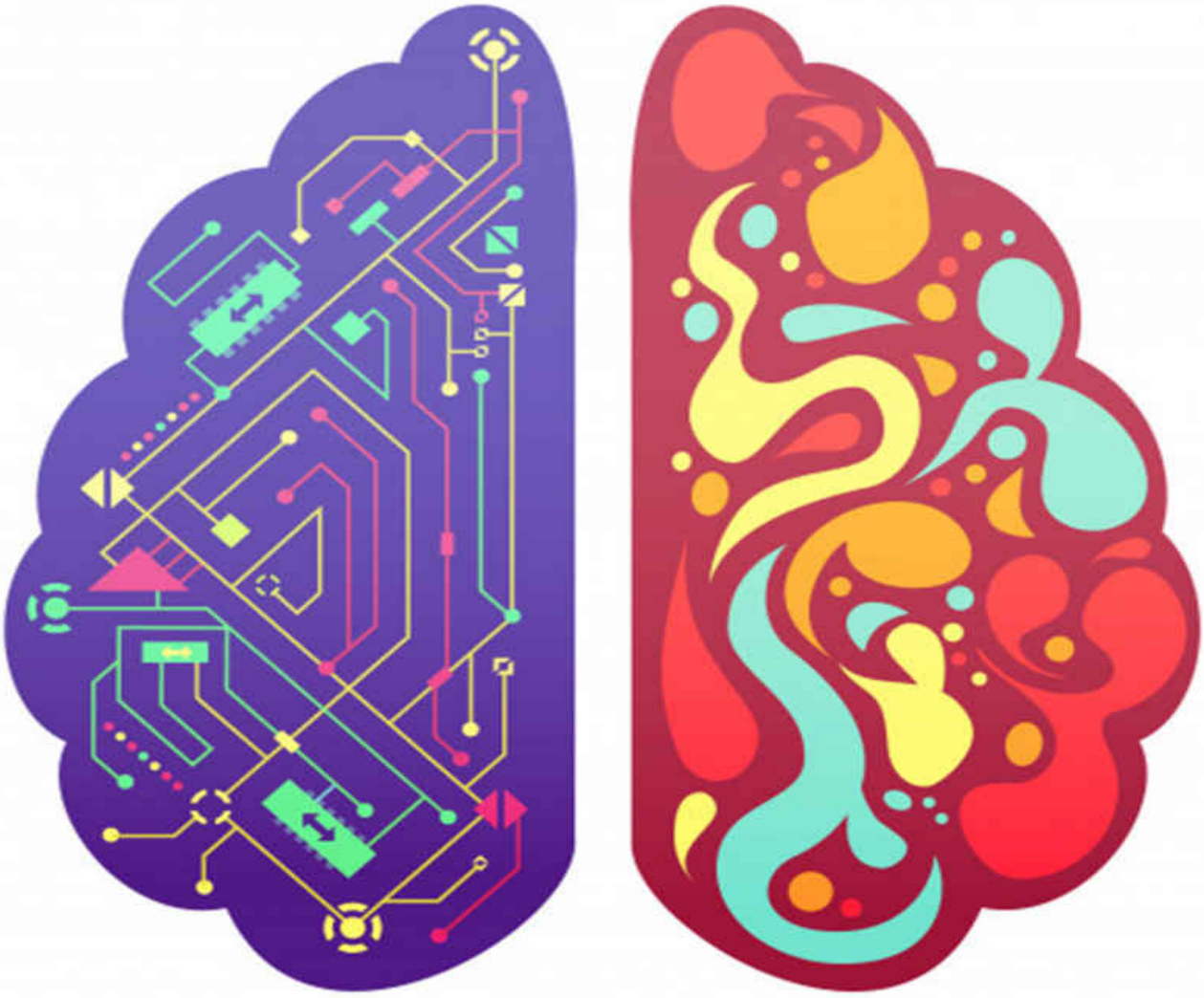
MENTE BLINDADA



12 SIMPLES ESTRATÉGIAS PARA REPROGRAMAR O SEU CÉREBRO PARA CRIAR UMA MENTALIDADE POSITIVA E UMA VIDA CHEIA DE RESULTADOS

SUSAN ANDERSON

MENTE BLINDADA

12 Simples Estratégias Para Reprogramar O Seu Cérebro Para Criar Uma Mentalidade Positiva e Uma Vida Cheia de Resultados

por SUSAN ANDERSON

Este Valioso Livro Pertence A:.

_____

ÍNDICE

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

CAPÍTULO 1 - MENTALIDADE E NEGÓCIOS: COMO ALCANÇAR O SUCESSO EM SEUS EMPREENDIMENTOS

CAPÍTULO 2 - MENTALIDADE E RIQUEZA: COMO AUMENTAR SUA RIQUEZA

CAPÍTULO 3 - MENTALIDADE E EMOÇÕES - COMO CONTROLAR SEU ESTADO DE ESPÍRITO

CAPÍTULO 4 - DOMÍNIO DO PODER DA MENTE: HORA DE MUDAR DE IDEIA

CAPÍTULO 5 - MUDE SUA MENTALIDADE, MUDE SUA VIDA

CAPÍTULO 6 - TER A MENTALIDADE CERTA

CAPÍTULO 7 - A DIFERENÇA ENTRE MENTALIDADE POSITIVA E NEGATIVA NA RENDIÇÃO

CAPÍTULO 8 - OBTENHA A MENTALIDADE DE GANHAR

CAPÍTULO 9 - ENTRANDO NA MENTALIDADE CERTA

CAPÍTULO 10 - MUDE SUA MENTALIDADE AGORA PARA TER SUCESSO EM SUA VIDA

CAPÍTULO 11 - CONDICIONAMENTO BEM-SUCEDIDO DA MENTALIDADE

CAPÍTULO 12 - SUA MENTALIDADE E SUA MENTE SUBCONSCIENTE OU INCONSCIENTE

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar deste curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy



CAPÍTULO 1
MENTALIDADE E NEGÓCIOS: COMO ALCANÇAR O SUCESSO EM SEUS EMPREENDIMENTOS

Quando pensamos em sucesso, uma das imagens que vem à mente é geralmente de um homem de negócios (ou mulher) vestindo um terno, parado no topo de um prédio e olhando as ruas abaixo.

Associamos os negócios ao sucesso dessa maneira por várias razões.

Em primeiro lugar, o sucesso nos negócios geralmente traz dinheiro e riquezas. Em segundo lugar, o sucesso nos negócios sugere um certo nível de habilidade e tende a produzir um status e uma importância mais altos como resultado. Por todas essas razões, negócios e sucesso andam de mãos dadas em nossas mentes e, para muitos, essas são as alturas específicas que estamos buscando.

Mas o sucesso do negócio é realmente o que você deseja? Como você pode conseguir isso? E o que você poderia estar fazendo inconscientemente de errado que poderia estar sabotando seu próprio sucesso?

Neste guia, examinaremos em profundidade o que significa ser um sucesso nos negócios; e como você deve chegar lá.

Cuidado com o que você deseja

A primeira coisa a lembrar é que você deve ter cuidado com o que deseja. Para muitos, a ideia de sucesso nos negócios é muito romântica e idealista. É algo com o qual podemos passar muito tempo sonhando acordado. Mas, como costuma acontecer, a realidade nem sempre é o que você poderia esperar. E pode até não ser realmente o seu sonho que você está tendo.

Deixe-me explicar.

Muitos de nós associam o sucesso aos negócios. Já explicamos isso e parece fazer sentido diante disso.

Mas outra das razões pelas quais mantemos essa associação em mente é que fomos treinados para pensar dessa maneira. Ao longo de muitos anos, vimos imagens de pessoas bem-sucedidas quase sempre vestindo ternos e poder. É assim que o sucesso é retratado nos filmes e nos livros.

Pensamos no filme Sem Limites, ou talvez O Lobo de Wall Street (apesar do fato de que esses dois filmes eram realmente lições contra buscar muito poder, muito rapidamente). Talvez você queira deixar seus pais orgulhosos? Talvez você planeje seguir os passos deles?

Afinal, a imagem de sucesso que sua avó tem também está ligada aos negócios! Mas isso pode levar à sua queda. Se isso significa que você persegue coisas que realmente não lhe trazem alegria. Se isso significa que você se torna o chefe de uma grande empresa de entregas ou de uma equipe jurídica corporativa. Talvez isso signifique que você se torna um gerente de compras.

Seja qual for o caso, você pode acabar pegando um emprego abafado, sendo um 'terno' e tentando ficar rico dessa maneira. Você começará do fundo, colocará o trabalho duro e o trabalho e subirá a escada corporativa. Mas é isso mesmo o que você quer? Agora você não apenas está enfrentando anos, possivelmente décadas de trabalho duro, com muita pouca recompensa, mas também estará trabalhando em direção a algo que pode não ser tão gratificante.

Claro, o pagamento é bom quando você está naquele arranha-céu, mas você realmente quer toda essa responsabilidade? E você se sente muito apaixonado pelo produto ou serviço que sua empresa está fornecendo? O preço do sucesso geralmente é que você fica atrasado até 20 ou 22 horas, que precisa lidar com pessoas gritando pelo telefone e que você é responsável por milhões de dólares.

