eu posso prometer que, quando tiver terminado, a sua qualidade de vida terá melhorado dramaticamente e você começará a viver com um propósito.

# Pequenas mudanças que criam uma mentalidade sem medo

Para viver uma vida com propósito você deve criar uma mente sem medo. Através da criação de uma mente sem medo você vai definir o cenário para outras pequenas mudanças.

O que significa não ter medo?

Vamos olhar para algumas das pessoas mais bem-sucedidas na história, como Michael Jordan, Steve Jobs e Opra Winfrey. Você pode imaginar o que eles tinham em comum?

Todos eles falharam em algum ponto, mas alcançaram o sucesso através de sua mentalidade sem medos.

Michael Jordan, o maior jogador de basquete na história, falhou ao tentar entrar no time de basquete em seu segundo ano do secundário. Oprah Winfrey, uma das mulheres mais ricas e poderosas do mundo, foi demitida de seu trabalho como leitora de notícias na estação de TV local em Baltimore. Steve Jobs, um dos maiores empreendedores que já viveram, foi demitido da Apple, empresa que ele mesmo começou há 20 anos.

Não é fácil se recuperar de quedas. Imagine como Steve Jobs se sentiu quando foi demitido publicamente da

empresa de sucesso que ele mesmo começou. Deve ser difícil se recuperar, mas Steve foi capaz de fazê-lo e, finalmente, voltou para fazer da Apple a empresa que é hoje. Tudo começa com ter uma mente sem medo. Ganhar é 95% mental, 5% é todo o resto.

# Fracasso e sucesso

## Abrace o fracasso

Tenho certeza que você está lendo este livro porque você quer ter sucesso. Ninguém tem a intenção de falhar, mas goste ou não, o fracasso é um passo importante no caminho para o sucesso. A chave aqui é compreender que todos experimentamos fracassos. Você não é um fracasso, simplesmente porque tentou algo que não funcionou. A diferença entre as pessoas que, em última instância tem sucesso e aqueles que não tem é que aqueles que tem sucesso conseguem ver o fracasso como uma oportunidade de aprendizagem.

Como disse Henry Ford: "O fracasso é apenas uma oportunidade para começar de novo, mas de uma forma mais inteligente". Certamente você já ouviu falar das tentativas falidas de Edison quando inventou o filamento de lâmpadas incandescentes. Existem muitas versões da história de que as tentativas variam de 700 a 10.000. Independentemente do número exato de tentativas, o importante é que Edison precisou tentar várias vezes para conseguir.

Ainda mais importante do que a tenacidade de Edison foi a sua atitude. Ele não viu suas tentativas falidas como

fracasso. Em vez disso ele via como sucessos que lhe permitiam descobrir o que não funcionava. Ele reconheceu que a única maneira de descobrir o que não funcionava era tentando.

A chave para Edison, e qualquer outra pessoa que tenha alcançado o sucesso, é que depois de falhar fez as correções necessárias e tentou novamente.

Outra chave é que as pessoas bem-sucedidas não têm medo de experimentar, mesmo que as chances de sucesso sejam remotas.

**A crítica é a irmã mais nova do fracasso**

Embora a crítica não seja tão grave quanto a falha, é uma ferida para o ego e pode causar uma renúncia prematura. Você sempre receberá críticas, algumas úteis e outras não tão úteis. A mentalidade de sucesso exige que você veja os comentários negativos como oportunidades para descobrir oportunidades para melhorar.

**Benefícios do fracasso e da crítica**

**Benefício 1**: Desenvolver um padrão de excelência. Aproveite o fracasso e as críticas para melhorar a qualidade do seu trabalho e para se destacar sobre os demais.

**Benefício 2**: Obter evidências empíricas sobre os

resultados de suas estratégias. Isso pode forçá-lo a tentar a partir de um novo ângulo que você não tinha considerado no princípio.

Em suma, quando tomar medidas após um fracasso, você desenvolverá a habilidade subconsciente de superar a adversidade com regularidade.

Para implementar este hábito faça o seguinte:

**Ação 1**: Tente algo novo semanalmente, mesmo que você ache que as chances de sucesso são escassas.

**Ação 2**: Crie um arquivo de histórias de pessoas que fracassaram e, em seguida, foram bem-sucedidas. Podem ser histórias de pessoas famosas, como Thomas Edison ou de pessoas comuns (um amigo ou parente que você admira). Não se esqueça de adicionar as suas próprias histórias neste arquivo. Em tempos de dúvida, revise para aumentar a sua motivação.

**Ação 3**: Diga diariamente que o fracasso é parte do processo. Por exemplo, você pode usar algo como Edison: "Eu não falhei uma vez sequer, eu descobri 10.000 maneiras que não funcionam". Este passo é importante, mesmo que você aceite o fracasso, a nível intelectual, é normal se sentir chateado quando falha.

**Ação 4**: Pergunte a si mesmo diariamente: "O que não está funcionando?". Considere o que você pode aprender

com isto.

**Ação 5**: Se reúna com os outros e veja o que eles têm feito para superar problemas semelhantes. Você pode pesquisar no Google ou em grupos no Facebook ou Masterminds de pessoas com objetivos semelhantes. Se você tem recursos, contrate um treinador ou um mentor para aprender a superar seus desafios.

**Ação 6**: Siga o exemplo de pessoas mais bem-sucedidas, de fazer uma abordagem tática para atingir seus objetivos. Por exemplo:

1. Definir uma meta inicial.

2. Um pequeno passo em direção a esse objetivo, por exemplo: exercitar 10 minutos por dia durante uma semana.

3. Aplicar a lição aprendida no passo 2 e pensar sobre o que você poderia ter feito diferente.

4. Aplicar essa informação para dar mais um passo em direção ao seu objetivo.

5. Se mantenha avançando e aprendendo ao longo do caminho.

## Definir metas

As pessoas mais bem-sucedidas do mundo regularmente estabelecem (e alcançam) objetivos dinâmicos. Embora seja bom trabalhar com uma lista de tarefas diárias, isso não é suficiente. Na verdade, se você criar uma lista de tarefas diárias que não sejam baseadas em objetivos, então você vai perder tempo trabalhando duro sem chegar a lugar nenhum.

Se você quiser ter sucesso você deve ter metas em cada área de sua vida. Caso contrário, é fácil de se desenvolver em algumas áreas, enquanto outras áreas de sua vida são arruinadas.

Definir metas dá um senso de propósito para as tarefas que você faz diariamente. A chave é se certificar de que cada ação seja referente a um plano de longo prazo. Você se sente motivado quando sabe que uma tarefa específica te coloca um passo mais próximo de alcançar um objetivo importante.

Os objetivos são importantes porque eles agem como um filtro e o ajudam a tomar as melhores decisões. Você deve definir metas para as seguintes áreas de sua vida:

- Educação (formal e informal)

- Carreira ou negócios

- Hobbies e lazer

- Saúde

- Relacionamentos

- Espiritualidade

- Finanças

Um erro que muitas pessoas cometem é a tentativa de fazer muitas coisas ao mesmo tempo. É aconselhável definir metas que abrangem duas ou três áreas de sua vida. Depois de alguns meses, reveja sua lista de objetivos. Se você sente que algo está faltando em outra área de sua vida, crie mais um objetivo para resolver o problema.

Finalmente, é importante entender que existem **dois *tipos* de objetivos** e entender o impacto que eles têm sobre a sua capacidade de terminar as coisas.

Em primeiro lugar estão as metas de desempenho. Este tipo de objetivo foca-se no esforço, em vez de focar em um resultado específico. A meta de desempenho seria algo como "Em junho eu vou para academia 12 vezes".

Depois, há as metas de resultados que apontam para uma métrica específica. Por exemplo, a meta de resultado seria algo como "final de junho serei capaz de levantar 50 kg no supino".

Na maioria dos casos é melhor se concentrar nas metas de desempenho, ao invés de se concentrar nas metas

de resultados. O importante é desenvolver o hábito de tomar medidas em uma base diária. As metas de resultado podem levar ao desânimo mais rápido se você não as alcança. Portanto, as metas de desempenho são muito melhores, porque o mantem focado no processo e a sua realização depende mais de você.

Por exemplo, mesmo que você vá 12 vezes para a academia em junho, você pode não ser capaz de levantar 50 kg ao final do mês. Isso pode ser muito desanimador quando você se esforçou ao máximo. Se você se concentrar em metas de desempenho, é mais provável que seja capaz de se manter motivado para continuar.

Para implementar este pequeno hábito faça o seguinte:

1. Pense no que você gostaria de realizar nos próximos três meses.

2. Anote as metas para duas ou três áreas de sua vida.

3. Crie um plano de ação para cada meta.

4. Verifique estas metas diárias.

5. Ao rever os seus projetos em curso, coloque o foco sobre aqueles que estão associados diretamente a um objetivo.

6. Se um projeto não se relaciona com um dos seus objetivos, remova.

7. No final de três meses avalie o seu sucesso no todo.

8. Crie novas metas e as torne desafiantes.

## Se concentre em seus pontos fortes

Muitas pessoas têm a atitude de "podemos fazer", o que é um requisito para ter sucesso em qualquer área da vida. No entanto, infelizmente, essa atitude também pode levar a uma mentalidade muito perigosa onde você sente que tem que fazer tudo sozinho.

Por exemplo, se a cada dia você cria conteúdo para o seu site, gerencia o atendimento ao cliente, faz a contabilidade e modifica o desenho do site, mesmo que você seja bom em todas estas atividades, isso acabará prejudicando o seu crescimento.

É necessário fazer no início, se você está começando um negócio, mas uma vez que você começar a gerar recursos, vale a pena colocar seu foco em seus pontos fortes e contratar pessoas para fazer o restante.

Pense desta maneira: Se você se concentrar em seus pontos fracos não só levará mais tempo para completar uma tarefa, mas o resultado também não será tão bom quanto se você deixar para um perito.

Para ilustrar este conceito vamos falar sobre as "3

listas de Chris Ducker". Esse processo funciona assim:

- Pegue um papel e um lápis.

- Desenhe duas linhas no meio do papel para criar três colunas.

- Na coluna 1 anote tudo que você odeia fazer no dia-a-dia.

- Na coluna 2 escreva o que é difícil. Estas são tarefas que devem ser feitas, mas você não é bom nelas.

- Na coluna 3 relacione as tarefas que você não deveria estar fazendo. Você pode gostar de fazer essas coisas, mas elas não são a melhor maneira de usar o seu tempo e outra pessoa poderia estar fazendo.

Depois de fazer o exercício você terá uma lista de tarefas que podem ser delegadas ou terceirizadas. Dependendo de como você está financeiramente é possível que não esteja pronto para contratar alguém para ajudá-lo, no entanto, você pode começar em pequenos projetos como a contratação de um assistente virtual em sites como Elance.com ou Upwork.com.

Para implementar este pequeno hábito faça o seguinte:

**Ação 1:** Identifique as suas "competências centrais", que é o conjunto de habilidades que você pode desenvolver melhor do que qualquer um.

**Ação 2:** Preencha o formulário "3 listas de Chris Ducker" para encontrar especificamente as tarefas que devem ser executadas por outras pessoas.

**Ação 3:** Pegue a lista de tarefas do ano anterior e as classifique de acordo com a prioridade. Em seguida, encontre e contrate as pessoas que podem executá-las. Você pode buscar pessoalmente ou usando sites de freelances. Você pode encontrar pessoas que podem lidar com qualquer coisa relacionada a um computador, tais como web design, atendimento ao cliente on-line, contabilidade, etc.

**Ação 4:** Desenvolva o hábito de delegar constantemente perguntando "Quem é a melhor pessoa para executar esta tarefa?

## Leia 30 minutos por dia

Não deveria ser nenhuma surpresa que a leitura o conduz ao sucesso académico, mas a leitura também está ligada ao sucesso profissional. O Presidente Harry S. Truman disse "nem todos os leitores são líderes, mas todos os líderes são leitores".

Mesmo que não exista nenhuma garantia de que a leitura de 30 minutos por dia vai fazer de você um líder, isso irá certamente aumentará suas chances de sucesso. Se

por algum motivo você optar por não ser um leitor ativo, tenha a certeza de que chegará um dia em que você vai estar atado e não poderá crescer além do seu nível atual.

**Hábitos de leitura de pessoas medianas X hábitos de leitura de pessoas bem-sucedidas**

As pessoas comuns só leem um livro por ano, e 60% só concluem o primeiro capítulo. Em contraste, os CEOs das empresas relacionadas na Fortune 500 leem uma média de quatro a cinco livros por mês, lendo um pouco a cada dia.

Embora existam muitos fatores que contribuem para a renda, leitores ativos gerar cinco vezes mais dinheiro do que os que não leem, então se você quiser aumentar a quantidade de dinheiro que você ganha, desenvolver o hábito da leitura diária não te prejudicará.

**Uma meta: Ler 30 minutos por dia**

Se você é uma pessoa ocupada, você pode pensar que não tem tempo para ler, mas a boa notícia é que você pode conseguir muito com uma leitura de apenas 30 minutos por dia. De acordo com a Forbes, o adulto comum lê 300 palavras por minuto, os executivos comuns leem em média 575 palavras por minuto, e os leitores de alta velocidade leem 1.500 palavras por minuto.

Agora, dizer que você é uma pessoa comum que não

exceda 300 palavras por minuto. Com 30 minutos de leitura por dia você pode completar um livro de 50.000 palavras (cerca de 200 páginas) em 5,55 dias, o que lhe permite ler confortavelmente um livro por semana.

Uma coisa a ter em mente é que você não tem que fazer tudo de uma vez. Você pode ler em blocos de 10 minutos, três vezes por dia, ou talvez, começar e terminar o dia com 15 minutos de leitura. Use o tempo ocioso para ler todos os dias.

**Você não gosta de ler?**

Existem versões de áudio para a maioria dos livros, então se você não gosta de ler tente os audiolivros. Isso irá ajudá-lo a "ler" tantos livros que, de outra forma, não conseguiria. Neste caso, eu recomendo que você tente comprar audiolivros em Audible.com. Eles têm uma grande variedade de títulos de ficção e não ficção. Alguns livros Kindle também têm a sua versão da voz ativada no Audible.com.