Tudo para que alguém possa receber sua parcela chata no prazo. Ou para que uma empresa duvidosa possa evitar uma ação judicial.

Essa é realmente a sua imagem de 'sucesso'? E em que você gasta o dinheiro? Roupas caras? Um carro? Realmente valeu a pena? Em muitos sentidos, isso não é realmente sucesso. E não apenas isso, mas se você seguir esse caminho.

Se você subir a escada corporativa, se dedicar ao trabalho e se esforçar, então na verdade não terá o maior sucesso possível. Pense em qualquer empresário de enorme sucesso. Richard Branson, Bill Gates, Steve Jobs, Mark Zuckerberg e Elon Musk.

Quantos deles começaram um trabalho chato e depois 'subiram'? Não: eles começaram projetos de paixão. Eles procuraram por coisas que ninguém sabia que ainda precisavam. Eles inovaram. Trailblazed. Eles vieram com idéias completamente novas e inovadoras. E porque eles fizeram isso, eles foram capazes de ter descobertas que ninguém poderia imaginar: alcançar alturas verdadeiramente sem precedentes.

A estratégia

Então, aqui está a estratégia. Aprenda a separar 'renda' de 'riqueza'. Se você ler o guia sobre a mentalidade do dinheiro, verá que os dois absolutamente não andam de mãos dadas. Depois, aprenda a separar seu status no trabalho do seu sentimento pessoal de orgulho e realização. Você sabe o que? Se você escreve um romance brilhante no seu tempo livre e não uma pessoa o lê, isso ainda deve ser igualmente gratificante.

Então, eu quero que você tire um tempo. Para encontrar sua paixão e seguir esse caminho. Mas faça do lado. E veja o seu trabalho do dia-a-dia como é: um mal necessário para ajudá-lo a sobreviver nesse meio tempo. Com o tempo, você pode transformar essa paixão em uma maneira de ganhar dinheiro. Então talvez você vá a tempo parcial. Então talvez você vá em tempo integral. Então talvez você saia do seu emprego diário.

Por que a paixão é crucial para o sucesso

Quando Elon Musk criou a SpaceX, ele não era o nome massivamente conhecido que é hoje. Musk era um nome relativamente desconhecido cuja missão era incentivar o setor privado a se aventurar no espaço. Não é uma tarefa pequena. Mas você sabe o que? Musk fez isso. E sua explicação, uma de suas explicações, foi que ele apontou grande. Muitos de nós sentimos que precisamos reinar em nossos sonhos e objetivos.

Fomos levados a acreditar que mirar muito alto terminará em decepção, nos fará parecer tolos. Mas a realidade é que mirar alto é exatamente o que você precisa fazer. Porque quando você mira alto, inspira os outros. Quando você tem algo empolgante para dizer e quando está claramente empolgado com isso, as pessoas ouvem.

É muito mais inspirador ouvir alguém dizer que quer ir ao espaço do que ouvir alguém dizer que é cabeleireiro (embora, se essa é a sua paixão, não há nada de errado nisso!). então há uma boa chance de você estar no setor de marketing na internet. Digamos que você é por enquanto. Você pode ter um plano para lançar um site, vender um ebook, ganhar algum dinheiro. Existem duas maneiras de fazer isso.

Um é o caminho cínico. A maneira em que seu coração não está nele. A maneira que você vê uma e outra vez. Essa abordagem envolve a busca pelo novo "nicho" mais quente do mercado. Se esse é um nicho em que você está interessado, não importa. Então você compra algum conteúdo, talvez contrate alguém para escrever um pouco, talvez exagere um pouco, regurgitando o que você já pode encontrar on-line.

Então, você vincula esse conteúdo ao máximo de SEO possível. Você faz tudo o que pode para fazer o site vender. Você cobre isso em anúncios. Você chama isso de "O Melhor Site de Fitness de Todos os Tempos". E você espera o dinheiro chegar. Mas isso não vai funcionar. Por quê? Porque não há paixão. Se você tem um site sobre bem-estar animal e contrata o melhor escritor do mundo para escrever.

Se você pedir para escrever o conteúdo mais recente, mais emocionante e mais novo, você ainda não se sairá bem. Por quê? Porque eles não são você. Eles não podem falar por você. Eles não sabem o seu ponto de vista. E eles provavelmente também não sabem muito bem o assunto. Então, eles farão suas pesquisas. Aprenda bem e tente escrever algo ótimo. Mas será seguro. Conteúdo genérico e chato. As pessoas visitarão o site e verão isso.

O site não tem personalidade. Sem tom próprio. Nenhuma 'declaração de missão' ou propósito. Não há paixão ou amor por trás disso e, portanto, nenhuma comunidade cresce por trás disso. O site morre. É por isso que milhares de sites de baixa qualidade nunca o tornam grande. Pense nos sites que o fazem.

São sites como o blog MOZ, o blog Four Hour Hour de Tim Ferriss, como o Smart Passive Income de Pat Fynn. The Verge. A BBC. Forbes.

São sites escritos por especialistas apaixonados. São sites com conteúdo exclusivo, envolvente e brilhante. E pontos de vista únicos e brilhantes, exclusivos da marca. Eles têm altos valores de produção, design elegante e canais prósperos do YouTube.

Você vê a diferença?

Pense nos sites que você lê diariamente. Aposto que eles são:

A) Grandes equipes de profissionais entusiasmados

OU

B) Indivíduos solteiros e apaixonados

Nenhum deles será spam projetado para ganhar dinheiro rapidamente. Nenhum deles será "excessivamente SEOed". Você não pode criar uma qualidade incrível, a menos que seja apaixonado pelo assunto. Você tem que amar fazer isso. Você precisa colocar tudo nele. Você precisa gastar seu tempo livre escrevendo artigos, respondendo a fan-mail e aprimorando o logotipo. Não deve parecer um trabalho.

Se não houver um tópico para um site sobre o qual você se sinta assim, ser um profissional de marketing na Internet não é para você. Você precisa encontrar pelo que é apaixonado. Seu chamado. É assim que você se torna Elon Musk e não "papai cansado, sobrecarregado e estressado, que trabalha até o túmulo cedo". Você vê a diferença? Você não pode fingir. Você tem que amar isso.

Apresentando a imagem

Mas eu sei o que você está pensando: é bom e bom ter o sonho e a visão, mas você também precisa da habilidade e da personalidade do negócio. E é verdade. Se você vai liderar, inspirar e obter investimentos, precisa aprender a se apresentar e a ser levado a sério. E essa é uma habilidade que também o ajudará em todos os outros aspectos da sua vida.

Então, como você faz isso?

O lugar simples para começar é perceber que você é uma marca. Seu nome é sua marca pessoal e, como qualquer marca comercial, é seu trabalho proteger essa marca de maneira profissional. Você sabe como é tão importante que um site seja escrito corretamente, tenha um ótimo design e preste atenção até nos mínimos detalhes?

É a mesma coisa com você.

Você precisa se apresentar de uma maneira que inspire confiança. Você precisa garantir que toda interação que outras pessoas tenham com você seja positiva. Você precisa apresentar a face de um serviço em que as pessoas podem confiar. Você precisa ganhar a confiança de que sabe do que está falando. Você faz isso para começar conduzindo-se de maneira profissional.

Isso significa que você se esforça e trabalha duro em tudo o que faz. Seja o 9-5 chato com o qual você está passando o tempo, ou se é um cliente que tem muito pouco tempo aos seus olhos. Se você não lhes der 100% de sua atenção, se apressar as coisas ou se cometer um erro bobo, isso é uma marca negra contra você. Se você disser que conseguirá um trabalho dentro de um determinado prazo, certifique-se de fazer isso.

Você nunca sabe de onde podem surgir oportunidades incríveis. E você nunca sabe o que uma interação pode levar. Se você lida com alguém de maneira inadequada ou faz um trabalho insignificante, a notícia pode se espalhar. Se você fizer um excelente trabalho, poderá receber alguma oferta. O mesmo vale para qualquer trabalho que você publique com seu nome. Verifique se é de excelente qualidade.

Em seguida, você precisa garantir que sua apresentação seja perfeita. Isso significa aprender a se comunicar. Aprendendo a se apresentar de maneira profissional, recomendo que você faça aulas para ajudá-lo a falar em público e elocução. Isso o ajudará a entender seu ponto de vista de maneira que outras pessoas entendam. Ele ensinará você a vender a si mesmo, prosperar em entrevistas e conquistar clientes e apoiadores.

Você também precisa pensar nos pequenos detalhes de sua aparência. Como estão suas unhas? Como está o seu cabelo? Você tem um belo terno? Você está em boa forma física? Tudo isso foi mostrado em inúmeros estudos para fazer a diferença. As pessoas querem apostar no cavalo vencedor e se você parece que mal consegue se manter unido, por que alguém acreditaria que você será capaz de administrar um negócio?

Vender um produto? Prestar um ótimo serviço? Novamente, pequenas coisas fazem a diferença aqui: coisas como seus sapatos, como são polidos, como os cadarços são amarrados. Melhore constantemente a si mesmo e invista em você para causar uma melhor impressão. Meditar. Durma o suficiente. Tenha vitaminas e minerais suficientes. Esteja pronto para aproveitar essas oportunidades quando elas surgirem.

Trampolim

E aprenda a ver oportunidades em que você não as espera. Porque nem sempre será óbvio. Pense em Sylvester Stallone, que queria se tornar um ator famoso. Ele foi recusado de todos os trabalhos de ator, então acabou chegando lá escrevendo um roteiro fantástico

para um filme. Aquele filme era Rocky e ele só venderia o roteiro se conseguisse o papel principal.

O resto é história.

As oportunidades podem se apresentar a você que não parecem diretamente relacionadas ao seu objetivo. Mas adapte-se, aprenda a ver as rotas alternativas. Porque o sucesso em qualquer área pode levar ao sucesso em outra. Cria confiança, fornece conexões e recursos. Isso é chamado de 'trampolim', onde você usa uma 'vitória' para lançá-lo para a próxima.

Se você recusar uma oportunidade porque ela não parece exatamente igual ao seu plano, poderá acabar perdendo algo que poderia ter sido enorme. Sempre procure o próximo passo. Os negócios são como um enorme jogo de xadrez. E mais uma vez, é por isso que você sempre precisa dar o seu melhor. Dar a impressão certa e proteger a marca abre essas oportunidades.

Mantenha seu objetivo em mente, continue ganhando e continue dando o próximo passo. Não se deixe confortável. E use as lições de nossos outros guias para superar seu medo de risco e fracasso para continuar se arriscando.

Se você fizer tudo isso, nunca saberá onde sua unidade e seu esforço podem levá-lo. É assim que você se torna um sucesso nos negócios.

CAPÍTULO 2
MENTALIDADE E RIQUEZA: COMO AUMENTAR SUA RIQUEZA

Você pode realmente 'se achar rico'? Estou aqui para lhe dizer que não é apenas possível, mas também é a melhor chance que você tem de ganhar muito dinheiro. Muitos de nós sonham em viver em uma casa grande e luxuosa em um país ensolarado, imaginamos usar ternos inteligentes que exalam poder e confiança e desejamos que não precisássemos fazer tantas escolhas difíceis porque nossos fundos não podem suportar o estilo de vida nós queremos liderar.

Se isso soa familiar, você precisa fazer uma alteração. E, como em TODAS as coisas, essa mudança começa com você e sua mentalidade. Se você quer ser rico, o que está fazendo sobre isso? E existe alguma chance de você estar de fato fazendo o caminho errado?

Riqueza e sua carreira

Pergunte às pessoas comuns na rua o que elas hipoteticamente precisariam fazer para ficarem mais ricas e 99% delas dirão a mesma coisa: conseguir um emprego melhor. Ok, é justo. Eles não estão errados por dizer. De fato, conseguir um emprego melhor não prejudicará sua renda e isso, por sua vez, provavelmente significará que eles ficam mais ricos pelo menos um pouco.

Mas, de fato, essa não é a história toda. E o que é mais, é que essa nem é a parte principal da história. Riqueza e salário não estão indissociáveis. Eles estão relacionados com certeza, mas apenas em pequeno grau. Se você quisesse ver uma equação informando como ficar rico, seria realmente assim:

Riqueza = Renda - Despesas

Então, digamos que sua renda seja determinada apenas pela quantidade de dinheiro que você está ganhando no trabalho. Mesmo nesse cenário, você ainda tem outro fator igualmente importante. Essa é a sua despesa. Se você ganha um milhão de dólares por mês, mas também gasta um milhão de dólares em férias luxuosas, noites e roupas e roupas, então você não ficará muito bem. Em vez disso, é provável que você perca dinheiro com o tempo.

Mas se você está ganhando US $ 2500 por mês, mas gasta apenas US $ 500, de repente está economizando US $ 2000 por mês. Em 12 meses, você economizará US $ 24.000. Isso é um pagamento decente em uma casa! Então, agora você tem duas opções. Duas maneiras de ficar mais rico. Uma é que você procura um emprego melhor e aumenta sua renda e a outra é que economiza mais e gasta menos.

Como gastar menos

Quando eu estava na universidade, meu emprego de verão estava trabalhando em um iate clube. Especificamente, eu era garçom em um dos restaurantes de lá que era realmente pago e de propriedade da clientela do clube. O clube estava localizado em Sandbanks, Inglaterra - uma área que às vezes é chamada de 'fila dos milionários' porque tem um dos imóveis mais caros do mundo ao longo da orla marítima.

Portanto, são pessoas que possuem iates e pertencem a um clube localizado em uma das partes mais ricas do mundo. Basta dizer que eles não estavam lutando por dinheiro. E, claro, o que muitas pessoas apontariam para mim é que isso provavelmente deve resultar em dicas muito grandes!

Exceto que não foi o que aconteceu. Na verdade, recebi algumas das piores dicas que tenho em qualquer trabalho. Uma senhora me ligou para secretamente me dar 20p (cerca de 30 centavos) pelo meu trabalho duro. Ela literalmente me disse para comprar algo legal. E isso tendo em mente que é prática comum na Inglaterra dar gorjeta de 10%. As refeições geralmente custam cerca de US $ 150.

Eu disse isso à minha mãe e a resposta dela foi: como você acha que eles ficaram ricos, querida?

Faz sentido

Olha, eu não estou aqui para lhe dizer que você deve ficar mesquinho com dicas. Mas o que estou dizendo é que as pessoas mais ricas reconhecem que tudo se soma e faz uma grande diferença a longo prazo. Seu objetivo agora não é desperdiçar. O café de US $ 3 que você toma todas as manhãs a caminho do trabalho é de US $ 15 ao longo de uma semana. US $ 60 ao longo de um mês e US $ 720 ao longo do ano.

Essa é uma quantia pequena e é antes mesmo de considerarmos todas as outras coisas pelas quais você provavelmente paga e pelas quais você realmente não precisa. Talvez sua conta do Spotify, Netflix, mais de 100 canais de TV, gasolina para o carro em todas as viagens que você realmente não precisa fazer. Isso se soma. Pior são todas aquelas compras maiores que fazemos por impulso.

São coisas como roupas que achamos que nos farão parecer inteligentes, consoles de jogos, PCs e telefones muito avançados. Quanto o seu telefone custou? Se você estiver em um contrato, é provável que pague US $ 700 ou mais por isso. Agora, pergunte-se quanto mais esse telefone realmente faz do que algo por US $ 300. Você realmente precisa do processador mais rápido? Considerando que mesmo um telefone antigo pode reproduzir tudo na loja de aplicativos?

Você realmente precisa de uma câmera de 30 megapixels? Ou uma tela 4K? Você consegue ver a diferença entre 4K e 1080p? O verdadeiro problema aqui é marketing, internet e outras pessoas. Infelizmente, fomos condicionados a associar esses itens ao sucesso e a considerá-los altamente desejáveis. Queremos receber o telefone, carro, computador etc. mais recente, porque parece muito sexy nesses anúncios. Mas a realidade é que essas coisas realmente não nos trazem felicidade.

Da mesma forma, somos informados de que precisamos comprar uma casa grande, passar férias luxuosas. Isso é realmente para

nós? Ou é para que possamos parecer bem-sucedidos para os outros? Não estou dizendo para você reduzir todas as coisas que o fazem feliz aqui. Não há nenhum ponto em ter riqueza se você não vai gostar e ter uma melhor qualidade de vida para você e sua família.

Tudo o que estou dizendo é ter certeza de que você tem certeza do que é que faz você feliz. E isso geralmente significa decidir o que você não precisa e o que deve priorizar. Você sempre sonhou com uma linda casa grande? Então por que não parar de passar as férias por um tempo? Por que não parar de comprar TVs widescreen? E que tal considerar colocar aquela casa grande e bonita em uma área menos cara?

Caramba, se você se mudar para a Espanha, há lugares onde você pode morar em uma casa de cinco quartos com piscina e piscina na cobertura e isso custará apenas US $ 200.000. Você quase podia comprar isso em dinheiro e pensar em quanto dinheiro começaria a ganhar, uma vez que não havia hipoteca!

Por outro lado, se tudo o que você quer é viajar pelo mundo, poderá mudar sua acomodação para algo menos glamouroso. Que tal mudar para um bairro tranquilo e morar em um quarto de hóspedes por um tempo? Suas despesas serão baixas, para que você possa desfrutar de mais férias e ainda economizar essa riqueza. Saiba o que você deseja alcançar com esse dinheiro. Saiba o que riqueza significa para você e, em seguida, você poderá se concentrar em ser mais eficiente com seu dinheiro.

Modelagem Financeira

Isso também ajudará você a definir um orçamento e / ou um plano. Se você sabe quanto recebe e quanto deseja ganhar por mês, economizando por mês e gastando com coisas que fazem você se sentir rico por mês, é possível criar um orçamento que o ajudará a alcançar esse objetivo. apontar dentro de um período específico. É aí que você pode observar as pequenas coisas que pode cortar para economizar dinheiro.