Em última análise, você também pode converter qualquer texto para a versão de áudio com um aplicativo pago, mas tenha em mente que o resultado será uma voz robótica. Confie em mim, para uma melhor experiência com audiolivros, compre um livro em uma versão narrada por uma pessoa real, já que a voz de robô vai te cansar

muito rápido.

Walt Disney disse: "Há mais tesouro nos livros do que nas arcas dos piratas na ilha dos tesouros ". Se você quer enriquecer grandemente a sua vida, tente ler 30 minutos por dia.

Você está pronto para desenvolver o hábito de ler? Com os seguintes passos você pode começar:

**Ação 1:** Comprometa-se com o hábito de ler 30 minutos todos os dias. Instale o aplicativo "Fabulous: Motivate me!" em seu Smartphone para apoiá-lo.

**Ação 2:** Tenha um livro com você em todos os momentos, ou use o aplicativo Kindle em seu Smartphone ou Tablet, para ler sempre que tiver tempo ocioso. A seguir coloquei algumas ideias de leitura que pode ajudar você a crescer: perfis dos empreendedores de sucesso, biografias de pessoas bem-sucedidas, livros que ensinam habilidades profissionais e tudo que se relaciona ao aperfeiçoamento pessoal.

**Ação 3:** Reúna informações sobre as versões áudio de seus livros favoritos. Por exemplo, verifique a biblioteca da audible.com e veja se pode fazer uma assinatura.

**Ação 4:** Escolha uma área em que você deseja crescer e leia três ou mais livros relacionados a essa área. Um primeiro livro vai ajudar você a estabelecer as bases, o

segundo livro a construir sobre as fundações e o terceiro livro vai ajudá-lo a internalizar as informações. Você vai descobrir que, quanto mais ler sobre um tema específico, mais você internaliza as informações e as torna parte fundamental de seu pensamento.

**Desenvolva novas habilidades**

Se você se sente estagnado, pode ser que você parou de aprender. O mundo à nossa volta muda em um ritmo muito rápido. Se o que você fez funcionou bem no passado, agora pode não ser suficiente. Se não aprender novas habilidades continuamente, sem dúvida, chegará o momento em que você não pode alcançar novas metas.

Ler 30 minutos por dia é, naturalmente, um excelente ponto de partida. E dará a você o conhecimento que precisa para dominar a sua área. Mas o conhecimento é apenas uma peça do quebra-cabeças. Conhecimento sem habilidades não vai permitir que você chegue muito longe, porque são as habilidades o que permitem, realmente, tomar uma decisão sobre o que você sabe.

Pessoalmente, o hábito que me ajuda a melhorar, de forma consistente, é o hábito diário de separar um período de tempo para aprender. Na minha área, é vital se manter em dia com as melhores práticas, tecnologias e estratégias para o desenvolvimento pessoal. Eu uso um aplicativo

chamado "Pocket" para salvar artigos e vídeos durante o dia e automaticamente sincronizo em todos os meus dispositivos. E então, eu uso pelo menos 30 minutos, geralmente depois de comer, para ler, aprender e obter inspiração. Isso mantém o meu conhecimento atualizado e me motiva a continuar.

**Exposição a coisas novas**

É importante se expor a coisas novas de forma contínua, mesmo se você não tem uma necessidade imediata de aprendizagem. Você nunca sabe quando uma nova habilidade ou experiência será útil em outros aspectos da sua vida.

Antes de casarmos, minha esposa e sua família passaram seis meses na Índia trabalhando como pesquisadores culturais. Embora possa parecer que o tempo que passou na Índia não tem absolutamente nada a ver com o que faz atualmente, realmente a ajudou em muitos outros aspectos da sua vida.

Por exemplo, na Índia teve que se obrigar a sair para as ruas e entrevistar pessoas. Como uma pessoa introvertida nem sempre foi fácil fazer isso, mas esta experiência a obrigou a iniciar conversas com estranhos. Essa capacidade lhe permitiu interagir mais facilmente com as pessoas em conferências e eventos relacionados

ao seu negócio atual.

**Como superar o medo**

O medo é um dos maiores obstáculos para aprender coisas novas. No seu desenvolvimento terá de superar os medos associados a aprender coisas novas. Por exemplo, pode haver uma nova tecnologia que você tem que aprender, mas você não se dá bem com a tecnologia. Ou você pode ter que aprender a falar em público, mas a ideia de ficar de pé diante de uma plateia te apavora.

Sejam quais forem as habilidades que você precisa aprender, se você quiser crescer e usar todo o seu potencial, haverá momentos em que você tem que fazer coisas que assustam você. A melhor maneira de superar esses medos é simplesmente faze-los, mais cedo ou mais tarde.

**Aprendizagem "Just in time"**

Embora seja bom enfrentar seus medos, uma hora ou outro, também há muito a dizer sobre aprender as coisas "Just in time". Just in time (JIT por sua sigla em Inglês), é um conceito de negócio que surgiu no Japão na década de 1950 e foi adotado pela Toyota e outras empresas japonesas.

A Toyota aplica o conceito para solicitar o estoque necessário para construir seus carros. Esta técnica

aumentou os lucros. Uma vez que eles têm menos estoque não precisa muito espaço de depósito. Esta abordagem também ajudou a Toyota a aumentar a produtividade.

Este mesmo princípio pode ser aplicado a aprendizagem. Por exemplo, não há nenhuma necessidade de aprender habilidades que não possam ser aplicadas em um futuro próximo. Isso é perda de tempo. Mesmo que você vá precisar o conhecimento em um futuro distante, você será obrigado a reaprender se você o esqueceu.

Aprender coisas que você realmente não precisa também é uma forma de procrastinação, pois é mais confortável aprender do que agir.

**Use o que você já tem**

*O segredo do sucesso não está em comprar o curso mais atual e mais famoso. O segredo do sucesso é saber no que você precisa crescer, obter informações processáveis e agir imediatamente.*

**Faça do aprendizado uma forma de vida**

É fácil cair na rotina e deixar que as nossas habilidades se atrofiem. Para manter as coisas claras em sua mente, faça as seguintes atividades como parte de sua vida cotidiana:

- Fale com estranhos

- Viaje

- Saia de casa

- Experimente coisas novas

- Faça cursos

Quanto mais você se expõe a novas ideias, mais oportunidades você tem de crescer.

Aqui tem um plano de ação para melhorar suas habilidades:

**Ação 1:** Fique atento as tendências que são mais importantes em sua área. Uma maneira simples de fazer isso é usando o Google Alerts. É um serviço que informa sobre artigos de notícias relevantes de acordo com o parâmetro do alerta que você definir. Você pode definir que os resultados sejam enviados para o seu e-mail.

**Ação 2:** Se inscreva nas aulas on-line relacionadas à próxima habilidade que você gostaria de desenvolver (lembre-se da importância da aprendizagem "just in time"). Uma boa opção é Udemy.com.

**Ação 3:** Reserve tempo em sua agenda diária para aprender. Ter um tempo designado para aprender novas habilidades deve ser um hábito.

**Ação 4:** Adicione tarefas de aprendizagem em sua

lista de tarefas. Por exemplo, se você tem um curso on-line que você quer fazer, crie tarefas com datas de vencimento para ir completando os diferentes módulos.

## Visualize o sucesso

Uma das melhores maneiras de criar uma mentalidade sem medo é visualizar o sucesso. Esta é uma técnica muito popular praticada por muitos atletas bem-sucedidos no mundo.

O que o sucesso significa para você? Será que significa que finalmente terá a coragem de pedir ao seu patrão a promoção que você merece? Será que, finalmente, vai terminar a meia maratona para a qual você esteve se preparando por meses?

Seja qual for o desafio, você pode usar a visualização para se antecipar e se ver onde quer chegar. Eis como eu visualizo o sucesso: Primeiro encontre um lugar onde você possa estar sozinho, livre de distrações. Não há nada de místico nisso. Alguns dos meus lugares favoritos são:

- Enquanto corro pela manhã.
- Ao dar uma caminhada.
- Ir para a praia.
- Ficar em casa sozinho.

Em seguida, comece a visualizar o que significa sucesso para você. Visualizar não significa que você tem que fechar os olhos. Apenas significa que você tem que criar uma imagem em sua mente. Agora imagine o seu objetivo. Se imagine alcançando suas metas. O que você está fazendo? Como se vê? Como se sente? Tente usar os seus cinco sentidos.

Esta é uma atividade que pode durar 5 minutos ou uma hora, depende inteiramente de você. Tente definir um tempo para visualizar todos os dias. Você vai notar que, quanto mais visualiza, mais fácil se torna tomar medidas para atingir seus objetivos.

## Comece hoje

Esta pequena mudança parece muito simples, mas é uma das mais difíceis de fazer. Isso porque requer a remoção de todas as dúvidas e mergulhar de cabeça em direção as metas que deseja alcançar. Muitas vezes eu encontro pessoas que têm grandes visões do que querem fazer na vida. No entanto, quando eu pergunto o que eles estão fazendo para tornar os seus sonhos realidade é isso que eu ouço:

"Eu ainda não estou pronto, eu tenho que continuar planejamento".

"Algum dia eu vou fazer alguma coisa, mas agora não é o momento".

"Agora estou muito ocupado. Basta ter algum tempo livre eu vou fazer alguma coisa".

Se soar como desculpas, é porque são. A verdade é que não é necessário planejar ou ter tempo livre para perseguir seus sonhos. Eu entendo a necessidade de planejamento, mas existe uma coisa chamada paralisia por análise que é produzida planejando constantemente sem tomar atitude. Nunca planeje a perfeição.

**Você pode e deve começar hoje**

Se você quer começar a comer mais saudável, comece hoje.

Se você quer reinventar, comece hoje.

Se você quer mudar de carreira, comece hoje.

*O que você quiser fazer, você deve começar hoje. Não faz sentido esperar até o próximo ano para fazer alguma coisa. Se seus sonhos são importantes para você, então faça algo agora.*

## Comece com o fim em mente

Já que estamos no assunto de definição de objetivos,

outra razão pela qual as pessoas não gostam de definir metas é que eles não sabem onde começar. Então, para resolver este problema, comece tendo o fim em mente. Em outras palavras, primeiro defina o seu objetivo e, em seguida, trabalhe para determinar como vai conseguir.

Digamos que você tem R$ 20.000,00 reais em dívidas. Se você tentar encontrar uma maneira de pagar toda essa dívida de uma vez pode ser esmagador. Na verdade, algumas pessoas estão paralisadas pelo medo e decidem ignorar o problema. Mas esta não é a solução, nem mesmo de perto.

Vejamos como você pode se aproximar desse objetivo começando com o fim em mente:

Diga que você quer pagar essa dívida no prazo de um ano. Divida por mês:

R$ 20.000,00 / 12 meses = R $ 1.667,00 (Este é o valor que você tem que pagar por mês para atingir seu objetivo).

Se R$ 1.667,00 por mês é muito para você, tente novamente em 18 meses ou 24 meses.

Utilizando 18 meses você tem:

R$ 20.000,00 / 18 meses = R$ 1.111,00

Utilizando 24 meses:

R$ 20.000,00 / 24 meses = R$ 834,00.

E você pode continuar desta forma. É óbvio que pagando R$ 834,00 por mês, durante 24 meses, você vai demorar mais tempo, mas você já tem uma base para começar. Agora você sabe que precisa separar R$ 834,00 cada mês e você pode criar um orçamento para que este plano funcione.

Você pode usar essa estratégia para se aproximar de qualquer objetivo. Se você quer correr meia maratona, quantos quilômetros têm que treinar cada semana? Se você quer aumentar a sua renda mensal comece a descobrir maneiras diferentes que você pode aumentar sua renda a cada mês para chegar a esse número.

Ao começar com o fim em mente você pode dividir seus objetivos em partes menores e eliminar o fator medo.

## Aponte para as estrelas para alcançar a lua

Eu conheci pessoas que se fixam em metas muito altas e pessoas que não estabelecem metas. Você consegue adivinhar quem acaba mais feliz a longo prazo?

Quando falo com as pessoas que não gostam de definir metas para sua vida eu sempre pergunto porque elas não gostam. Uma das respostas mais frequentes que ouço é que não querem se decepcionar se não as alcançarem.

Eu creio que quanto mais descritiva e detalhada é a definição das metas melhor. Por exemplo:

Objetivo 1: perder 1-2 kg em dois meses.

Objetivo 2: perder 5 kg em 6 semanas e 10% de gordura corporal. Seguir uma dieta baixa em carboidratos e fazer exercícios físicos por 1 hora, 3 vezes por semana.

O objetivo 1 é muito fácil de conseguir, só perder 2 kg em algum momento dentro de dois meses. Você pode simplesmente passar fome e emagrecer. Mas este é realmente o caminho certo?

Por outro lado, o objetivo de 2 parece mais difícil e mais intenso. Aqui você está apontando para perder mais peso em menos tempo, e baixar 10% de gordura corporal usando uma combinação de dieta e exercícios.

Com que finalidade você escolheria? Pessoalmente eu escolheria o alvo 2. É certamente o mais difícil de conseguir, mas sempre opto por escolher o caminho mais difícil por uma razão: Vamos supor que, em vez de perder 5 kg em 6 semanas com 10% de gordura corporal você só perder 4 kg em 6 semanas com 6% de gordura corporal. Você não alcançou o seu objetivo, no entanto, ainda assim você realizou algo de bom. E provavelmente este resultado é melhor do que o alcançado pela maioria das pessoas.

*Ao definir metas elevadas, apesar de não conseguir atingi-las por completo, ainda assim conseguiu muito mais do que as pessoas que definir metas fáceis ou não definem metas.*

É por isso que se diz que você deve apontar para as estrelas para chegar à lua.

**Acredite em si mesmo**

É difícil ser bem-sucedido senão acreditar em si mesmo. Se você não confiar em si é pouco provável que tente coisas novas ou assuma riscos. Em suma, se você não acredita em si será difícil para outras pessoas confiarem em suas habilidades.

Eu mesmo já sofri da "síndrome do impostor". As pessoas que sofrem dessa síndrome acreditam que são fraudes e, apesar das evidências que provem o contrário, sentem que não merecem o sucesso que alcançaram. Muitas vezes sentem que as pessoas descobrirão que seu sucesso é baseado na sorte.