Se você possui uma planilha que contém toda a sua receita e todas as suas despesas por mês, pode ver que tipo de impacto o corte de café da sua rotina causaria. Você terá um lucro total no final de cada mês e poderá decidir quanto disso deseja economizar e quanto pretende gastar com outras coisas.

Você pode até configurar pedidos permanentes em suas contas para que o dinheiro economizado seja transferido automaticamente para uma conta poupança. Com essa planilha, você pode multiplicar a economia que está economizando por um determinado número de meses e ver projeções sobre o que suas finanças provavelmente estarão em determinados pontos no futuro. Precisa de mais dinheiro para uma despesa futura?

Então olhe para outra coisa que você pode fazer para reduzir seus gastos. Isso é chamado de 'modelagem financeira' e é uma ferramenta poderosa para construir sua riqueza, em vez de apenas deixá-la 'acontecer' sem a sua orientação ou contribuição.

Mais algumas maneiras de economizar dinheiro

E se você ficar sem as coisas que pode cortar para economizar dinheiro? E se você estiver vivendo com o mínimo possível? Algumas outras opções incluem a troca de contas de seus fornecedores, a venda de itens antigos ou até a movimentação de dinheiro entre contas para receber bônus. Um amigo meu faz isso religiosamente e até tira cartões de crédito com 0% de TAEG, apenas para que ele possa colocar todo esse dinheiro em um ISA e depois lucrar com isso.

Se ele receber um incentivo em dinheiro para se inscrever em algo, ele se inscreverá! E ele nunca compra uma nova peça de tecnologia ou mesmo roupas sem levar um dos itens mais antigos para vender e, assim, compensar o custo. Outra coisa a se notar é que, se você sonha com um futuro rico, pode precisar "ficar bem" com a vida um pouco mais simples por um tempo para chegar lá.

Você precisa colocar o trabalho agora, para colher as recompensas no futuro. E isso é difícil, porque muitas vezes mais uma vez significa esquecer os sinais convencionais de riqueza e sucesso.

Mais uma vez, você deve fazer isso por você e não se preocupar com o que os outros possam pensar. Por exemplo, se você quiser um dia ter uma casa bonita, uma das melhores coisas que você pode fazer é morar com seus pais, se eles permitirem.

Claro, não é glamouroso e não é divertido, mas se eles cobrarem uma pequena quantia de aluguel, você poderá economizar tanto por mês que isso ajudará você a subir na escada da propriedade MUITO mais rápido. Você poderia comprar uma casa menor em uma área menos atraente, mas virar a propriedade para obter um grande lucro. Você precisa colocar o enxerto e ficar de olho no futuro.

Da mesma forma, talvez você precise aprender a parar de tentar demonstrar sua riqueza e estabilidade aos amigos. Você já se encontrou com um amigo e comeu em um restaurante que não pode pagar porque quer vê-lo e porque é embaraçoso sugerir comer em algum lugar mais barato? Como você pode imaginar, isso não é exatamente propício para ficar rico rapidamente! Novamente, você precisa dizer a eles que não pode pagar e ir a outro lugar.

Que tal você sugerir que eles o encontrem em sua casa?

Configurando fluxos de receita

Em seguida, vêm os fluxos de receita. Vimos como você pode realmente ficar mais rico sem mudar de emprego, simplesmente gastando menos. A outra estratégia é tornar-se mais rico tendo mais de um fluxo de renda. Mais uma vez, seu salário não está determinando sua riqueza! Então, o que isso pode significar? Uma opção simples é aceitar outro trabalho, como um trabalho de fim de semana.

Se você gosta de trabalhar em um sábado, terá potencialmente R$ 150 a mais para gastar por semana! São R$ 600 por mês ou R$ 7.200 por ano! Salve isso e, em alguns anos, você poderá morar em uma casa bonita - ou poderá usá-la agora para se sentir um pouco mais rico e usar aquelas roupas sofisticadas. Este é um grande sacrifício, embora concedido. Então, o que seria melhor para a maioria das pessoas seria ganhar dinheiro online, por exemplo.

Tim Ferriss descreve a criação de uma "musa" em seu livro Trabalhe 4 Horas Por Semana, uma pequena empresa on-line que gera uma renda passiva. Isso pode ser tão simples quanto encontrar um produto afiliado (um produto que você vende por comissão) e criar um site simples que o recomende e depois enviar as pessoas para lá com anúncios. Essa manutenção é muito baixa, mas pode gerar uma boa quantia de dinheiro.

Você pode tentar fazer apostas combinadas alternativamente (uma forma de aposta que garante que você não pode perder - ela usa apenas os valores de bônus gratuitos que você recebe para se inscrever) ou pode procurar um emprego on-line simples. Que tal vender fotos online? Trabalhando como escritor ou web designer? Ou, como um amigo meu, tente comentar sobre esportes para sites?

Você também pode ganhar dinheiro com artes e ofícios, é claro, e vender algumas coisas que você faz ao lado, ou pode comprar e vender itens a granel no eBay! Depois, há outras opções que funcionam offline: incluem o aluguel de quartos para os alunos, como cortar a grama do vizinho, cortar cabelos, ensinar um instrumento etc.

Todas essas opções ajudarão você a obter uma renda adicional para sua renda atual.

É claro que isso não apenas fornece um total melhor, mas também ajuda a torná-lo mais 'resiliente', de modo que, se alguma coisa acontecer com seu trabalho principal, é claro que você ainda terá dinheiro entrando. Outra dica? Quanto mais você ganha, mais você ganha. Tente procurar oportunidades de investimento, se isso significa comprar uma segunda casa e deixá-la para outra pessoa, ou se isso significa mudar para uma área que você sabe que está por vir.

Uma coisa estranha a se pensar aqui são os jogos de tabuleiro. Se você já jogou Banco Imobiliário ou Monopoly ou qualquer outro jogo em que precise acumular um tipo de recurso, pode ter percebido que vale a pena investir com sabedoria desde o início. Para obter o

cartão que pagará um pouco a cada rodada, ou que impedirá que você perca um pouco a cada rodada.

Parecem pequenas mudanças no curto prazo, mas ao longo do jogo, colocam você em uma posição de grande poder e o ajudam a vencer de forma decisiva! É o mesmo na vida real. Faça algumas escolhas certas que se acumularão com o tempo. Saiba o que você quer. Seja paciente. E evite a tentação de fazer alarde com a gratificação a curto prazo. É assim que você entra em uma mentalidade rica!

CAPÍTULO 3
MENTALIDADE E EMOÇÕES - COMO CONTROLAR SEU ESTADO DE ESPÍRITO

Se você pudesse realmente dominar suas emoções, assuma o controle total sobre o que você sentiu em um determinado momento - essa seria a melhor técnica. Estou falando sério. Se você pudesse fazer isso, então você se tornaria imparável em uma luta. Você se tornaria implacável na academia. E você seria capaz de se aplicar a uma tarefa de uma maneira que antes seria impossível.

Eu imagino que você provavelmente esteja revirando os olhos neste momento. Você provavelmente acha que tenho lido muitos blogs hippies. Talvez lendo um pouco de autoajuda fofa. Mas estou falando sério. A maioria das pessoas subestima seriamente o poder e a influência de suas emoções. Portanto, permita-me esclarecer você e demonstrar como você pode recuperar seu estado de espírito sob controle. Pelo menos até certo ponto.

Força ilimitada, foco perfeito, incrível

Criatividade e habilidades sociais

Essa é uma posição bastante ousada e você já deve estar balançando a cabeça em descrença. Mas me ouça.

Emoções e Força

Quer força? Alguns dos lutadores mais temidos da história eram conhecidos como os Beserkers. Esses guerreiros nórdicos eram assim chamados por causa de sua "raiva furiosa" - um ataque de raiva que eles voavam no campo de batalha. Nesse estado elevado e agitado, eles se tornariam quase invulneráveis e também seriam capazes de realizar feitos de incrível força.

Também houve relatos mais recentes de algo semelhante. Força histérica é um termo usado para descrever cenários mais recentes em que os indivíduos aparentemente foram capazes de cavar uma imensa reserva de força à vontade. É aqui que entram as histórias de mães que tiram carros de seus filhos presos embaixo. Da mesma forma, há uma história de um alpinista que conseguiu se libertar de uma pedra enorme, provavelmente de 200KG ou mais.

Acha que é apenas um mito? Acontece que há uma explicação científica sólida de como isso pode ser possível. Sob estresse extremo, parece provável que o corpo produz quantidades excessivas de testosterona, adrenalina e cortisol. Esses hormônios aumentam a frequência cardíaca, o foco, a consciência e o tônus muscular, e é daí que vem a força extra.

Na verdade, vai um pouco mais fundo do que isso. Veja bem, todos nós temos limites para nossa força imposta por nossas mentes e nossa biologia. Quando você vai levantar um peso, o faz recrutando pequenas bandas de fibras musculares que compõem o músculo e contraem-se para nos dar força. O maior número de fibras musculares que uma pessoa comum pode recrutar de uma só vez em circunstâncias normais é de cerca de 30%.

O máximo que um atleta altamente treinado pode recrutar está mais próximo de 50%. Portanto, um atleta altamente treinado é capaz de atingir apenas metade de sua força máxima. É isso que queremos dizer quando nos referimos a uma "conexão muscular da mente". Já viu alguém ser eletrocutado em um filme (pense em Jurassic Park)? Como você sabe, a ideia é que o indivíduo seja arremessado pela sala até a parede oposta.

O que os lança? O seu próprio músculo. A eletricidade faz com que todo o músculo se contraia de uma só vez, o que cria um choque tão grande que a pessoa sai voando absolutamente. Imagine se você pudesse aproveitar esse poder e usá-lo para pular em um telhado!

A razão pela qual não podemos acessar tanta força é: a) que provavelmente nos causaria lesões, pois quebraríamos um músculo,

puxaríamos um ligamento etc. eb) que nos cansaria.

Se usássemos grande parte de nossa força muscular em um único movimento, não teríamos energia sobrando para mais nada!

Mas, nas circunstâncias certas, ser capaz de mergulhar nessas enormes reservas de força é incrivelmente útil. E a adrenalina e outros hormônios, nas condições certas, nos permitem explorar esse poder.

Estudos mostram que gritar na academia pode realmente aumentar a adrenalina e, assim, melhorar o recrutamento de fibras musculares, resultando em melhorias de força! Agora imagine se você pudesse aproveitar apenas 80% desse poder à vontade? Simplesmente aproveitando suas emoções?

Emoções para um foco calmo e concentrado

Mas há apenas até agora que ser capaz de pular prédios altos e perfurar paredes o levará a você. No mundo real, a força física não é realmente o que importa. É aí que entra o 'estado de fluxo'. Um estado de fluxo é frequentemente descrito como um estado de calma, foco e bem-aventurança. É o que acontece quando o mundo parece desacelerar porque você está tão concentrado e empenhado no que está fazendo.

Você já abriu um armário e viu tudo cair, mas se moveu em super velocidade para pegá-lo? Esse é um estado de fluxo. Com mais frequência, ouvimos falar disso em esportes radicais - atletas encontrando seu fluxo e sendo capazes de realizar acrobacias incríveis em velocidades incríveis. Fora das atividades físicas, é visto na música. Quando a banda inteira é sincronizada durante um congestionamento, esse é um tipo de estado de fluxo.

Quando você conversa com alguém que dura a noite toda, esse é um estado de fluxo. Quando você está escrevendo um livro e escreve por tanto tempo, nem percebe o tempo que passa, que é um estado de fluxo. Os estudos mostram que os executivos em gerenciamento de fluxo são extremamente mais produtivos do que aqueles que não são. O mesmo vale para startups.

Então, o que é fluxo? Essencialmente, é outra emoção. Outro estado mental que é desencadeado pela liberação de hormônios e neurotransmissores. Nesse caso, é uma variação sutil na resposta de luta ou fuga, uma variação sutil no estresse e no pânico. Aqui, você acredita que algo é tão importante quanto impedir que você se machuque, é tão atraente quanto lutar por sua vida, mas também é divertido e não assustador.

Você tem toda a atenção do seu corpo e mente, o que provoca a liberação de hormônios excitatórios, juntamente com os calmantes e aqueles relacionados à felicidade, como a anandamida. Na verdade, isso suprime a atividade no córtex pré-frontal, desencadeando um estado conhecido como "hipofrontalidade temporária". Isso nos impede de se preocupar, de adivinhar ou de pensar demais.

Nós apenas fazemos. É o oposto de como a maioria de nós vive hoje e é por isso que muitos de nós estão cheios de ansiedade, congelados de medo. Imagine poder conversar com uma mulher / homem em um bar e entregar sua conversa mais inteligente de todos os tempos. Imagine poder falar na frente de uma plateia com paixão e convicção e envolvê-la completamente no que você está dizendo. Imagine poder trabalhar nos projetos que são importantes para você por horas a fio, sem sequer olhar para cima.

Sem medo. Sem dúvida. Nenhuma explosão de raiva ou emoção indesejada. E é aí que nosso melhor trabalho é feito. É quando somos mais felizes. Muitas pessoas tentam viver suas vidas o máximo possível. O problema é que a maioria de nós está cheia de ansiedade e ocupada com tarefas e coisas que precisamos fazer.

Essas limitações nos deixam estressados, ansiosos e ocupados e tiram nossa mente do momento. Todo o corpo e mente não podem estar em sincronia quando estamos preocupados com dívidas ou com o que o nosso chefe disse no escritório. Entregar fluxo significa estar no momento que não apenas o faz feliz e confiante, mas também o torna imparável.

Criatividade

Alterar suas emoções pode torná-lo ainda mais criativo. O oposto de um estado de fluxo é algo chamado rede de modo padrão. Esta é uma rede de regiões cerebrais que entram em ação quando você está envolvido em um trabalho repetitivo chato ou quando está apenas relaxando. É o que acontece quando você se permite ficar completamente à vontade e deixar sua mente divagar.

Agora, muitas pessoas dificultam bastante esse estado mental. Dizem que é aí que o seu 'Woody Allen interior' se anima. É o oposto de 'viver o momento'. Mas, de fato, é também nesse momento que a sua criatividade entra em cena. Este é o estado em que Einstein estava quando surgiu sua teoria especial da relatividade (enquanto trabalhava em um escritório de patentes!).

Isso é sonhar acordado e é quando criamos planos, ideias e muito mais.

Nenhuma emoção é uma coisa ruim. A resposta é apenas poder aproveitar a emoção certa no momento certo. É sobre controle emocional.

Habilidades sociais

E, finalmente, o poder óbvio da emoção: habilidade social. Se você quer parecer confiante, precisa parar de se preocupar com o que os outros pensam. Se você quer ser um líder, precisa ser capaz de assumir o comando, não adivinhar a si mesmo e não ficar chateado e visivelmente irritado quando as coisas dão errado. Se você deseja envolver outras pessoas e fazer amigos e parceiros, precisa ser carismático, envolvente e divertido.

Todas essas coisas são baseadas mais uma vez em ter controle sobre suas emoções. Mas a questão é: a maioria de nós não tem controle. A maioria de nós fica de mau humor quando não temos um bom dia e nos divertimos ainda mais. Muitos de nós têm medo quando as coisas estão erradas. Quando estamos estressados, discutimos com nossos parceiros e evitamos trabalhos importantes no escritório. Sabotamos a nós mesmos, nos enfraquecemos e lutamos para fazer tudo porque não podemos controlar nossas emoções

Tomando o controle

Então, como você retoma o controle sobre suas emoções? Existem várias maneiras, mas vamos abordar dois pontos importantes: fisiologia e mentalidade. Fisiologia refere-se ao fato de que suas emoções são realmente uma extensão de como você se sente. As emoções descrevem coisas como felicidade, tristeza, raiva, medo. Pensamos que essas emoções nascem de nossas mentes, mas na maioria das vezes, esse não é o caso.

Em vez disso, as emoções vêm de nossos corpos. As emoções vêm de sentimentos que incluem coisas como fome, cansaço, calor e frio. A própria função de suas emoções é desencadear comportamentos que o ajudarão a corrigir a maneira como se sente. Quando você não come o suficiente ultimamente, seu açúcar no sangue diminui. Por sua vez, isso desencadeia uma liberação de cortisol - o hormônio do estresse. Isso diz a você que algo precisa mudar e o acorda e em estado selvagem, isso o incentivaria a procurar comida.

Quando você come, seu açúcar no sangue aumenta, você produz leptina e serotonina. Isso faz você feliz e contente e incentiva você a dormir, eventualmente a serotonina se converte em melatonina no hormônio do sono. Então, em outras palavras, a maneira como você se sente é frequentemente o resultado de sua fisiologia e isso muda a maneira como você pensa. Você acha que está com raiva porque teve um dia ruim? Possivelmente. Provavelmente, você teve um dia ruim porque está com raiva.

E você está com raiva porque:

Voce nao dormiu

Você está com dor leve

Você não comeu o suficiente

Você comeu as coisas erradas

Você entendeu? Portanto, uma maneira de mudar suas emoções e recuperar o controle é reconhecer isso. Em primeiro lugar, reconheça que se você estiver com raiva, provavelmente é por

razões fisiológicas e isso passará. Pelo menos não vai parecer tão ruim depois.

Em segundo lugar, procure mudar isso. Comer alguma coisa. Dormir. Pegue a deixa. Aprenda a seguir seus próprios ritmos e trabalhe quando você for naturalmente mais produtivo. Siga os ritmos do dia e verifique seus ciclos circadianos.

E, ao mesmo tempo, procure maneiras de controlar diretamente sua fisiologia. A melhor maneira? Respiração!

Se você aprender a respirar corretamente (usando a respiração do ventre para encher a parte inferior dos pulmões, depois a parte superior) e se você usar respirações lentas e controladas, poderá diminuir o ritmo cardíaco e acalmar todo o corpo. Isso mudará seu tom parassimpático, tirando você de 'luta ou fuga' e entrando em 'descanso e digestão'.