De acordo com um estudo psicológico realizado na década de 1980, cerca de 70% das pessoas sofrem a síndrome de impostor em algum momento de suas vidas.

Para avançar para próximo nível no seu desenvolvimento é necessário implementar estratégias

para superar esses padrões de pensamentos negativos.

**Ganhar um apoio positivo de outras pessoas**

A forma mais fácil de superar a síndrome do impostor é se cercar de pessoas que acreditam em você. O objetivo é obter o incentivo de um genuíno tapa nas costas por um trabalho bem feito.

Este tipo de apoio é conseguido por aqueles que realmente acreditam que você tem algo único para oferecer ao mundo.

Além do mais, você também deve passar menos tempo com pessoas que te fazem se sentir para baixo. Você pode não ser capaz de evitar completamente as pessoas negativas, especialmente se são membros de sua família, mas procure se esforçar para reduzir a quantidade de tempo que você gasta com eles.

**Você tem algo especial para oferecer ao mundo**

Todos nós temos dons para compartilhar com o mundo. É importante utilizá-los, não só para seu próprio benefício, mas também para enriquecer a vidas de outras pessoas. Agora é hora de silenciar o seu crítico interior, viver a vida ao máximo e ser tudo o que você está destinado a ser.

Todos nós temos momentos de dúvidas, então você

precisa ter uma estratégia para melhorar o seu ânimo. Agora vamos ver como:

**Ação 1:** Manter um arquivo que dizem coisas positivas sobre você. Por exemplo, se você receber uma felicitação por e-mail, adicione ao arquivo. Leia-o sempre que você se sentir inseguro.

**Ação 2:** Escolha seus amigos sabiamente e evite aqueles com tendências negativas. Não se compare com os outros. Em vez disso, compare a sua situação atual com seu passado e sempre se esforce para melhorar.

**Ação 3:** Envie um e-mail a 10 pessoas que o conheçam bem e peça que descrevam 3 pontos positivos seus. Adicione todas as respostas para o seu arquivo nomeado como "Coisas positivas sobre mim." E não tome como algo pessoal se apenas um pequeno número de pessoas responderem. Isso é normal.

**Ação 4:** Faça uma lista de seus pontos fortes. Repita essas declarações regularmente.

## Vença o medo da rejeição

Sejamos realistas. Todos nós odiamos a rejeição. Não entrar na faculdade que você queria, não conseguir a promoção para você trabalhou tanto para conseguir, não conquistar a mulher dos seus sonhos, não há nada

agradável em relação a rejeição, mas faz parte da vida e temos de aprender a conviver com ela.

Todos fomos rejeitados, de alguma forma ou de outra, e é provável que seremos de novo. No entanto, quanto mais cedo dominarmos o medo, logo começamos a viver uma vida com propósito.

Mas que proveito podemos tirar das rejeições?

Ser rejeitado é um golpe para o ego. No entanto, com alguns truques simples você pode tirar o máximo proveito de cada rejeição.

**- Não tome isso como algo pessoal:** Se você não conseguir o emprego que quer, não significa necessariamente que você não é bom o suficiente. Você pode apenas ter tido um dia ruim quando foi entrevistado. Haverá novas oportunidades.

**- Peça um real a um estranho:** Não há uma maneira mais rápida de perder o medo da rejeição do que se expor a ela. A próxima vez que você sair peça um real para um estranho e veja o que acontece. Por que você se sentiria mal se você não fez nada de errado?

**- Faça uma leitura panorâmica:** Quando fui demitido do meu primeiro trabalho no começo eu fiquei furioso por ter sido inesperado. Mas uma vez que me acalmei e fiz uma leitura panorâmica, eu realmente percebi que eles me

fizeram um favor. Eu odiava meu trabalho e não estava motivado, então na verdade a demissão me fez procurar melhores oportunidades. Isto me lembra o conto "A vaca" de Camilo Cruz. Eu recomendo que você procure no YouTube e o escute.

**- Use o medo da rejeição, como um motivador final:** O medo pode produzir dois efeitos. Pode paralisar você a ponto que você não pode agir ou pode motivá-lo a ir além do que você imaginou. Tudo depende de como você aceita e lida com o medo da rejeição.

**- É um jogo de números:** Muitos homens temem falar com mulheres atraentes por medo de serem rejeitados. Meu conselho é não dar muita importância à rejeição. Os relacionamentos são um jogo de números e enquanto você continua tentando, as chances de ter sucesso aumentam. É sempre um jogo de números.

## Busque pequenas vitórias

Deixar o conforto de sua bolha e assumir riscos requer coragem. Quando você decidir dar este salto você vai enfrentar desafios difíceis todos os dias. Com o objetivo de confrontar a montanha-russa de emoções, é imperativo procurar pequenas vitórias. As pequenas vitórias podem ser de diversos tipos. Pode ser algo tão simples como um agradecimento por e-mail de um amigo próximo ou uma

realização, como fazer a sua primeira venda em seu novo empreendimento online.

Pequenas vitórias são importantes porque, quando os tempos são difíceis e você pensa em desistir, servem como pequenas explosões de energia. Pequenas vitórias funcionam como declarações que proporcionam o reforço positivo.

Quando você está tentando descobrir quem você é e o que você quer fazer na vida, se depara com uma série de perguntas.

"Estou fazendo o que é certo?"

"Será que eu tomei a decisão certa?"

"Eu realmente fui feito para isso?"

E estas pequenas conquistas ou vitórias servem para lembrar porque você deve continuar a lutar. Elas servem como a validação que você está no caminho certo. Em tempos difíceis, as pequenas vitórias são a prova de que você está vivendo a vida para a qual você nasceu.

**Sempre escolha o caminho mais difícil**

Isto está relacionado com uma das pequenas mudanças nos hábitos que vimos anteriormente. Ninguém gosta de coisas difíceis. Contudo, os projetos que oferecem os

maiores benefícios são os mais difíceis por uma razão. Baseado na minha experiência, eu sempre tenho confiança ao escolher o caminho mais difícil.

Por que o caminho mais difícil?

*Porque todas as coisas que você quer na vida exigem que você saia da sua zona de conforto. Se fosse fácil você não estaria fazendo. Quando você não corre riscos você não ganha. Se você é apresentado a uma oportunidade que não o deixa nervoso, então não merece o seu tempo nem seu esforço.*

Cada oportunidade na minha carreira em que me senti apavorado sempre valeu a pena. Se você está decepcionado com os resultados que você tem obtido em sua vida, então confira as escolhas que você fez até agora. Se as decisões que você tomou não funcionaram, então este é o momento de fazer uma mudança.

*Comece a fazer coisas que fazem você se sentir desconfortável. Em caso de dúvidas, basta tomar o caminho mais difícil, que você não quer tomar. Eu prometo que se você seguir este método, você ficará surpreso com as coisas que pode alcançar.*

## Descubra seus pontos fortes e fracos

Um fator importante para agir é conhecer seus pontos

fortes e fracos. Desta forma, você foca em usar seus pontos fortes. Você já pode ter uma ideia, mas eu recomendo que você use qualquer um dos buscadores de pontos fortes e fracos disponíveis na internet.

Por que é importante conhecer seus pontos fortes e fracos?

Se um dos seus pontos fortes é o trabalho em equipe, então você sabe que é provável que prospere em um ambiente de colaboração com outras pessoas. Por outro lado, se sua força é a criatividade e pensamento lateral, então é melhor que evite ambientes de trabalho estruturados.

O mesmo pode ser feito com suas fraquezas. Saber no que você não é bom vai ajudar a evitar situações desfavoráveis. E conhecer os seus pontos fracos também permitirá que você se conecte com pessoas que são fortes nestas áreas específicas. Isto é visto em empresas que iniciaram suas atividades recentemente. Normalmente, uma pessoa é mais técnica e a outra é mais orientada para os negócios.

Eu gosto de usar meus pontos fortes e fracos como uma maneira de expandir minha rede social. Não me refiro especificamente a fazer negócios, basta entrar em contato com pessoas com diferentes pontos fortes e no

momento que precisar, pedir conselhos.

**Dar, dar, dar, em seguida, pedir**

Esta é uma das minhas mudanças favoritas porque é um método poderoso que permite a você construir relacionamentos fortes. A base desta pequena mudança é simples: oferecer ajuda sem esperar nada em troca.

Muitas vezes eu me encontro com pessoas que só se preocupam em ajudar a si mesmos ou com o que podem receber. Essas atitudes são bastante deficientes. Já a atitude de dar sem esperar nada em troca é a atitude oposta.

Descubra como você pode ajudar alguém e o faça. As razões pelas quais esta pequena mudança é tão eficaz são muitas:

- Ajuda você a construir relacionamento com alguém que está apenas conhecendo ou que não conhece diretamente.

- É um gesto muito generoso que as pessoas valorizam e respeitam.

- Quando, finalmente, precisar de um favor é só pedir e a maioria vai ficar feliz em poder ajudar.

A ajuda pode vir de qualquer forma. Pode ser um

simples bate-papo e disposição para ouvir, ou pode ser um convite para almoçar feito a um amigo que não está tendo um bom dia. Se você pode oferecer algo que alguém precisa, não tenha medo de oferecer.

**Elimine suas crenças negativas**

As crenças são coisas que pensamos ser verdadeiras. Podemos dividi-las em várias categorias, mas as crenças negativas mais comuns são:

"Eu sou um fracasso".

"Eu não consigo fazer nada direito".

"Eu sou feio".

"Eu não valho nada".

"Eu sou chato".

"Eu sou fraco".

"Ninguém vai me amar".

"Por que ninguém quer ficar comigo?"

"Eu nunca faço nada".

*Aqui está um pequeno segredo que eu aprendi sobre as crenças negativas:* ***tudo está na sua cabeça****. Posso assegurar que as outras pessoas não pensam o mesmo*

*sobre você. Sua família, seus amigos, seus colegas de trabalho, etc., não o veem da maneira que você se vê.*

Crenças negativas são muito prejudiciais, porque criam uma prisão mental que o impede de tomar medidas para melhorar sua vida.

**Pare de reforçar as suas crenças negativas**

Independentemente de quais sejam as crenças negativas sobre si mesmo, pare agora mesmo! Quanto mais tempo você sustentar essas crenças, mais difícil será eliminá-las. Então, o primeiro passo é parar de reforça-las.

**Desafie suas crenças negativas**

Outra forma de mudar suas crenças negativas é desafiando-as. Se você acha que é um fracasso, então olhe para tudo o que você já realizou até agora. Você realmente acha que ninguém aprecia você? Pergunte aos seus amigos mais próximos quais eles acham que são as suas melhores qualidades.

**Faça uma mudança em seu mundo externo**

Uma das melhores maneiras de mudar uma crença negativa é fazer uma mudança real em sua vida. Se você pensa que é uma pessoa chata, então saia e vá fazer algo divertido. Junte-se a um grupo de atividades, planeje uma

aventura, faça algo que você não considera chato.

**Utilize afirmações**

O uso de afirmações é uma excelente maneira de reestruturar uma crença negativa. Se você se sentir um fracasso, se pergunte por que você se sente dessa maneira. Será que é porque não conseguiu o trabalho em que estava participando da seleção e sendo entrevistado há três meses? Agora reestruture o seu processo de pensamento. Em vez de se sentir um fracasso, pense em como foi notável chegar tão longe no processo de seleção. Eram centenas de candidatos e, finalmente, ficaram você e outra pessoa. Isso sim é uma conquista.

# A gestão do tempo

## Blocos de tempo

Durante muito tempo se pensava que a multitarefa era uma característica positiva, no entanto, tem sido demonstrado que, na verdade, diminui a produtividade. No modo multitarefa, os interruptores do cérebro mudam de um assunto para outro, o que na realidade consome tempo. Às vezes, essa mudança cerebral leva apenas microssegundos, e outras vezes pode levar vários minutos para depois voltar para onde estava antes da interrupção.

Na realidade, na multitarefa você oferece metade (ou menos) de sua atenção para cada tarefa. Isso afeta negativamente a sua capacidade para fazer algo. Na verdade, de acordo com um estudo realizado pela Universidade de Stanford, as pessoas multitarefas têm desempenho inferior em todas as suas atividades.

Um dos efeitos da multitarefa é a perda de memória. Por exemplo, eu estava orgulhoso da minha capacidade multitarefa e a usava como um troféu. Sempre mantinha várias caixas de e-mails abertas. Com o tempo eu percebi que havia algo de errado com essa abordagem. Apesar de levantar cedo e trabalhar até às 11h30min da noite, não parecia progredir muito em minha lista de tarefas. Não

importa quão duro eu trabalhasse. As interrupções constantes para receber e-mails me faziam parar o que estava fazendo e perder o foco. Isto gerou uma confusão constante entre o que eu tinha feito e que deveria ter feito.

Não era difícil encontrar e-mails respondidos pela metade, dias mais tarde, na pasta de Rascunhos quando eu pensava que já os tinha enviado.

Uma das melhores maneiras de quebrar a loucura da multitarefa é evitar distrações e dividir a jornada de trabalho em pequenos blocos de tempo e, em seguida, trabalhar sem interrupção, completamente focado em uma tarefa específica durante esse bloco específico.

Durante esse tempo não consulte e-mails, não verifique o Facebook, não envie mensagens pelo WhatsApp ou alterne entre projetos. Concentre-se apenas na tarefa que você escolheu para esse bloco de tempo específico. Esta estratégia permite assumir o controle do seu tempo e fazer as tarefas mais importantes.

Há três ações que irão ajudar você a superar o hábito multitarefa:

**Ação 1:** Divida sua semana ideal em blocos de tempo. Você deve incluir uma combinação de blocos de trabalho e vida pessoal. Em vez de colocar grandes blocos, como "trabalho" seja mais específico e defina categorias.

**Ação 2:** Use a técnica Pomodoro. Eu uso e me ajuda a me concentrar nos blocos de tempo. Esta técnica foi criada por Francesco Cirillo em meados dos anos 1980. Ele descobriu que focar intensamente em uma tarefa específica durante um curto período de tempo e, em seguida, fazer uma pausa, aumenta o foco e permite que você complete mais tarefas.

Veja como funciona:

- Crie uma lista de tarefas que deseja completar durante o dia ou durante um bloco específico de tempo.

- Coloque as tarefas em ordem de prioridade.

- Use um temporizador de 25 minutos.

- Trabalhe na primeira tarefa da lista até que o alarme soe. Este bloco de tempo é chamado Pomodoro.

- Faça uma pausa de 5 minutos. Durante esta pausa se levante e se mova. Você pode beber uma xícara de chá, café ou fazer alguns exercícios de alongamento. O importante é ter uma pausa mental completa da tarefa que estava executando. Para evitar que a quebra de 5 minutos se torne 15 minutos, use também um temporizador.

- Comece o segundo Pomodoro e continue com a sua lista de tarefas.

- Repita este processo. Depois de ter completado

quatro Pomodoros, faça um intervalo de 15 a 30 minutos.

- Continue esse processo até ter feito as tarefas mais importantes do dia.

Uma das regras da técnica Pomodoro é que não existe meio Pomodoro. Se você interromper um Pomodoro, você deve começar novamente. Isto pode parecer extremo, mas é a forma de você treinar para bloquear as distrações e interrupções.

Você vai precisar de um tempo para se adaptar a técnica Pomodoro, mas uma vez que você se acostumar, isso realmente vai ajudá-lo a entrar “na linha”.

**Ação 3:** Utilize um método que eu chamo de "uma janela". Ter uma única janela aberta em seu computador é uma ótima maneira de reduzir a tentação de multitarefa. Por exemplo, se você reservou um bloco de tempo para atualizar uma planilha, feche todas as outras guias, incluindo Facebook e e-mail.

Simples, certo?

## Tarefas por lotes

Os blocos de tempo caminham de mãos dadas com este hábito. Este hábito consiste em agrupar as tarefas semelhantes em lotes para que você possa executar com

mais eficiência, pois há várias atividades que serão comuns a todas as tarefas. Este hábito também permite que você crie uma cadeia de atividades, desta forma, você vai ser menos propenso a adiar por não saber o que fazer em seguida.

Para usar este princípio você deve considerar que o nível de dificuldade exigido para executar as tarefas agrupadas deve ser gerenciável, e se você estiver utilizando a técnica Pomodoro tente agrupar as pequenas tarefas dentro de um mesmo Pomodoro.

Esse hábito pode ser aplicado de diferentes formas:

**Ação 1:** Lotes diários. Algumas tarefas simples (como verificar e-mail) podem ser agrupados em uma base diária. Dependendo de quanto tempo leva uma tarefa é possível que deseje reservar um ou dois Pomodoros para completa-la.

Quanto mais organizar seu tempo em tarefas semelhantes, mais flexibilidade você terá com o resto do seu dia de trabalho.

**Ação 2:** Programe um bloco coringa. Uma ou duas vezes por semana, tenha um bloco de tempo coringa para realizar tarefas aleatória. Mantenha permanentemente uma lista atualizada de suas tarefas pendentes para que seja mais fácil encontrar as mais importantes e agrupá-las.

Priorize essas tarefas aleatórias na ordem em que devem ser concluídas.

**Ação 3:** Empilhe as tarefas. Crie uma lista de pequenas tarefas que estão relacionadas e que podem ser feitas em uma sequência lógica. Tente criar uma sequência que dura cerca de 25 minutos e, em seguida programe um único bloco Pomodoro para completa-las.

Embora possa parecer obsessivo adicionar pequenas tarefas à lista, como tomar vitaminas, esta técnica torna muito mais fácil de lembrar. E também lhe dá um impulso psicológico quando você termina esta rotina pela manhã.

## Mantenha várias listas

Um provérbio chinês diz que a tinta mais fraca é melhor do que a lembrança mais forte. Isto é certo. A menos que você tenha o hábito de escrever as coisas, é provável que você se esqueça de muitas das grandes ideias que aparecem em sua cabeça.

Tentar manter tudo em sua cabeça pode ser muito estressante. Todos nós já nos sentimos sobrecarregados quando temos um monte de coisas em mente. Quando você tem uma dúzia de coisas em mente você não pode se concentrar totalmente na tarefa que está fazendo.

Se você está se sentindo sobrecarregado ou se

perceber que está esquecendo muito, a melhor coisa a fazer é manter várias listas para diferentes áreas de sua vida. Aqui eu apresento 6 passos para começar a gerir o seu tempo com listas.

**Passo 1: Criar projetos para cada área de sua vida.**

É provável que você tenha projetos que precisa completar em diferentes aspectos de sua vida. Por exemplo, você pode querer correr uma maratona, atualizar seus registros financeiros e remodelar a sua cozinha. Cada objetivo deve ser tratado como um projeto individual com uma lista de tarefas para cada projeto.

**Passo 2: Divida as grandes tarefas em tarefas de tamanhos gerenciáveis.**

Como vimos, as pessoas postergam por muitas razões, e às vezes é resultado de não ter claramente os passos que precisam ser dados (sentindo-se sobrecarregado). Isso geralmente acontece quando o projeto é tão grande que simplesmente não sabe por onde começar.

A solução para isso é dividir o projeto em tarefas individuais pequenas o suficiente que podem ser concluídas em uma só sessão, de modo que quando você pensa no projeto não se sinta sobrecarregado pela quantidade de trabalho que você tem para fazer.

**Passo 3: Mostrar apenas determinadas tarefas.**

Para evitar a sensação de sobrecarga, você pode filtrar a lista de tarefas do projeto para mostrar apenas as tarefas que você precisa realizar em um dia específico. Por exemplo, antes de começar um dia de trabalho (ou melhor ainda, na noite anterior), marque algumas tarefas-chave como sendo alta prioridade e, em seguida, filtre a lista para mostrar apenas as tarefas que foram marcadas como alta prioridade. Desta forma, você vai se concentrar nos elementos mais importantes, sem o sentimento perturbador ou esmagador de ver a lista de tarefas completa.

**Passo 4: Definir prazos específicos.**

Os prazos criar um senso de urgência. Mesmo se não tem um prazo para uma tarefa, você deve dar uma data limite para gerar o senso de urgência para completar a tarefa.

**Passo 5: Avalie a sua lista de projetos.**

Nós todos temos momentos de inspiração e algumas das ideias que nos ocorrem e, às vezes, se converte em projetos. O problema surge quando os projetos continuar a adicionar à nossa lista sem fechar as anteriores.

Quando você percebe que determinados projetos têm estado na lista por muito tempo, avalie se você quer excluir ou começar a trabalhar neles. O fato de que

sempre quis fazer alguma coisa não significa que você ainda quer fazer. Não tenha medo de remover projetos que não são mais relevantes.

Por outro lado, se o medo, a preguiça ou a insegurança que impedem de trabalhar em um projeto, pode uma ser boa ideia move-lo para o topo da lista para aumentar a sua prioridade.

**Passo 6: Criar listas de verificação para atividades de rotina.**

Pode parecer bobagem criar uma lista de verificação para tarefas que você faz rotineiramente, mas criar listas de verificação vai lhe dar forças para agir, especialmente se as tarefas específicas são fáceis de completar. Além disso, uma lista de verificação pode evitar que você esqueça alguma tarefa importante. Também lhe dá um sentimento de realização cada vez que você colocar uma marca de concluído ao lado de cada item que você tenha completado.

Para implementar este pequeno hábito faça o seguinte:

**Ação 1:** Defina um sistema para seus projetos. Este será o lugar onde você vai fazer o acompanhamento de cada projeto em que você está trabalhando. Você pode usar um sistema avançado de gestão de projeto, como BaseCamp, ou gerenciamento de tarefas do Outlook ou

Gmail, ou o Evernote (eu uso esta última opção).

**Ação 2:** Faça uma lista de possíveis projetos para diferentes áreas de sua vida. Esta lista deve incluir projetos para o seu trabalho, vida profissional e sua vida pessoal.

**Ação 3:** Tome cada um dos projetos que você listou na etapa anterior e os desmembre em pequenas tarefas individuais. Crie listas de verificação para as tarefas que você faz regularmente, e adicione ao seu sistema de gestão de projetos.

**Ação 4:** No final de sua jornada de trabalho (ou na primeira hora da manhã), planeje as tarefas mais importantes que precisam ser terminadas e se concentre nelas ao começar o dia.

## Levante cedo

A manhã é a parte mais importante do seu dia de trabalho, mesmo se você é uma pessoa que prefere trabalhar à noite. Os empresários mais bem-sucedidos acordam três horas antes dos que fracassam. Li recentemente um artigo intitulado "29 pessoas bem-sucedidas que acordam muito cedo", e eu pude ter uma ideia do que é preciso para ter sucesso ao observar como essas pessoas começam seus dias:

- Brett Yormark CEO da Brooklyn Netses, levanta-se às 3h30min para chegar ao seu escritório às 4h30min. Uma vez lá, organiza seu dia e enviar e-mails de motivação para sua equipe.

- Dan Akerson, CEO da General Motors, raramente acorda depois de 4h30min ou 5h. Durante as primeiras horas da manhã se conecta com os seus parceiros na Ásia.

- Irwin Simon, CEO da Hain Celestial Group, levanta ás 5h, verifica seus e-mails, verifica as operações na Europa e na Ásia, ora, caminha com o seu cão e faz exercícios antes de seus filhos se levantem.

- Jack Dorsey, CEO da Square, levanta às 5h30min, e separa o tempo necessário para meditar e para correr 4 quilômetros antes de iniciar sua jornada de trabalho.

- Richard Branson, fundador e presidente do Virgin Group, levanta às 5h45min e passar a primeira parte do seu dia fazendo atividades físicas e toma café da manhã antes de ir trabalhar.

Como você pode ver nos exemplos acima, esses empresários bem-sucedidos iniciam seus dias entre 3h30min e 5h30min, e usam a manhã nas seguintes atividades:

- Colocam seus e-mails em dia.

- Oram / meditam.

- Fazem atividades físicas.

- Se atualizam com as notícias.

- Cuidam de suas famílias (incluindo animais de estimação) antes de ir para o trabalho.

- Tomam o café da manhã.

- Se conectam com as pessoas em fusos horários diferentes.

Todos nós temos nossas preferências pessoais a respeito de como começar o dia, mas a chave é se concentrar em atividades que têm o maior impacto sobre seus objetivos principais.

Você ainda não tem certeza de que levantar tão cedo seja o melhor? Então, vamos ver quatro benefícios do hábito de "acordar cedo":

**Benefício 1: Trabalhar em um ambiente livre de distrações**

A grande vantagem de levantar cedo é que há menos distrações, já que a maioria das pessoas ainda está dormindo. É improvável que telefonemas o interrompam neste período na parte da manhã, e a maioria dos ambientes de trabalho estão em silêncio. Seus

pensamentos e seu foco estarão em tarefas importantes.

**Benefício 2: Planejar o seu dia**

Levantar cedo permite a você rever compromissos programados e planejar outros antes de ser absorvido pela agenda do resto do mundo.

**Benefício 3: Concluir as tarefas mais importantes**

A maior vantagem de levantar cedo é a capacidade de se concentrar nas tarefas importantes que exigem mais concentração. Muitas vezes, essas atividades serão mais bem realizadas enquanto você ainda com a mente descansada. Em muitos casos, você acabar com estas tarefas, antes mesmo que o restante acorde. A vantagem aqui é que, independentemente do que aconteça durante o dia você abordou a prioridade número 1 da sua agenda.

**Benefício 4: Definir o tom para o resto do dia**

Ao levantar cedo você define o tom para o resto do seu dia. Em vez de começar o dia estressado e apressado, seu dia pode começar calmo. Você realiza as tarefas importantes e enfrenta o dia com uma mente clara.

Se você é uma coruja você pode resistir à ideia de se levantar cedo. No entanto, você pode treinar para levantar-se moderadamente cedo. Por exemplo, eu ficava trabalhando até ás 3h da madrugada e levantava depois

das 10h. Somente quando adotei o hábito de escrever diariamente que percebi a importância de começar o dia com o pé direito. Agora, a maioria dos dias eu acordo entre 6h30min – 7h30min. Ao fazer isso, eu criei uma rotina matinal que inclui o seguinte:

- Eu tomo um banho rápido. Isso ativa meu cérebro para o novo dia que começou.

- Me exponho a luz do dia. Eu abro as cortinas e tomo sol enquanto tomo o café.

- Me hidrato bebendo chá verde.

- Consumo algum alimento. Não é preciso tomar um grande café da manhã. Na verdade, isso pode reduzir a sua velocidade e fazer você se sentir lento. É melhor tentar consumir algo pequeno, como uma fruta, uma barra de cereal ou iogurte.

O importante é investir seu tempo com sabedoria e evitar fazer coisas que consomem a sua energia. Não importa o quão tentado você seja, evite navegar na internet, ver televisão, verificar as redes sociais ou ouvir rádio durante a primeira hora do dia. Reserve essas atividades para a pausa ao meio-dia. Explique para quem vive com você a importância deste momento e porque precisa ficar sozinho para completar suas atividades matutinas.

**Crie uma rotina diária: Acordar cedo e se exercitar**

O objetivo de criar uma rotina diária é conseguir uma consistência. A rotina diária é especialmente útil em dias difíceis, uma vez que não requer muito pensamento ou reflexão de sua parte para fazer o que você tem que fazer.

Eu, pessoalmente, recomendo que você adicione duas coisas à sua rotina diária. A primeira é acordar cedo e a segunda é fazer um pouco de exercício.

Quando jovem, eu nunca fui uma pessoa que se levantou cedo. Penso que foi porque, provavelmente, eu fiquei até tarde estudando quando estava na faculdade. Depois de me formar eu ficava trabalhando até tarde da noite, porque eu pensava que assim poderia fazer mais coisas.

Como resultado, sempre foi difícil acordar cedo na manhã seguinte. Meu dia realmente não começava até depois do meio dia, porque antes eu estava sempre com muito sono. Finalmente percebi que essa rotina estava afetando meu desempenho no trabalho.