Experimente da próxima vez que se sentir estressado, competitivo ou excitado após um treino intenso - sua frequência cardíaca diminuirá e sua mente ficará mais calma. A outra ferramenta que você pode usar é algo chamado CBT. Agora, estamos analisando o aspecto psicológico da conversa interna. TCC significa "Terapia Cognitivo Comportamental" e é uma forma popular de intervenção psicoterapêutica usada para tratar fobias e outros transtornos de ansiedade.

A ideia é olhar para o conteúdo de seus pensamentos. A conversa interna que você se entrega para entrar em pânico ou para se acalmar. Se você está pensando coisas como "Estou preocupado que possa cair dessa borda", é claro que você ficará com medo. Se você pensa coisas como "sou grato por minha esposa", será menos provável que você se sinta infeliz com o local onde está na vida.

É mais profundo do que isso, é claro. Você pode usar a TCC para desafiar crenças de longa data e quebrar hábitos negativos de conversa interna desafiando seus pensamentos e testando suas hipóteses. Isso é chamado de "reestruturação cognitiva".

No curto prazo, você pode usar técnicas de TCC para avaliar com mais honestidade seu estado de espírito e suas emoções e depois mudar a maneira como se sente em relação a uma situação.

Portanto, se você estava estressado por ter um prazo que não podia cumprir e estava arruinando sua noite, poderia usar a reestruturação cognitiva para avaliar os pensamentos que o deixaram estressado e substituí-los por outros mais produtivos.

Por exemplo, você pode considerar:

Qual é o sentido de ser estressado? Será que vai melhorar as coisas?

Qual é o pior cenário? Seria realmente tão ruim dizer ao chefe que você não pode terminar o trabalho a tempo? Eles estão esperando muito de você, afinal?

Quando foi a última vez que você fez isso?

Existem outras maneiras de diminuir o golpe?

No que você prefere prestar atenção agora?

Combine isso com a respiração controlada e concentre-se no que é mais útil para você agora. A longo prazo, você pode usar a TCC para preencher a lacuna entre seus pensamentos e sua fisiologia. Veja bem, sua fisiologia e suas emoções são projetadas para levá-lo a estados desejáveis: sexo, comida, abrigo, amor, sucesso, aceitação social.

O problema é que as tarefas que você precisa realizar muitas vezes não levam essas coisas a curto prazo. A longo prazo, inserir dados nessa planilha ajuda a manter seu emprego, o que ajuda a pagar pela comida e a manter sua família!

Mas a curto prazo, significa apenas uma papelada mais chata.

Então agora você precisa se lembrar por que faz o que faz. E você fará isso não apenas com palavras, mas com visualização. Imagine onde você quer estar. Imagine a riqueza que você deseja ter, o sucesso, a satisfação. Depois, lembre-se de que as coisas que você faz hoje estão na verdade levando-as às coisas que você deseja. É

quando seu coração e mente finalmente estarão na mesma página. E é aí que tudo se torna possível.

CAPÍTULO 4
DOMÍNIO DO PODER DA MENTE: HORA DE MUDAR DE IDEIA

Tudo isso é muito bom e bem, mas como exatamente você muda sua mentalidade? Como você retoma o controle, recupera sua felicidade e começa a viver uma vida gratificante e inspiradora novamente? A coisa a fazer é diagnosticar o problema. O que exatamente está errado com sua mente, para começar? E como você pode corrigir esses problemas? Bem, para não assustá-lo, mas provavelmente há muito errado com sua mente.

Não se preocupe: é bastante comum e é um sinal dos tempos. Eu posso supor que você não está completamente feliz com onde está agora. Talvez você não goste de quem você é agora. Eu sei disso porque você está lendo este artigo. Se o que você está fazendo agora está funcionando para você, então ótimo! Mas se não estiver, ou se poderia estar funcionando melhor, então algo precisa mudar.

Aqui estão alguns pontos de partida que podem ajudá-lo a ver exatamente o que pode ser necessário alterar.

1) Responsabilidade

O primeiro problema que muitos de nós temos é que não assumimos responsabilidade por nossas ações e não queremos assumir responsabilidade por nossas ações. Agora todos conhecemos pessoas que não gostam de assumir responsabilidades - culparão os outros e darão desculpas pelo que fizeram. Essas são as pessoas com gafanhotos externos de controle que já discutimos.

Mas, embora isso possa parecer um problema irritante para as pessoas ao seu redor, a realidade é que essa é uma questão muito mais profunda que as afeta mais do que qualquer outra pessoa. Porque uma recusa total em aceitar responsabilidades significa que

você também rejeita sua própria autonomia e seu controle. Se você acredita que nada é sua culpa, também não pode ser responsabilizado por nada que corra bem.

Além disso, significa que você não tem poder sobre sua vida e significa que não pode optar por mudar as coisas.

Não é com você, é com o acaso!

Também piora. Se você está acostumado demais a evitar responsabilidades, é provável que também evite assumir responsabilidades por outras coisas em sua vida. Isso significa que você evitará assumir compromissos com as pessoas, o que pode fazer com que você se sinta "livre", mas, no final das contas, significa que você é deixado para trás quando os que estão ao seu redor se estabelecem em relacionamentos e encontram carreiras satisfatórias.

Isso significa que você se apresentará para menos tarefas no local de trabalho - pelo menos para aquelas que têm grandes consequências. E se você não for responsável por grandes quantias de dinheiro, também não poderá esperar receber grandes quantias de dinheiro.

Ter medo de responsabilidade o tornará menos impressionante, decisivo e confiante no cenário do dia-a-dia. Quando alguém lhe pede para tomar uma decisão, você não vai querer, porque não será responsável pelo que acontece se errar.

E, infelizmente, a vida tornou muito fácil aprendermos essa falta de responsabilidade. Somos protegidos por tanta tecnologia e, em grande parte, a vida se tornou muito mais fácil. Nossas infâncias também se estenderam em grande escala, especialmente na atual geração de jovens.

Hoje em dia, muitos de nós permaneceremos na escola até os 18 anos de idade e, depois, estudaremos por 3, 4 ou 6 anos depois, dependendo da quantidade de qualificações que obtivermos. Jogue em um ano sabático e em algum momento "encontrando os pés" e

muitos de nós não começarão nossas carreiras até chegarmos aos vinte e poucos anos.

Isso foi exacerbado pelo colapso econômico da última década. Muitas pessoas que saíam da faculdade lutavam para encontrar trabalho, o que as deixava sem responsabilidades no local de trabalho e muitas vezes ainda moravam com os pais. As gerações anteriores eram provavelmente proprietários casados com filhos neste momento.

E é difícil abandonar essa mentalidade. É difícil deixar de ser uma criança perpétua. E, embora haja aspectos positivos nisso (é bom para a criatividade, para o sonho e para o prazer no momento), finalmente a vida alcançará e não estaremos preparados. Somos muito flexíveis mentalmente para lidar com os desafios que surgirão em nosso caminho. Perdemos a capacidade de ser decisivos, fortes e tomadores de ação.

O que você pode fazer para consertar isso? Vamos explorar isso mais detalhadamente em alguns dos outros relatórios, mas a chave para reconhecer é que você deve aprender a aceitar a possibilidade de um resultado menos do que perfeito. Aceite que haverá momentos em que as coisas dão errado e a culpa é sua. E quando isso acontecer, esteja disposto a levantar a mão e admitir. É isso que significa ser adulto. E é isso que lhe dará força para começar a arriscar mais e tomar decisões mais ousadas.

2) Nos importamos demais com o que os outros pensam

Em última análise, o número um se resume a acabar com o medo. Esse é outro tópico que abordaremos mais nos próximos relatórios, mas, por enquanto, vamos abordar um exemplo muito específico de medo, uma causa muito específica. Isso é que nos importamos demais com o que os outros pensam.

Isso é algo que ocupa muitos de nossos pensamentos para muitos de nós e algo que pode ser bastante cansativo. Muitos de nós simplesmente não farão algo se acharmos que isso nos fará parecer incomuns. Se pensarmos que isso provocará olhares.

Não apenas isso, mas cuidar demais do que os outros pensam é o que torna tão difícil assumirmos a responsabilidade pelas coisas: não queremos parecer fracos ou perder a confiança ou o respeito de outras pessoas. Você sabe qual é a maior ironia disso? É a recusa em agir e assumir responsabilidades que realmente faz as pessoas perderem o respeito. É isso que nos faz parecer mais fracos.

Muitos de nós também lutamos para ir atrás das coisas que queremos na vida porque estamos muito ocupados nos preocupando em agradar aos outros. Estamos tão ocupados em dizer sim a convites que realmente não queremos gastar e gastar em coisas que achamos que devemos possuir, que não temos os recursos restantes para gastar em coisas que realmente são importantes para nós. E isso obviamente limita muito o que somos capazes e a qualidade de nossas vidas.

Agora não estou dizendo para você esquecer completamente as outras pessoas e se tornar um idiota. Isso certamente não vai melhorar sua vida!

Mas aprenda a diferença sutil:

Se importa se outras pessoas estão felizes

Não se importe com o que as outras pessoas pensam de você

Essa é a mentalidade mais heroica, porque significa que você fará coisas boas para as pessoas sem sequer contar a ninguém e até estará disposto a parecer tolo. Mas, ao mesmo tempo, você ficará muito mais feliz porque não estará cumprindo as expectativas que acredita que outras pessoas tenham.