Foi então que mudei minha rotina e comecei a levantar mais cedo. Em vez de levantar às 8h30min eu me obriguei a levantar às 7h30min. Para me certificar que começaria o dia com o pé direito, comecei a correr por 20 minutos todas as manhãs. Apenas essas duas pequenas alterações

na minha rotina já criou uma grande diferença em todo o resto do dia.

Ao acordar mais cedo fui capaz de criar mais tempo para fazer exercícios físicos. Antes eu só os fazia a noite, mas fazer exercícios pela manhã é muito mais eficaz e define o tom para o resto do dia.

O exercício faz com que eu me sinta cheio de energia e me mantém assim durante todo o dia, mesmo que eu acorde me sentindo pesado, o exercício me ajuda a acordar mais rápido. Se você acha que não tem tempo, se force a fazer pelo menos 10 minutos de corrida todos os dias. Você vai agradecer.

# Vida Saudável

Todos nós temos momentos de estresse, mas alguns são tão avassaladores que corremos o risco de perder a paixão para alcançar nossos objetivos. A fim de aumentar nossas chances de sucesso é necessário se concentrar em levar uma vida equilibrada.

## Faça pausas frequentes

De acordo com a JAMA, 6% das mortes no mundo são causadas por inatividade. Isto independe do sexo, idade e do índice de massa corporal. Passar muito tempo sentado tem um impacto significativo sobre a função metabólica, aumento dos níveis de triglicerídeos, do colesterol e diminui a sensibilidade à insulina.

Mesmo que você tenha uma rotina de exercícios semanais, ainda é importante se levantar e, frequentemente, se mover durante o seu dia de trabalho. Estas pausas intermediárias ajudam a recarregar o seu físico e suas baterias mentais, e também pode fazer uma grande diferença na sua saúde e bem-estar geral.

Você pode pensar que se trabalhar incansavelmente isso vai proporcionar vários benefícios, mas a verdade é que, com o tempo, vai afetar a sua produtividade e sua saúde.

Faça pausas frequentes durante a sua jornada de trabalho, mas sem afetar a sua produtividade. Aqui estão algumas formas de fazê-lo:

**Ação 1:** Usar a pausa do Pomodoro para se mover. Por padrão, você tem 5 minutos de intervalo entre cada Pomodoro e uma pausa de 30 minutos depois de completar 4 destes blocos. Isto dá-lhe tempo suficiente para se mover. Com intervalos de 5 minutos, eu o encorajo a levantar-se da cadeira e caminhar em torno de seu local de trabalho. Para o intervalo de 30 minutos saia e tome um pouco de ar fresco. Você pode até ouvir um audiolivro enquanto caminha, se preferir.

Finalmente, também é importante que você se recompense de tal maneira que necessite se levantar e se mover depois de completar um Pomodoro, por exemplo, você pode levantar-se e fazer uma xícara de seu chá favorito.

**Ação 2:** Faça séries de exercícios rápidos durante todo o dia, como subir e descer as escadas, esticar seus músculos ou fazer qualquer outro tipo de exercício que você preferir.

O tipo de atividade física que você faz realmente não importa, o importante é fazer pausas ativas. Você ficará surpreso com os efeitos cumulativos de fazer pequenos

blocos de exercícios ao longo do dia.

## Crie um "timeout" Tempo de desconexão

Alguma vez nos disseram que a tecnologia nos ajudaria a ganhar tempo. Isso é verdade na teoria, mas na realidade muitas pessoas seguem tendo muito pouco tempo livre para se desconectar. E por isso é importante criar um "tempo de desconexão".

Ficar off-line de forma regular vai ajudar você a se concentrar em outras coisas que são importantes, com o passar tempo com a sua família. Da mesma forma que você separa tempo para fazer certas tarefas, precisa desenvolver o hábito de separar tempo para se desconectar.

Por exemplo, pode ser útil silenciar o seu Smartphone, pelo menos, uma hora antes de ir para a cama para que você possa fazer a transição para o modo de descanso.

É importante pensar com cuidado se a tecnologia que você utiliza melhora a sua vida. Se a conectividade permanente o está afetando negativamente, pode ser que seja o momento de tomar medidas e se desconectar de forma regular.

Em seguida veremos um plano simples para implementar seu tempo de desconexão**:**

**Ação 1:** Estabeleça duas horas todos os dias durante o qual ninguém vai interromper você. Pode ser de manhã quando você está focado trabalhando em suas atividades prioritárias.

**Ação 2:** Crie um "horário de expediente" quando você pode ser contatado por telefone ou responder e-mail. Isto irá lhe devolver o controle de seu horário.

**Ação 3:** Separe um tempo para estar longe do computador. Por exemplo, você pode querer passar um dia por semana ao ar livre ou com as pessoas que são mais importantes para você.

Você pode até mesmo ir além e se desconectar da tecnologia, pelo menos uma hora por dia e voltar ao básico utilizando alguns métodos da velha escola, como escrever um plano usando lápis e papel.

**Ação 4:** Seja intencional sobre o uso de e-mail. Em vez monitorar de forma contínua sua caixa de entrada, dedique um tempo específico para esta atividade. O resto do tempo, não verifique sua caixa de entrada, a menos que você esteja esperando uma mensagem importante.

Pessoalmente, eu me sinto mais criativo na parte da manhã, por isso me dedico às tarefas importantes, em vez de passar o tempo olhando as redes sociais ou e-mail.

O email é uma parte importante da vida hoje em dia,

no entanto, deve ser gerido de uma forma que não te faça ficar muito tempo longe de suas atividades importantes. O truque consiste em estabelecer limites de tempo e aderir a uma programação.

**Faça exercícios regularmente**

A maioria das pessoas têm dificuldades em encontrar tempo para fazer tudo o que devemos fazer. Os dias parecem nunca ter horas suficientes e ao final do dia, a última coisa que você pensa é em fazer uma atividade física. Certamente eu entendo esses sentimentos, mas aqui quero mostrar a você como o exercício regular pode, não só melhorar a sua saúde, mas também melhorar o seu rendimento.

De acordo com um artigo publicado no business.time.com as pessoas que se exercitam regularmente ganham 9% a mais do que aquelas que não fazem nenhuma atividade física. Além dos potenciais benefícios financeiros, o exercício regular também pode proporcionar muitos benefícios psicológicos, tais como a diminuição da ansiedade, a melhora a função cerebral e melhorar sua autoestima.

Se você não está em forma, a boa notícia é que nunca é tarde para começar.

De acordo com o mesmo artigo mencionado acima, as pessoas com uma rotina de exercícios também aumentaram a sua produtividade. Estes estudos foram conduzidos com trabalhadores que não têm muito controle sobre seu tempo e renda. Se você é um empreendedor, os resultados podem ser ainda mais surpreendentes, uma vez que o seu rendimento está, muitas vezes, diretamente ligado à sua produtividade.

**Benefícios para a saúde física e mental**

Não deveria ser nenhuma novidade que a prática de exercício físico regular traz muitos benefícios para a saúde, mas também aumenta as chances de viver uma vida longa e saudável. Esses benefícios podem também ter um impacto sobre muitos outros aspectos da sua vida.

Por exemplo, o exercício físico regular pode aumentar sua resistência e concentração. Independentemente do seu tipo de atividade, você precisa de força e concentração tanto quanto possível.

Se você sofre de depressão, tem ainda mais motivos para se exercitar. De acordo com um estudo de Harvard, correr algumas voltas ao redor de seu bloco não vai servir muito para combater a depressão, mas um programa de exercício físico regular é mais eficaz no alívio de sintomas de depressão, se comparado com a terapia

medicamentosa, e não tem nenhum dos efeitos colaterais (como ganho de peso) comumente associados aos antidepressivos.

**Tempo para pensar**

Outro grande benefício do exercício físico regular é que ele lhe dá tempo para pensar. Pessoalmente, o tempo durante o qual eu saio para correr funciona como um tempo para fazer um brainstorm enquanto penso em meus projetos.

Todas as atividades exigem pensamento. Você pode ter reuniões importantes para as quais precisa se preparar mentalmente, talvez você precise resolver problemas ou criar novos produtos. Seu tempo de exercício é uma grande oportunidade para criar de ideias inovadoras e buscar soluções.

**Alívio do estresse**

A vida de estudante e profissional pode ser muito estressante, mas também existem obrigações pessoais a considerar. Isto é especialmente verdade para as pessoas que têm parceiros, filhos, pais idosos, etc.

A atividade física pode ajudar a reduzir o estresse e lhe dar um pouco de um precioso "tempo" para se desconectar das pressões da sua vida diária.

O objetivo deste capítulo não é dar uma palestra sobre a importância da atividade física. No entanto, se você quer reduzir o estresse e ser mais produtivo, você pode conseguir isso criando um treino rápido. Segue um plano de ação para estimular você a começar:

**Ação 1:** Com base em sua experiência passada, escolha um tipo de exercício para a fazer. Não sabe qual escolher? Meu conselho é começar com um programa de caminhada.

Caminhar é uma opção de baixo custo, não importa onde você vive! No geral recomendaria esta atividade porque é a atividade mais flexível para uma pessoa estressada. Tudo que você precisa é um bom par de tênis e um destino.

**Ação 2:** Explore as opções de academias e centros de recreação em sua região. Você pode encontrar personal trainer e equipamentos para tornar a atividade física mais divertida e eficaz.

**Ação 3:** Se você tiver condições físicas que o impedem de fazer certos exercícios, não desista. Procure outros tipos de exercícios que você possa fazer, apesar de suas limitações. Por exemplo, se caminhar faz com que os seus pés doam, pense em exercitar-se em uma piscina.

**Ação 4:** Se você tem dificuldade em fazer atividade

física de forma contínua, um parceiro de atividades pode ser uma boa opção para ajudá-lo a ter disciplina. E também pode fazer com que esta rotina seja mais divertida.

**Ação 5:** Independentemente do tipo de atividade física que você escolher, inclua em sua programação diária. Se não fizer isso, é provável que você não vai encontrar tempo para fazê-la. Trate este compromisso como qualquer outra coisa importante que você nunca esquece. Faça disso uma prioridade.

## Viver um estilo de vida saudável

Exercício é apenas uma parte da equação. Embora seja um excelente ponto de partida, também requer a integração de outros hábitos saudáveis.

A mente e o corpo estão ligados entre si. Um estilo de vida saudável pode afetar não só o seu corpo, mas também sua mente, por isso pode ter um enorme impacto sobre a realização de seus objetivos.

A boa notícia é que não é necessário ser um atleta olímpico, vegano ou se abster 100 % do álcool. Moderação é a chave. Na verdade, um exagero ocasional (como um hambúrguer, sobremesa ou cerveja) pode ajudá-lo a atingir suas metas de saúde por um longo período de

tempo, porque você sabe que você não precisa se abster pelo resto de sua vida.

Quando se trata de alcançar um equilíbrio saudável é necessário planejar as “escapadas”. Por exemplo, você pode se permitir alguns "excessos" durante o fim de semana, mas se alimentar saudavelmente durante o resto da semana. Ou você sabe que tem que ir a um casamento ou uma festa e se permitir comer o que é servido sem se sentir culpado.

O planejamento dessas escapadas é importante porque é menos provável que se sinta fracassado e desista.

**Incremente pequenas mudanças**

Se você come um monte de fast food, bebe grande quantidade de álcool ou tem outros hábitos pouco saudáveis, não é prudente tentar mudar do dia para a noite. Em vez disso, é melhor fazer pequenas mudanças aos poucos.

Por exemplo, se você bebe duas cervejas por semana, diminua para uma por semana. Se você come apenas alimentos processados, comece a comer uma fruta ou beber um suco verde por dia. Uma vez que estas pequenas alterações se tornam automáticas, vá alterando mais coisas.

Você vai ficar surpreendido com o quanto a sua saúde

pode melhorar fazendo essas pequenas mudanças.

Para implementar esses pequenos hábitos faça o seguinte:

**Ação 1:** Pegue um pedaço de papel e faça uma linha no meio. No lado esquerdo escreva as coisas que você está fazendo bem em relação à sua saúde. Anote tudo não importa quão grande ou pequeno seja o hábito. No lado direito anote tudo o que você faz que não é bom para sua saúde.

**Ação 2:** Escolha no lado esquerdo do papel um hábito saudável e faça um plano para aumentar ligeiramente. Por exemplo, se normalmente bebe um copo de água por dia, aumente para dois.

**Ação 3:** Escolha no lado direito um hábito pouco saudável e faça um plano para eliminar ou reduzir. Por exemplo, se você é um fumante você pode ter dificuldades para parar de fumar completamente, mas você pode optar por reduzir o número de cigarros que fumam por dia.

**Ação 4:** Substitua um mau hábito com um bom hábito relacionado. Se atualmente você tomar dois refrigerantes por dia, elimine um dos refrigerantes e substitua com um suco verde.

Você também deve determinar os desarranjos que você quer se permitir, por exemplo, a pizza durante o fim de

semana.

**Ação 5:** Sobre uma base diária ou semanal avalie suas atitudes em relação aos seus hábitos de saúde.

Não desista se você fez coisas erradas. Em vez disso, considere o que você pode fazer no futuro para evitar cometer o mesmo erro. Note que cada dia oferece uma nova oportunidade para começar de novo.

## Durma o necessário

Você sente orgulho de ser capaz de trabalhar duro e ter poucas horas de sono? A sociedade de hoje glorifica a prática de ser tão ocupado e trabalhar tanto a ponto que você não pode dormir bem à noite.

As bebidas com cafeína são adoradas a tal ponto que muitas pessoas brincam com própria incapacidade de sobreviver sem a sua dose diária de cafeína. O consumo de bebida energética também tem aumentado nos últimos anos. Em suma, mais e mais pessoas dependem, de alguma forma, de estímulo químico para ter o rendimento que desejam.

Embora não haja nada de errado em apreciar uma boa xícara de café, ou mesmo uma bebida energética, ocasionalmente, há consequências graves para o excesso de consumo dessas bebidas, em especial bebidas

energéticas.

Por exemplo, de acordo com o *Medical News*, hoje em dia, a quantidade de chamados de emergência relacionados ao consumo de bebidas energéticas duplicou entre 2007 e 2011.