Você será capaz de assumir mais responsabilidade por si mesmo e terá menos uma coisa enorme causando estresse.

Então, como você faz a troca? É mais fácil dizer do que fazer, é claro, mas a chave para começar é parar de se apegar aos padrões dos outros e começar a se apegar apenas aos seus próprios padrões. Julgue a si mesmo nos seus próprios termos e pelo seu próprio código de conduta.

3) Somos impulsivos e reativos

Talvez o maior sintoma da vida moderna seja o quão impulsivo e reativo nos tornamos. E isso realmente é algo que foi exacerbado pelas modernas tecnologias e conveniência. Você sabia que nossa atenção se deteriorou de forma mensurável nas últimas décadas?

A visão dominante é que isso é causado pelo tempo gasto na internet. Quando lemos uma postagem no blog, podemos pular as manchetes e os marcadores e parar de ler. Muitas vezes, obtemos nossas informações do YouTube ou Twitter - que são limitadas a apenas 140 caracteres! Quando encontrarmos a informação que queremos, podemos fechar a guia e procurar a próxima.

Estará lá em segundos! Nós nos tornamos muito bons em captar e assimilar informações rapidamente, mas nos treinamos para manter nossa atenção e concentração. E isso é piorado por todas as outras coisas que disputam nossa atenção e todas as outras gratificações imediatas que obtemos. Temos toda a comida, todo o entretenimento, toda a gratificação que poderíamos precisar na ponta dos dedos.

Muito disso é grátis. E muito disso pode ser servido em segundos, dependendo da velocidade da sua internet. Os anúncios são projetados com cores brilhantes e rostos atraentes para chamar nossa atenção. Há barulho por toda parte. E assim nos tornamos incrivelmente reativos. Cada uma dessas distrações que leva à recompensa desencadeará uma resposta dopaminérgica. Comer um doce, carregar o Netflix, jogar um jogo de computador, assistir a um vídeo do YouTube.

Isso reforça os mesmos caminhos no cérebro que estão presentes nos viciados. E isso mina completamente nossa capacidade de controlar nossa atenção e decidir o que queremos ver. Como queremos nos comportar. Então, quando nos sentamos para trabalhar em direção a um prazo imenso, não deve surpreender que a primeira coisa que fazemos seja verificar o Facebook. E fazer chá. E pegue um lanche.

Como você sai dessa rotina? Existem algumas maneiras e, novamente, vamos nos aprofundar em tudo isso. Mas uma das

correções mais simples é tentar meditar. A meditação nos ensina a assumir o controle consciente de nossa mente, a estar mais no momento e a evitar distrações. Isso pode nos ajudar a nos tornar incrivelmente mais disciplinados e focados, e certamente pode acabar com muita procrastinação e impulsividade.

4) Somos preguiçosos e cansados

O outro grande problema que nos impede de alcançar o que queremos e que causa muita infelicidade é a preguiça. A maioria de nós sabe o que deveria estar fazendo, mas nos falta o esforço para fazê-lo. Quando for dada uma escolha, seguiremos o caminho mais fácil. No curto prazo, isso é ótimo. Isso significa que você pode passar a noite no sofá com um saco de batatas fritas assistindo sua TV inútil favorita.

Mas, a longo prazo, significa que você não tem o estímulo ao crescimento. E adivinha? O crescimento é talvez a coisa mais importante que precisamos para ser felizes. Porque você nunca está parado e estável. Se você não está avançando, está retrocedendo. Se você não está crescendo, está regredindo. Se você não se exercita, seus músculos se atrofiam. Da mesma forma, se você não usa seu cérebro e não desafia sua mente, então seu cérebro encolhe fisicamente.

Pior, você desaprende a aplicar esforços. Mas parte disso não é preguiça. Parte disso é estresse e cansaço. Como o problema é que normalmente levamos vidas tão ocupadas, estressantes e de ritmo acelerado que simplesmente não temos energia no final do dia para fazer algo a respeito. É alguma surpresa? Muitos de nós entram no trabalho por 30 a 90 minutos em um trem ou ônibus ou sentados no trânsito no carro.

Em seguida, seguimos em uma rua movimentada até o escritório, onde nos sentamos em uma sala abarrotada e abafada e somos gritados por clientes e clientes insatisfeitos. Trabalhamos com prazos urgentes e acabamos ficando até tarde, depois fazemos o mesmo trajeto de volta para casa. Você pode adicionar desnutrição

em cima disso para muitos de nós. Luzes halógenas também. Barulhos altos. Poluição do ar.

Todas essas coisas perturbam o corpo e causam estresse fisiológico. Isso nos coloca ainda mais no estado de luta ou fuga e o corpo simplesmente não pode dizer a diferença. Isso nos esgota. E é isso que nos faz escolher o fast food no armário e é o que nos faz pular o treino. É também o que nos leva a discutir com nossos parceiros e não ter tempo para nossos filhos. E nem é hora de que a questão aqui seja tanta energia.

Sua energia psicológica é um recurso finito. Então, a primeira coisa que você precisa fazer é começar a comprar mais energia. Isso pode significar procurar maneiras mais fáceis de trabalhar, ou pode mudar para um trabalho mais fácil. Significa encontrar espaço em sua vida para que você possa parar de reagir e estar em luta ou fuga. Você pode começar a se tornar proativo e seguir seu caminho de inspiração.

CAPÍTULO 5
MUDE SUA MENTALIDADE, MUDE SUA VIDA

Muitas pessoas afirmam conhecer o segredo do sucesso. Eles alegam que é motivação, ambição, positividade, consciência e todo tipo de outros substantivos abstratos. No entanto, eles estão perdendo o verdadeiro ingrediente vital, a verdadeira chave que o levará a iniciar o caminho do sucesso: desejo. Muitas pessoas afirmam conhecer o segredo do sucesso.

Eles alegam que é motivação, ambição, positividade, consciência e todo tipo de outros substantivos abstratos. No entanto, eles estão perdendo o verdadeiro ingrediente vital, a chave real que o ajudará a iniciar o caminho do sucesso: desejo. Vem de dentro é óbvio, na verdade, mas se você for bem-sucedido em qualquer área do sua vida, então você precisa querer ser bem sucedido.

Não importa o quanto você trabalhe duro, quanto tempo gaste no trabalho, mas se você não quiser subir no topo, isso simplesmente não acontecerá. Qualquer coisa nesse sentido é essencialmente uma competição, e se você realmente não deseja sucesso, ainda estará enfrentando muitas pessoas que o fazem. Você realmente não pode ter motivação sem desejo, mas mesmo que pudesse, para onde estaria direcionando essa motivação?

É o desejo que o ajudará a manter o olho no prêmio e a agir como motivador à medida que passa mais tempo depois do trabalho, ou a elaborar planos complexos sobre como seduzir o sujeito / garota dos seus sonhos. E quanto mais você deseja algo, mais trabalha para obtê-lo. E, ao fazê-lo, você descobrirá que, inconscientemente, até ajuda a navegar pelo monte de desafios e que o mundo meio que sai do caminho.

Claro que nem todo desejo funcionará. Primeiro, seu desejo precisa ser realista, e segundo, seu desejo precisa ser concreto. Um desejo de voar, por exemplo, provavelmente só terminará com decepção, a menos que você seja de Krypton, e um desejo de 'ser mais bem-sucedido' é um objetivo abstrato que é realmente bastante subjetivo.

Como encontrar o seu desejo

No entanto, algumas pessoas parecem não ter nenhum desejo, e essas pessoas podem ser completamente sem rumo em suas vidas. Eles não vão progredir porque não sabem como querem progredir e não sabem o que querem da vida. A questão é que todo mundo tem algo que deseja, é apenas uma questão de descobrir o que é. Se você está lutando para saber qual é o seu desejo, pense na sua vida agora como ela é.

Agora pense em como isso poderia ser melhorado. Agora pense em como seria sua vida se você tivesse tudo da maneira que deseja. Isso é bastante desejável, certo? Talvez você tenha uma casa grande e filhos, ou uma casa pequena e um excelente trabalho artístico, ou seja uma estrela de cinema ou um homem de negócios voador. Agora você sabe quais são seus desejos, anote-os e divida-os em etapas e prioridades menores. De repente você tem direção e motivação.

CAPÍTULO 6
TER A MENTALIDADE CERTA

Enquanto você tenta viver fora da rede, uma coisa que você deve considerar é desenvolver a mentalidade certa. O espírito de soberania e dedicação para alcançar um estilo de vida sustentável é essencial para obter sucesso enquanto você escolhe a vida fora da rede. Mas você não escapará completamente da sociedade, pois mesmo as pessoas autossuficientes são obrigadas a pagar os impostos de propriedade.

Viver fora da grade significa várias coisas para várias pessoas. Algumas pessoas desejam conveniências modernas e enormes estações de geração de energia. Enquanto isso, outras pessoas ficam mais felizes em dar um passo atrás e vivendo com tipos bucólicos de armazenamento e aquecimento de alimentos. Ficar fora da rede pode ser uma proposta cara quando você tenta substituir as comodidades modernas que você tem hoje.