Além da cafeína, as bebidas energéticas também contêm açúcar e outros aditivos químicos que os tornam uma das opções menos saudáveis que existem.

Se você ainda quer escolher um veneno para beber, o café é uma opção melhor do que as bebidas energéticas, mas uma opção ainda melhor é apenas desfrutar de um boa noite de sono.

**Quantas horas de sono você precisa?**

A maioria de nós já ouviu falar que precisamos dormir 8 horas por noite, mas somos todos diferentes uns dos outros. Algumas pessoas precisam dormir mais do que outras.

De acordo com um estudo realizado pela Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia, San Diego (UCSD), as pessoas que dormem de seis a sete horas por noite têm uma taxa de mortalidade menor do que aqueles que dormem oito horas. Se você dorme uma média de 6,5 horas por noite, além de aumentar a sua expectativa de vida também aumenta a sua produtividade por ter mais

horas de vigília.

A chave para um boa noite de sono é controlar o seu ambiente. Há alguns micro hábitos que garantem que você vá para a cama na hora certa e o preparam para uma noite completa de sono.

**Ação1:** Use sons relaxantes ou bloqueie o som do ambiente para induzir o sono. Pode buscar um aplicativo de ruído branco para o seu Smartphone. Você também pode usar tampões de ouvido para bloquear o som.

**Ação 2:** Vá para a cama mais cedo. Sem dúvida dormir cedo é uma das melhores maneiras de dormir mais. Se você deitar e dormir antes da meia noite e se levantar as 6h da manhã, terá pelo menos 6 horas de sono.

Comece por identificar as suas "horas normais de sono" e, em seguida, calcule para ver a que horas você tem que ir para a cama para ter um sono reparador. De agora em diante experimente diferentes quantidades de hora e veja quão descansado você se sente pela manhã. Encurte o espaço de tempo até você descobrir a sua quantidade ideal de sono.

**Ação 3:** Elimine o fumo, e não beba álcool ou bebidas com cafeína antes de deitar. Todas estas substâncias o mantém acordado.

**Ação 4:** Crie um ambiente de sono confortável.

Mantenha lençóis limpos, um travesseiro confortável e invista em roupas que ajudam a se sentir confortável e relaxado. Ajuste a temperatura no seu ponto certo.

Desligue todos os dispositivos eletrônicos, pelo menos, 30 minutos antes de ir para a cama.

Finalmente, use o seu quarto apenas para dormir e para sexo. Se você tem uma televisão no quarto, tire de lá. Elimine o hábito de usar o computador quando você estiver na cama.

**Ação 5:** Visualize uma cena relaxante como caminhar na praia, de um passeio no jardim ou faça uma massagem. Acostume-se a pensar em coisas que o relaxam em vez de pensar sobre o seu trabalho ou outros aspectos da vida que possa ser perturbador.

## Medite e mantenha um diário

A meditação é uma disciplina praticada em todas as grandes religiões, e até mesmo por pessoas que não são religiosas. Independentemente se você se considera uma pessoa religiosa ou não, você pode se beneficiar da meditação.

Aqui relaciono algumas práticas de três religiões que usam a meditação. A ideia é escolher uma opção que funcione para você, mesmo que você não seja religioso.

As pessoas da fé Baha'i recitam 95 vezes uma frase em árabe que significa "Deus é o mais glorioso." Uma alternativa não-religiosa poderia ser recitar afirmações que sejam significativas para você.

A meditação budista está centrada na transformação da mente através da meditação. Uma aplicação não-religiosa seria observar algumas das suas crenças não saudáveis e gastar tempo focado pensando em crenças contrárias.

Os cristãos muitas vezes se concentram em suas meditações sobre versículos bíblicos e pensam profundamente sobre as palavras e frases específicas. Uma alternativa não-religiosa, poderia ser pensar profundamente sobre um evento que irá inspirar e desafiar você, de alguma forma.

Algumas pessoas bem-sucedidas como Oprah Winfrey, Bill Ford (CEO da Ford Motor Company) e Arianna Huffington (presidente e editora-chefe do Huffington Post media Group), declararam que a meditação pode ajudar a:

- Reiniciar o cérebro e a alma
- Relaxar a mente ocupada
- Reduzir a dor (por exemplo, enxaquecas)
- Desenvolver qualidades positivas como a paciência
- Encher de esperança, alegria e contentamento

- Aumentar a criatividade

**Mantenha um diário**

Talvez a meditação não seja para você, ou talvez você apenas pense melhor com uma caneta e papel na mão.

Com o hábito de fazer um diário não só será capaz de organizar seus pensamentos, mas também manter um registro escrito de suas ideias para que possa rever no futuro.

O diário não precisa ser complicado ou "profundo". Tudo bem fazer o exercício de escrever sem qualquer objetivo em mente, apenas para colocar os seus pensamentos para o papel. Se você não pode pensar em nada para escrever, escreva algo como "isso é bobagem. Eu não posso pensar em nada para escrever." Em algum ponto do processo você começará a escrever as coisas que estão no seu subconsciente.

Um ponto importante a ter em mente é que não tem que manter um diário de uma maneira determinada. A melhor regra para um diário é que não há regras.

O hábito de meditação ou de fazer um diário não é tão difícil de adotar. Aqui estão algumas dicas para começar:

**Ação 1:** Escolha meditar ou fazer um diário. Cada método é valioso, de modo que para ter mais sucesso

comece com o que você gosta mais.

**Ação 2:** Se comprometa a escrever em seu diário ou meditar por cinco a dez minutos por dia. Muitas pessoas acham útil ser a primeira coisa a fazer na parte da manhã ou um pouco antes de ir dormir.

**Ação 3:** Se você decidir fazer um diário, utilizar um caderno bonito, te inspira a escrever, então compre o melhor que você pode encontrar. Se você preferir a tecnologia, faça download de algum tipo de aplicativo "diário de vida" para o seu Smartphone.

## Faça algo divertido

Provavelmente a maior parte do dia você fique super focado no seu trabalho ou projetos. Se você não está disciplinado e não trabalhar duro você nunca terá sucesso. No entanto, o que nos mantém produtivos é uma mistura de trabalho e lazer. Ao encontrar esse equilíbrio você será uma pessoa bem-sucedida, enquanto reduz o estresse e evita o cansaço.

### Momentos artísticos

Os "momentos artísticos" são momentos que irão ajudar você a recarregar as baterias e a desenvolver a criatividade. Há apenas uma regra: você tem que fazer isso sozinho. O principal benefício de fazer as coisas

sozinho é simplesmente porque você não tem que se preocupar em agradar ninguém. Pode parecer egoísta, mas realmente faz diferença quando você precisa recargar as energias.

Uma coisa importante a lembrar é que momentos artísticos podem beneficiar qualquer pessoa, você não precisa ser um artista.

Há muitas coisas que você pode fazer em seus momentos artísticos, incluindo:

- Ir fazer uma caminhada e levar sua câmera para documentar a experiência.

- Assistir a um filme indicado ao Oscar ou a um filme estrangeiro.

- Visitar uma loja criativa que não tem nada a ver com o que você faz. Pode ser uma loja de arte, uma loja de tecidos, etc.

- Participar de uma amostra de arte local.

- Consultar sobre seus filmes e livros favoritos ou escolher um mentor. Investigar tudo sobre a vida dele para se motivar.

- Planejar uma viagem de carro curta.

- Escrever uma carta para a pessoa que você vai ser o

resto de sua vida.

Há muitas coisas que você pode fazer em um momento artístico, tudo depende de você. Se precisar de inspiração pode encontrar mais ideias na internet.

A seguir estão alguns dos benefícios.

**Benefício 1:** Pode ajudar você a ver as coisas de uma perspectiva diferente. Independentemente da sua atividade, você vai experimentar desafios que requerem um outro ponto de vista. Você será forçado a mudar sua maneira de ver as coisas.

Se bem que você não deve pensar de forma intencional em sua atividade enquanto você está em um momento artístico, o fato de remover de sua mente e fazer algo para se divertir pode fazer com que a solução apareça na sua cabeça.

**Benefício 2:** Os momentos artísticos são rejuvenescedores. Se você não fizer as coisas para relaxar em algum momento você vai ficar aborrecido. Estes momentos o ajudam a esquecer temporariamente os problemas e a aliviar o estresse.

**Benefício 3:** Você pode conhecer alguém que pode ajudá-lo. Já dissemos que os momentos artísticos devem ser realizados isoladamente, mas se você costuma sair de casa, pode conhecer outras pessoas.

Recarregar as energias *fora* do trabalho é importante para o seu sucesso. É por isso que é importante fazer o seguinte:

**Ação 1:** Planeje um momento artístico para passar um tempo sozinho fazendo algo que você gosta e que o faça sentir-se renovado. Se isso não parece uma atividade atrativa para você, então programe uma atividade que você possa compartilhar com os amigos ou a família. A chave é programar como qualquer outro compromisso importante em seu calendário.

**Ação 2:** Considere retomar um hobby que você teve no passado e que tem negligenciado. Não tem que ser, necessariamente, uma atividade importante, reserve apenas 15 a 30 minutos por dia. Isso é o suficiente para relaxar e descontrair.

**Ação 3:** Adicione pequenos momentos de diversão todos os dias, como beber um tipo especial de chá ou dar um passeio no parque. Sempre que você sente que está aumentando a pressão, faça uma pausa e desfrute de uma atividade rápida.

# O ambiente

**Se faça conhecido**

Quando me formei pela Universidade imediatamente consegui um emprego. Eu trabalhava duro e cumpria todas as metas que me davam, mas eu notei que eram os meus colegas de trabalho que ganhavam o reconhecimento nos projetos.

Isso começou a me frustrar muito. Não que eu tenha trabalhado mais, todos trabalhávamos igual, mas por algum motivo meus esforços não eram reconhecidos. Então eu decidi parar e observar o que estava acontecendo e isso é o que eu descobri:

- Os meus colegas eram sempre os primeiros a se apresentar quando chegavam pessoas novas.

- Sempre eram os primeiros a iniciar conversas.

- Basicamente, eles se faziam conhecidos.

E eu fazia o oposto. Só me concentrava no meu trabalho e esperava que a qualidade do meu trabalho falasse por si. Eu não estava me apresentando aos demais.

Então, eu comecei a imitar meus colegas. Comecei a perguntar a cada segunda-feira para as pessoas como foi seu fim de semana. Eu tentava fazer piadas e fazer as

pessoas rirem antes de começar cada reunião. Se era necessário pedir aos meus colegas, eu sempre mantinha uma pequena conversa antes de falar de trabalho.

E obviamente as coisas mudaram. Eu comecei a ter mais reconhecimento pelo meu trabalho. Não era porque agora eu estava trabalhando mais, mas porque eu estava me fazendo mais conhecido. A boa notícia é que não precisa muito esforço para tornar-se conhecido, mesmo se você for introvertido. Minhas recomendações são:

- Seja o primeiro a se apresentar.

- Seja o primeiro a cumprimentar quando você vê pessoas.

- Se você estiver em uma reunião, ser o primeiro a falar. Se você quer dar sua opinião, faça antes que alguém a pergunte.

- Se você estiver em uma conversa e as pessoas não estão ativamente envolvidas, peça a opinião delas. Faça as outras pessoas se sentirem valorizadas.

Estas são apenas algumas dicas, mas elas são o suficiente para fazer com que você seja conhecido.

**Torne-se um bom comunicador**

Toda vez que eu me encontro preso ou me sinto sem

inspiração, uma das minhas atividades favoritas é buscar no YouTube um discurso motivacional. Estes geralmente são:

- Discursos de empresários bem-sucedidos.

- Discursos vestiários dos jogos de futebol.

- Entrevistas ou palestras inspiradoras.

O que eu mais gosto nesses vídeos não é o tema que está sendo tratado, mas como eles são tratados e contados. Os excelentes comunicadores são mestres da narrativa. A capacidade de compartilhar sua visão com os outros e a capacidade de obter apoio e cooperação, são as características de um excelente comunicador.

Como se tornar um bom comunicador?

O primeiro passo é se tornar um grande ouvinte. Quando você compreende as metas e objetivos de outras pessoas, você pode articular sua visão para que esteja claramente alinhada com as suas aspirações.

Nada destrói as relações mais rápido do que o excesso de ego. Em vez de ser orgulhoso e arrogante, concentre seus recursos na compreensão do ponto de vista da outra pessoa. Isto vai dar um nível de autenticidade e transparência que as pessoas vão respeitar.

Para ser um excelente comunicador é necessário a

prática. Se você está falando com um amigo, um estranho ou em um lugar público, sempre à procura de oportunidades de praticar. Pouco a pouco você perderá o medo.

## Encontre um companheiro de responsabilidade

Depois de fazer pequenas alterações para eliminar o medo e viver uma vida com propósitos, você precisa de um companheiro de responsabilidade. Um parceiro de responsabilidade é alguém que ajuda você a lembrar os compromissos que assumiu.

Eu costumo buscar alguém com as seguintes características:

**Confiança:** Você deve ser capaz de confiar na outra pessoa para guardar as coisas confidenciais, se necessário.

**Honestidade:** Se você não estiver avançando ou se desviar do seu caminho, o seu parceiro deve ser honesto o suficiente para lhe chamar e dar um feedback construtivo. Deve querer o melhor para você, sempre.

**Desafiador:** Ele deve ser capaz de colocar você a prova e deve estimular você em vez de julgar.

**Responsável:** Deve ser suficientemente confiável e

responsável para se manter na medida do seu progresso.

Quem pode ser um bom parceiro de responsabilidade? Pode ser um membro da família, um amigo próximo, um colega ou um cônjuge. Basicamente qualquer um que atenda as características acima.

Se você não pode encontrar alguém eu recomendo que mantenha um blog e publique o seu progresso. Usar uma plataforma pública vai ajudar a criar um senso de responsabilidade. Outra maneira é participar de fóruns relacionados aos seus objetivos.

**Se mantenha rodeado de positividade e inspiração**

Seu ambiente desempenha um papel importante na forma como você vive a sua vida. Ele não se refere apenas as pessoas ao seu redor, mas também ao seu ambiente.

Quando eu era jovem e chegava em casa depois da Universidade, era comum encontrar meus pais discutindo sobre dinheiro. No início, me esforçava para ignorar esta situação, mas chegou um momento em que era uma situação muito difícil de lidar. Isto criou uma energia negativa em toda a casa e, sem dúvidas, começou a me afetar.

Minhas notas oscilaram, não comia nem dormia bem, e

eu comecei a ficar muito doente. E foi somente quando eu me mudei que comecei a me sentir melhor. Foi então que eu percebi o papel desempenhado pelo meio ambiente na minha vida.

Para viver uma vida com propósito, eu recomendo que você se mantenha cercado de um ambiente de positividade e inspiração.

Os conselhos a seguir irão ajudar você:

- Eu sou um fã de citações motivacionais. Encontre algumas de suas favoritas e escreva ou imprima e cole em um lugar que as veja todos os dias.

- Se você tem um herói ou modelo a seguir, faça o mesmo. Imprima sua imagem e cole em um espelho ou na parede.

- Muitas vezes as pessoas são muito duras consigo mesmas e não se dão o crédito que merecem. Liste as coisas que você sente orgulhoso e as anote.

- Sempre que você tiver uma oportunidade, ouça audiolivros motivacionais. Eu geralmente faço isso quando uso o transporte público ou quando eu estou me exercitando.

- E esta é a dica mais importante quando se trata de cercar-se com de um ambiente positivo: **É você quem**

**decide com quem se relaciona.**

*Você deve estar ciente de que as decisões das pessoas ao seu redor e como elas vivem influenciarão as decisões que você toma sobre si mesmo. Você deve assumir a responsabilidade desta situação. Isso não significa que você deve mudar de amigos, mas que você deve ter cuidado com as decisões que você toma quando está com eles.*

## Nunca pare de aprender

Guardei o melhor para o final, porque esta é a minha mudança favorita. Nunca parar de aprender. A única maneira que você realmente tem de eliminar o medo e viver uma vida com propósitos é ser melhor a cada dia. Nós já vimos esse ponto no capítulo anterior, e agora vamos expandi-lo.

A vida nunca para de nos ensinar, então, por que algumas pessoas param de aprender?

A maioria das pessoas assumem que a aprendizagem só ocorre na escola, e isso é um erro. A maioria das pessoas assumem que a aprendizagem só é necessária quando relacionadas ao trabalho, e se equivocam novamente.

Eu preciso que você faça uma promessa. Preciso que

você prometa que nunca vai parar de aprender. Se você quer aprender uma linguagem de programação, aprender culinária francesa, a fazer um arranjo floral, etc., apenas certifique-se de reservar um tempo cada dia para fazê-lo. A cada aprendizado você está progredindo.

Decida ler um livro e reserve tempo cada noite para fazê-lo até terminar. Decida fazer um curso on-line para aprender uma nova habilidade e reserve o tempo para fazê-lo diariamente. Se coloque a prova.

A complacência é inimiga do progresso. Não se permita ficar acomodado. Mesmo que você ache que tem tudo o que quiser, continue se pressionando a ser melhor.

Vou terminar esta seção com uma citação de Henry Ford:

"Qualquer um que deixa de aprender é velho, se você tem 20 anos ou 90 anos. Qualquer pessoa que está aprendendo é jovem, e o melhor da vida é manter a mente jovem".

Nunca pare de aprender.

# Produtividade

## Maximize o seu "ponto doce" produtivo

Você é uma pessoa que madruga? Ou você é como uma coruja que funciona melhor à noite? Embora existam muitos benefícios em levantar cedo, a chave é encontrar a hora do dia que você é mais produtivo e maximizar.

Por exemplo, eu sou uma pessoa que acorda cedo e trabalha melhor na parte da manhã. Se eu não começar a trabalhar cedo provavelmente não farei muita coisa durante o dia.

Por outro lado, minha esposa é completamente o oposto. Ela tende a funcionar melhor à noite, às vezes passa a maior parte da noite trabalhando em seus projetos.

Realmente nenhuma forma é certa ou errada. O importante é fazer as tarefas mais importantes no momento mais produtivo do dia, sempre que possível. A seguir, cinco dicas para começar.

**Passo 1: Identifique o seu ambiente de trabalho ideal.**

Algumas pessoas trabalham bem em um café com muito ruído ao redor. Outros preferem um lugar calmo, ou talvez mesmo um ambiente silencioso. Embora você não

possa ser capaz de controlar o seu ambiente de trabalho 100% do tempo, é importante descobrir o que funciona melhor para você. Maximize a sua produtividade ao passar tanto tempo quanto for possível no seu ambiente de trabalho ideal, no seu momento mais produtivo do dia.

**Passo 2: Aproveite a "Regra 80/20".**

Como mencionado acima, é necessário se concentrar nas tarefas mais importantes durante as suas horas mais produtivas. Antes de falarmos sobre isso, é importante definirmos o que se entende por tarefas "mais importantes". Uma das melhores maneiras de fazer isso é com o princípio 80/20. Este é um princípio inicialmente observado por Vilfredo Pareto (e, por isso, também conhecido como o princípio de Pareto). Pareto disse que 80% dos resultados são obtidos a partir de 20% de seus esforços. Isto significa que a maior parte de seu sucesso vem apenas de um punhado de tarefas que você faz.

Para ter os melhores resultados, você deve primeiro identificar suas tarefas 80/20. Quando se trata de um negócio estas são as atividades que geram renda. Isto poderia ser diferente para cada pessoa, por isso não deixe que os outros definam as suas tarefas 80/20.

**Passo 3: Aprenda a delegar e a dizer "não".**

Provavelmente você se sinta tentado a fazer tudo por

sozinho. Afinal, a maioria de nós tem recursos limitados para contratar ajuda. Mas contratar ajuda, especialmente em áreas onde você não é o melhor, lhe deixa livre para se concentrar em seu "ponto doce" e em atividades que mais ninguém pode fazer como você.

Pode haver algumas tarefas que não possam ser delegadas, ou porque você não tem o orçamento ou porque não consegue encontrar uma pessoa qualificada. Se for esse o caso, então é importante determinar se a tarefa realmente precisa ser realizada ou não. Se não precisar, elimine.

Também é importante aprender a dizer "não" quando apresentados a uma oportunidade que não se encaixa com o que você sabe que é melhor para você. Dizer não pode ser difícil, especialmente se você for complacente, mas é essencial se você quer ficar no seu "ponto doce".

**Passo 4: Se concentre em uma coisa.**

O princípio 80/20 é um bom lugar para começar, mas temos de ir mais longe. Você precisa determinar a "única atividade" mais importante. Esta atividade deve ser o foco principal do seu dia de trabalho.

**Passo 5: Recupere o seu tempo de trabalho.**

Se você tem um emprego tradicional seu chefe poderia definir suas tarefas prioritárias. Nesta situação você tem

que fazer o que outros (por exemplo, os seus supervisores) consideram mais importante. No entanto, você pode ser capaz de abordar seu chefe com um plano detalhado com as suas tarefas mais importantes. Se você explicar como você administra o tempo para aumentar a sua produtividade e beneficiar a empresa, você provavelmente pode conseguir um pouco mais de liberdade para definir suas próprias prioridades.

Por exemplo, quando eu ainda tinha um emprego tradicional era difícil terminar as coisas por causa das frequentes interrupções que ocorriam durante todo o dia. Eu sabia que eu poderia fazer mais coisas se eu dispusesse de um tempo sozinho, por isso propus a seguinte solução para o meu patrão: havia alguns escritórios que não estavam ocupados em uma ala do edifício onde não circulava muitas pessoas. A minha proposta foi ter autorização para trabalhar nas tarefas mais importantes um dia por semana em um escritório "secreto" que somente o meu chefe saberia qual era.

Segue um plano de ação para maximizar a sua produtividade:

**Ação 1:** Identificar seus períodos de máxima produtividade. Durante uma semana tome nota dos momentos do dia em que você se sentir mais enérgico e mais produtivo. Se você não tiver certeza, pense no dia

em que você concluiu mais trabalho e em que hora do dia foi.

**Ação 2:** Identificar a sua "única atividade" Examine os seus objetivos para determinar a atividade n ° 1 que produz os melhores resultados. Poderia ser fazer chamadas de vendas, consultoria a cliente, escrever ou criar conteúdo para o seu site, etc.

**Ação 3:** Criar um programa em torno dessa atividade. Em primeiro lugar, se concentre em completar a atividade mais importante quando você está no seu máximo nível de energia. Para algumas pessoas vai ser na primeira hora da manhã, para outros será no período da tarde ou à noite. A chave aqui é passar o máximo do tempo na atividade que é fundamental para alcançar seus objetivos.

Em seguida, use o resto do seu dia de trabalho para as outras atividades, ou seja, 80% das tarefas (menos importantes). Se ao final do dia, você não tiver tempo suficiente para completar todas as tarefas, ficará tranquilo por que só deixou de fazer atividades que não são fundamentais para o seu sucesso.

**Ação 4:** Iniciar o dia com uma pergunta importante. Pergunte a si mesmo: "O que, dentre tudo que tenho para fazer, eu tenho que fazer hoje para que este dia seja um sucesso?".

O mais provável é que seja o que você escolheu como a "única atividade", mas às vezes pode ser uma tarefa diferente que seja urgente. Seja o que for, o fato de completa-la permitirá que você termine o dia com um sentimento de realização.

## Reduza as atividades sem sentido

Uma coisa que distingue as pessoas de sucesso dos "aspirantes" é que as pessoas bem-sucedidas compreendem o valor de se concentrar nas coisas que realmente importam. Isso muitas vezes significa reduzir distrações e eliminar os hábitos que o prejudicam. Por exemplo, é pouco provável que uma pessoa bem-sucedida passe várias horas por dia assistindo televisão.

Agora, também é verdade que às vezes é preciso fugir do stress, e assistir televisão ou ler um romance são ótimas maneiras de fazê-lo. Todos necessitamos desse escape de vez em quando. O problema surge quando sua vida está repleta de muitas atividades sem sentido e você tem uma quantidade limitada de tempo para trabalhar em seus objetivos. Você pode reduzir a distração das seguintes maneiras:

### 1. Estabeleça limites para atividades recreativas

Não precisa eliminar completamente as atividades de lazer, mas deve reduzi-las a um nível que não afete o cumprimento das coisas importantes. Uma maneira de tirar o máximo proveito destes momentos é estabelecer limites específicos, como por exemplo, não ver mais de uma hora de televisão por dia.

**2. Realize atividades de lazer como recompensa para um dia de trabalho duro**

Outra opção é usar as atividades de lazer, como recompensa por ter trabalhado duro. Por exemplo, o único momento que me permito ver televisão é depois de eu ter concluído o trabalho de um dia inteiro. Normalmente, isso equivale a, no máximo, duas horas por dia.

**3. Faça ajustes de acordo com o momento atual**

Há momentos em que provavelmente precisamos de mais pressão para terminar o seu trabalho. Por exemplo, se você está lançando um novo produto ou abrindo seu primeiro negócio é possível que você esteja muito ocupado e não tenho muito tempo para atividades de lazer.

Eis um plano rápido para reduzir o desperdício de tempo:

**Passo 1:** Por umas duas semanas controle o tempo que você gasta em atividades diferentes. Por exemplo, o tempo que você gasta trabalhando em tarefas mais

importantes e quanto tempo gasta em atividades não essenciais, como assistir televisão ou ficar navegando em suas redes sociais. Você pode usar um aplicativo para o seu Smartphone para manter este registro ou se você trabalha em um computador, você pode usar o software RescueTime (versão gratuita) que vai dar um feedback sobre o tempo que você gasta em cada atividade.

**Passo 2:** Se você observar que está perdendo uma quantidade desproporcional tempo em atividades improdutivas, como assistir televisão (por exemplo, de três a quatro horas por noite), tome a decisão de reduzir o seu consumo, pelo menos pela metade. Isso soa brutal, mas a melhor estratégia é realmente decidir o que você vai assistir.

**Passo 3:** Considere blocos de tempo para trabalhar e blocos de tempo para se divertir. Se você passar muito pouco tempo em atividades de lazer, você pode querer dar algum tempo para assistir a um show 1 ou 2 vezes por semana.

**Passo 4:** Escolha alguns programas que você quer ver ou romances que quer ler. Então reserve um tempo em sua agenda. No entanto, é importante que não os faça até completar as tarefas mais importantes.

## Maximize os "tempos mortos"

É muito importante abraçar a aprendizagem ao longo da sua vida e se concentrar na melhoria contínua. Vamos admitir que muitas vezes é difícil encontrar tempo para estar na vanguarda e aprender novas habilidades. A boa notícia é que existem focos de "tempos mortos" durante todo o dia. Você sabe, aqueles momentos do dia que são desperdiçados em atividades sem sentido. Alguns duram apenas alguns minutos, enquanto outros podem levar 15 minutos ou mais. Durante estas janelas de tempo você pode aprender muito e impulsionar seu negócio.

Antes de prosseguir, precisamos reconhecer que todos precisamos de tempo a sós para pensar, meditar e simplesmente relaxar. Para ser claro, quando falamos de uma pessoa bem-sucedida não falando de alguém que vive como uma espécie de máquina que não faz pausas. No entanto, você pode se beneficiar muito ao usar o tempo morto.

A seguir estão alguns exemplos de "tempos mortos":

**Dirigir** é um excelente momento para ouvir audiolivros educativos ou podcasts relacionados com a sua área ou ouvir qualquer outro material que pode ajudá-lo a melhorar em outros aspectos do seu negócio.

Você pode sentir que não tem tempo suficiente para se manter em dia com novas informações. Felizmente, a

maioria dos carros modernos são equipados com a tecnologia que você precisa para reproduzir áudio diretamente de seu telefone celular. Esta tecnologia pode facilmente transformar o seu tempo de condução em um momento de aprendizado.

**Cozinhar** é outra atividade muito boa para o tempo de aprendizagem. Minha esposa muitas vezes tem o seu telefone ou computador no balcão da cozinha quando cozinhar. Durante esse tempo, ela escuta podcasts e assiste vídeos educativos no YouTube.

**Quando você está dirigindo** (ou está em um voo) você pode ler, escrever, ouvir podcasts ou assistir vídeos.

**5 ferramentas para maximizar os seus tempos mortos**

Você pode maximizar o tempo de inatividade com estas cinco ferramentas:

**1. Smartphones**

Os Smartphones são, provavelmente, uma das melhores ferramentas comumente usadas quando se trata de maximizar o tempo de inatividade. Estes dispositivos são geniais porque você pode acessar todos os tipos de conteúdo, e é provável que tenha o dispositivo com você na maior parte do tempo. É também o eixo central para acessar as quatro seguintes ferramentas.

**2. Aplicativos de lista de tarefas**

Falamos sobre a importância de fazer listas de projetos. Um bom lugar para armazenar é em uma lista de tarefas de um aplicativo, como Evernote. Durante o tempo morto, pegue a sua lista e completar tarefas pequenas que são importantes, mas não são urgentes.

Se preferir um método um tanto fora de moda, liste as tarefas em um cartão e mantenha o cartão em sua carteira.

**3. Aplicativos de Podcasts**

Faça uma busca em seu Smartphone e você vai encontrar diversos aplicativos para ouvir podcasts ou programas de rádio por Internet. A maioria dos aplicativos permitem que os usuários se inscrevam e baixem os seus podcasts favoritos para o telefone para que você sempre tenha algo para escutar, mesmo que não esteja conectado à internet.

**4. Aplicativo Kindle**

Provavelmente você já sabe que o Kindle torna mais fácil ler livros em quase qualquer Smartphone, PC ou dispositivo Kindle. Com o Kindle você sempre tem acesso a material para leitura.

**5. Cursos on-line**

Hoje, você pode aprender quase tudo em sites como

Udemy.com ou Lynda.com. Se você quiser que o seu negócio on-line cresça, eu tenho certeza que você vai encontrar um curso adequado em um desses sites.

Quer fazer melhor uso dos tempos mortos? Aqui tem um plano de ação para começar:

**Ação 1:** Nesta próxima semana faça uma lista de todos os tempos mortos que você identificar. Pense cuidadosamente sobre esses pequenos blocos de tempo (cinco a dez minutos cada) que normalmente você gasta jogando CandyCrush.

**Ação 2:** Crie um plano para a utilização desses tempos de forma eficaz. Instale aplicativos em seu telefone para acessar material educativo quando você estiver longe de casa, baixar podcasts, adicionar livros para o seu aplicativo Kindle e artigos relacionados a sua área.

**Ação 3:** Defina metas para o que você vai conseguir, durante os tempos de espera. Por exemplo, você pode definir a meta de ouvir um livro por semana ou ouvir uma série de podcasts por semana. Definir uma meta pode motivá-lo a adquirir o hábito de usar o seu tempo de forma mais eficaz.

## Captura de ideias

Se você já começou a implementar os hábitos apresentados até agora, há uma possibilidade de que sua mente esteja cheia de novas ideias.

A base é que todos nós somos constantemente bombardeados com ideias. As melhores ideias parecem vir do nada, muitas vezes, enquanto fazemos exercícios, tomamos banho ou nos asseamos, ou quando estamos dormindo.

Você provavelmente não tem escassez de ideias que poderia brindar você com um enorme sucesso. Essa é a boa notícia. A má notícia é que, assim que as ideias vêm também vão, e muitas boas ideias se perdem se não forem captadas de forma alguma.

Além do mais, de acordo com efeito Zeigarnick, todas as ideias que você quer executar ou tarefas incompletas ocuparão a sua mente até que você tome algumas medidas para realizá-las. As ideias que saltam em sua mente podem impedir que você esteja completamente concentrado em suas tarefas atuais. Em certo sentido, elas irão se seguir até que você faça alguma coisa com elas.

A solução é desenvolver o hábito de capturar ideias no momento em que elas surgem. Assim você vai libertar sua mente para trabalhar em suas tarefas atuais, sem interrupção. Também pode construir um rico bando de

dados de ideias de produtos, estratégias de marketing e outros aspectos importantes do seu negócio.

Pode parecer bobagem anotar cada pequena ideia, mas praticar este hábito permitirá que você tenha sempre novas estratégias para o seu desenvolvimento pessoal.

**Aqui apresento a você algumas maneiras de capturar ideias:**

- Esta é uma opção de baixa tecnologia. Sempre leve com você um pequeno caderno.

- O Evernote é uma excelente opção para capturar ideias fazendo uso da tecnologia. Há uma versão gratuita para Mac, PC e Smartphone. O genial sobre o Evernote é que você pode capturar as suas ideias em diversos formatos (gravações de voz, imagens, recortes de Web e anotações escritas). Posteriormente o Evernote sincroniza automaticamente suas notas entre todos os seus dispositivos.

- O Outlook tem uma aplicação de notas onde você pode gravar suas ideias e atribuir diferentes categorias, contatos, etc. Esta é uma boa opção se você usa o Outlook para gerenciar o seus e-mails, calendário e tarefas.

Não importa o sistema que você usa, a chave é usar de forma consistente e se certificar de capturar todas as suas ideias em um único local.

O hábito de capturar ideias não é difícil. Basta aplicar o seguinte plano de ação:

**Ação 1:** Escolha o seu método favorito para capturar e organizar as ideias. Você pode precisar experimentar mais de um para encontrar o que funciona melhor para você. A coisa importante a lembrar é que qualquer uma das opções acima funcionam, por isso não complique para encontrar a melhor.

E se não sabe qual método usar, use apenas um caderno, pequeno o suficiente para levar com você todo o tempo. Você sempre pode usar um sistema mais elaborado um pouco mais para a frente.

**Ação 2** Adquira o hábito de anotar todas as ideias que vêm à mente. Não se iluda pensando que se lembrará depois. Basta escreve-las o mais rápido possível.

**Ação 3:** Verifique suas ideias semanalmente. Se você é desorganizado, então esta é a hora de colocá-las em uma ordem lógica. Determine as ideias que você quer implementar em breve, de preferência dentro do próximo trimestre.

**Ação 4:** Criar um plano para as ideias que você quer implementar imediatamente. Primeiro identifique os passos, coloque-os em seu calendário e comece a trabalhar nelas.

## Abrace o poder do "Não"

Embora existam muitas causas subjacentes para não cumprirmos nossas metas e compromissos, uma das principais é dizer "sim" quando você deveria ter dito "não". Neste caso, você se sobrecarrega de compromissos que não pode cumprir. Em outros casos, você pode dizer que "sim" para tarefas que realmente não quer fazer, de modo que acaba atrasando ou fazendo um trabalho ruim.

Uma coisa importante a considerar é que "não" não tem que ser uma palavra ruim. Pode até ser uma forma de mostrar respeito pela outra pessoa, especialmente se há uma possibilidade de não fazer um bom trabalho.

Aqui estão algumas maneiras de dizer "não" e seguir mantendo relações comerciais positivas.

### 1. Não seja complacente

Se você tem dificuldade em dizer "não", pode ser que seja muito complacente ou simplesmente não queira desapontar as pessoas.

O interessante nisso é que é mais provável de desaponte as pessoas se concordar em fazer coisas que você não sabe ou não pode fazer. Isso pode ser muito mais prejudicial do que dizer "não" desde o início.

### 2. Seja firme com os "pressionadores de botões"

Algo para se manter em mente é que algumas pessoas sabem como pressionar os botões e fazer você se sentir culpado quando você diz "não". Por exemplo, eles podem dizer que você os decepciona, porque não fará o que você pediu. Eles vão dizer coisas como "realmente contava com você para fazer isso".

Embora seja bom reconsiderar as implicações, você deve estar ciente se você está, ou não, sendo manipulado. Isto é especialmente verdadeiro se você tem um relacionamento contínuo com a pessoa e há um padrão de manipulação estabelecido.

**3. Determine as suas prioridades**

Uma das melhores maneiras de avaliar um pedido é olhar metas a longo prazo e, em seguida, filtrar a solicitação para ver se encaixa ou não em seus objetivos. Por exemplo, se você quer se tornar um líder em seu setor, você pode fazer tutoriais, aceitar entrevistas, etc. Se você quiser ser um verdadeiro líder, você pode precisar fornecer os seus conhecimentos para os outros de forma gratuita por um tempo limitado.

A chave é se certificar de dizer sim primeiro para as coisas mais importantes, de acordo com suas prioridades.

Dizer "não" não faz de você uma pessoa egoísta. Na verdade, você pode ser uma pessoa generosa. Lembre-se

que cada vez que você disser sim para algo, em essência, você está dizendo não para outra coisa que pode ser mais importante.

**4. Livre-se de maus acordos anteriores**

Se você adotar o hábito de fazer o que está escrito neste capítulo, você raramente vai dizer sim quando deveria ter dito não. No entanto, se isso acontecer, existem algumas maneiras de lidar com isso.

Se é um compromisso de uma única vez, você provavelmente deveria simplesmente fazê-lo e aprender com seu erro, em vez de quebrar sua promessa.

Se o compromisso é contínuo, então é melhor se retirar, tão graciosamente quanto possível, o mais rápido possível.

Por exemplo, a minha esposa cometeu o erro de trabalhar no início do seu negócio com clientes que não eram o melhor para ela. Ela passou mais de um ano trabalhando com um cliente que causou estresse desnecessário. A desvantagem é que este cliente representava aproximadamente 40% do seu rendimento, de modo que se sentia presa no relacionamento comercial.

Quando ela finalmente renunciou, teve a chance de trabalhar com outro cliente com o qual não se sentia bem, mas por causa da grande perda de renda ela disse que sim,

embora seus instintos diziam que deveria dizer não. Neste caso, no entanto, ela rejeitou a nova oferta no dia seguinte em vez de ficar em uma situação em que não se sentia bem. Obviamente ela fez com tato e as desculpas necessárias fazendo o cliente saber que ela não era a pessoa certa para o trabalho e recomendou outros que poderiam ser uma boa escolha.

Embora tivesse sido melhor rejeitar o compromisso desde o início, pedir desculpas rapidamente e voltar atrás foi uma melhor escolha do que estar em uma situação ruim por vários meses.

Como converter a arte de dizer não um em hábito regular? Aqui estão algumas ideias para começar:

**Ação 1:** identifique os seus objetivos pessoais e profissionais. Releia diariamente para saber instintivamente que ofertas são mais adequadas para você.

**Ação 2:** Encontre tempo em sua agenda para rever seus objetivos.

**Ação 3:** Evite dizer sim a um pedido de imediato. Em vez disso, prometa pensar em alguém para substituir você no prazo de uma semana. Seja simples e direto.

Antes de dizer sim a um pedido, considere se corresponde ou não aos seus objetivos. Também dê uma olhada em sua agenda para ver se você tem tempo para

concluir a solicitação da melhor forma.

# Conclusão

Chegamos ao fim e aprendemos o que são os hábitos, como superar a procrastinação, como criar e modificar qualquer hábito em sua vida e pequenas mudanças de hábitos para vencer o medo, superar a preguiça e ser uma pessoa de altamente produtiva. Neste ponto, você tem diferentes opções, por isso é normal que você esteja se perguntando *"Por onde eu começo?"*.

Eu recomendo que você faça o seguinte para tomar uma decisão. Primeiro pense sobre o maior obstáculo que você está enfrentando para alcançar seus objetivos. Nós todos temos coisas diferentes que nos impedem de avançar como gostaríamos. Existe alguma coisa que te mantém acordado à noite devido a ansiedade que causa em você? Se assim for, este é o melhor ponto para começar.

Em seguida, leia de novo o livro e confira as diferentes opções que você tem para resolver esse problema específico. As probabilidades são de que, ao adotar uma das pequenas mudanças de hábitos você já possa começar a superar este desafio.

Alguns hábitos exigem uma mudança completa em sua rotina diária, enquanto outros requerem apenas alguns

minutos por dia. Meu conselho é começar com as "pequenas vitórias" e progredir a partir daí. Os hábitos e técnicas que você escolher dependem inteiramente de você, mas se concentre nas ações que terão um impacto imediato sobre os seus resultados.

Agora você percebe que a procrastinação não é um problema relacionado com a inteligência ou um certo tipo de personalidade. Se trata de controlar de forma consciente as relações de dor e prazer, e superar a preguiça. Você percebe que você pode controlar a maioria dos ambientes que mais o capacitam e você também pode controlar as perguntas que se faz. Além disso, você sabe que está no comando de seu próprio painel de controle motivacional. Só você tem a capacidade de mudar suas emoções, seus hábitos e sua vida.

É importante lembrar que a mudança não acontece da noite para o dia. Concentre-se em pequenas mudanças que você pode facilmente incorporar em seu estilo de vida e manter durante um período de tempo. Ao converter estas pequenas mudanças em hábitos você vai se tornar mais eficaz e, com o tempo, nem mesmo vai percebe-los. Eles vão se converter em sua segunda natureza.

Não vai ser fácil e haverá muitos dias em que você vai querer desistir. Programe um alarme no calendário do seu Smartphone e em um mês volte a ler este livro, e se

lembre do motivo que levou você a comprá-lo. Pense na motivação que o impulsionou.

Nunca é tarde demais para criar a vida que você quer viver. Tudo que você precisa é a coragem e a vontade de melhorar a cada dia. A aplicação destas informações tem funcionado na minha vida e estou certo de que irá funcionar na sua também.

Peço a você que aprenda tudo o que puder sobre cada pequeno hábito. Se concentre no que faz sentido para a sua vida, mas igualmente, considere o resto. Você vai descobrir que o que você faz diariamente muda de semana em semana. Esta é uma parte natural do processo de sucesso chamado de evolução.

Desejo o melhor para você.

# Você gostou do livro?

Antes de sair, gostaria de agradecer por ler este livro. Você poderia ter escolhido qualquer um dos outros livros disponíveis sobre auto aperfeiçoamento, mas eu tive o privilégio de você ter escolhido este. Então, muito obrigado por ler até o fim.

Eu gostaria de pedir um favor. Você poderia tomar um minuto do seu tempo para me deixar um comentário neste livro na Amazon.com? Esse feedback me ajudará a continuar escrevendo livros como este, que irão ajudá-lo a alcançar os resultados desejados. E realmente, eu leio cada comentário.

Obrigado e desfrute cada minuto de sua vida nova!