Para desenvolver a mentalidade certa, você deve pesar todas as coisas e garantir que esteja totalmente preparado para viver dessa maneira. Preste atenção a todos os aspectos que devem ser levados em consideração. Veja os benefícios que você pode obter ao viver fora da rede. Você deve ter uma razão específica para escolher praticar esse modo de vida. Use esse motivo como sua ferramenta de motivação para alcançar o sucesso.

Então agora, você pode se imaginar vivendo no estilo fora da rede? Se você é realmente sério, comece a focar sua atenção no seu objetivo de ter a mentalidade certa!

Encontrar o lugar certo para morar

Viver fora da rede significa que você constrói uma casa em um local onde não dependeria dos utilitários disponíveis em sua comunidade.

Em vez disso, os lares fora da rede usam mecanismos diferentes para se tornarem independentes. Algumas pessoas usam a frase “fora da grade” quando se trata de viver longe das organizações governamentais. Mas, em qualquer caso, o passo inicial a tomar é encontrar um local para uma casa que tenha a capacidade de se sustentar sem depender de assistência externa.

Encontrar o lugar certo para morar, se você optar por viver fora da rede, pode não ser uma coisa fácil de fazer.

Porém, você pode obter muita ajuda seguindo estas etapas:

1. Encontre um local situado longe das principais cidades. Tentar viver fora da rede dentro de uma cidade movimentada é impossível. Portanto, tente encontrar um lugar onde possa realmente sentir que tudo será fácil.

2. Procure uma terra que seja enorme e suficiente para suas necessidades. Quando você precisar de uma grande quantidade de lenha, verifique se possui uma terra ampla onde possa obter o que precisa. Quando se trata de agricultura, você pode cultivar um grande jardim ou, se a manutenção de animais da fazenda faz parte de todo o seu plano, certifique-se de ter adquirido território suficiente para isso.

3. Você pode comprar um imóvel residencial que vem com algumas peças do importante equipamento de água necessário para viver fora da rede. Isso significa que você deve procurar uma propriedade com um poço que esteja em boas condições. Se você conseguir encontrar uma casa com sistema séptico instalado, estará a um passo de alcançar também um estilo de vida confortável fora da rede.

4. Procure a propriedade com fonte de energia independente. Por exemplo, você pode procurar uma casa com sistema eólico, solar ou geotérmico que já esteja instalado. Em vez disso, quando você encontrar um determinado local onde construir uma casa com boa exposição frontal sul para instalar seu sistema de energia solar, poderá integrar o suporte de energia enquanto o tempo passa.

5. Selecione um local final com fontes de alimentos e serviços de emergência em um espaço acessível, especialmente quando você não planeja aumentar o suprimento de alimentos para ser totalmente independente em sua propriedade. A solidão e a desconexão são comumente preferidas pela maioria das pessoas que optam por viver fora da rede, mas a segurança também deve ser uma preocupação.

Para encontrar o lugar certo onde você pode realmente viver fora da rede, você deve ter cuidado e praticidade na escolha. Siga estas dicas para evitar dificuldades na escolha do melhor lugar para ficar e ter um estilo de vida confortável fora da rede.

CAPÍTULO 7
A DIFERENÇA ENTRE MENTALIDADE POSITIVA E NEGATIVA NA RENDIÇÃO

Quando você ouve alguém dizendo "Eu desisto" ou "Eu me rendo", o que vem à sua mente? Talvez você diga que essa pessoa é muito fraca. Eles são muito fracos porque facilmente desistem de sua própria situação ou problema. Mas, essa percepção nem sempre é correta.

Dependendo da pessoa, eles se rendem porque podem ter uma mentalidade positiva ou negativa ao se render. De uma maneira positiva, eles renunciam a uma coisa porque querem algo novo ou não querem se apegar às coisas que não merecem ter.

Se você está se rendendo porque pensa que está fazendo a coisa certa, tem uma mentalidade positiva em se render. Isso significa que você é muito forte para aceitar a realidade.

A diferença

Para as pessoas que continuam pensando que se render é um ato de fracasso, você está extremamente errado. Essa mentalidade negativa em se render nunca o ajudará a melhorar sua personalidade. Também afeta suas ações diárias e a tomada de decisões. Em vez de pensar em atitudes negativas ao se render, você deve transformá-las em positivas. Como você pode fazer isso?

Aqui estão algumas dicas que você pode tentar:

- Assuma o controle do seu cérebro - Tudo na vida pode ser entendido. Digamos, por exemplo, se alguém o repreendeu no trabalho, pode ser porque eles querem que você aprenda ou se irrite com a sua ignorância. Para evitar pensamentos negativos, basta escolher os motivos positivos. Em vez de desistir de seu trabalho,

você precisa desafiar a si mesmo e identificar se vale a pena lutar por isso ou não.

- Escreva tudo na sua lista - se você deseja realizar um sonho pequeno ou grande, precisa anotá-lo. Isso pode ajudá-lo a organizar as coisas. Com seus pensamentos positivos, espere conseguir o que realmente deseja. Mesmo que você decida se render, sua mente fica à vontade e você sabe que fez a coisa certa.

- Viva o presente - As pessoas que não vivem no presente nunca serão felizes. Digamos, por exemplo, se você passou pela pior situação do passado, não precisa se lembrar de vez em quando. Basta usá-lo como sua motivação para se tornar mais forte. Você também não aceita seus erros para ter uma vida melhor.

- Aceitar alterações - Como tudo não é permanente, você deve aceitar as possíveis alterações que possam ocorrer. Isso significa que você precisa adotar o conceito de que a mudança está sempre lá. Se você não pode aceitá-lo, pode desistir ou se render. Mas, certifique-se de fazer o movimento certo antes de decidir.

Com seu conhecimento sobre a mentalidade positiva e negativa na entrega, você é orientado sobre o que fazer. Você também pode descobrir o que torna sua vida e contente. Só não esqueça que render-se não mostra seus pontos fracos. Mas verifique se você tem um bom motivo para desistir.

CAPÍTULO 8
OBTENHA A MENTALIDADE DE GANHAR

A mentalidade vencedora é um fator fundamental para alcançar o sucesso na vida ou nos negócios. Essa mentalidade não é criada por acaso ou um giro da moeda. Serve como base do sucesso, crescimento consciente, riqueza e prosperidade. Se você deseja criar uma mentalidade positiva, precisa saber como funciona para ajudá-lo a se tornar o vencedor.

A seguir, estão algumas informações essenciais que você precisa saber sobre como obter a mentalidade vencedora:

O que é uma mentalidade?

Sua mentalidade é quem você é. É composto de suas crenças, atitudes, sentimentos e pensamentos. A mentalidade é uma ideia simples que cria todas as diferenças. Cria produtividade e motivação em esportes, educação e negócios. É o que atletas, empresários e educadores de sucesso têm.

Como alcançar a mentalidade vencedora?

1. Acredite em si mesmo

Você precisa acreditar que pode fazer qualquer coisa. Você precisa confiar em suas habilidades, conhecimentos e capacidade ao lidar com os desafios que enfrentará ao trilhar o caminho para o sucesso.

2. Faça um plano e crie uma estratégia

Parte de ter uma mentalidade vencedora é criar um plano que sirva como guia para alcançar seus objetivos. Por outro lado, ter a estratégia certa pode facilitar a consecução desses objetivos. Na maioria das vezes, requer um conjunto apropriado de comportamentos e uma visão para o futuro. Sem uma estratégia

holística e flexível, é mais provável que você não consiga alcançar o que deseja alcançar em sua vida.

3. Identifique seus pontos fortes e fracos

As pessoas que têm a mentalidade de um vencedor são aquelas que sabem como usar suas habilidades e pontos fortes para lhes dar vontade de vencer e impor uma atitude positiva. Eles também não têm medo de falhar e nunca desistem.

4. Pratique a autoconsciência

As pessoas de alto desempenho estão cientes das coisas que possuem, daquelas que podem motivar e ajudá-las a alcançar seus objetivos. Estar ciente das coisas em que eles são bons pode fornecer uma vantagem competitiva sobre seus concorrentes. Eles também sabem como gerenciar essas coisas para impedir que se tornem suas fraquezas.

5. Seja corajoso o suficiente para enfrentar seus desafios

Se você realmente queria vencer, precisa ser corajoso o suficiente para enfrentar seus medos e desafios. Você precisa estar pronto para lutar e aceitar o “não” como resposta. Se você quer ajuda, nunca tenha medo de solicitá-la, especialmente quando essa ajuda puder aumentar muito suas chances de alcançar seus objetivos.

Cuide do seu corpo

Uma das chaves para ter uma vida mais feliz e um estilo de vida saudável é saber como cuidar do seu corpo. Qualquer que seja a tarefa que você deseja realizar ou qualquer objetivo que você deseja alcançar, pode ser realizada facilmente se você estiver fisicamente, mentalmente e emocionalmente saudável.

Seu corpo e sua mente estão conectados um ao outro. Se você está vivendo um estilo de vida saudável, é mais provável que faça escolhas prejudiciais. Da mesma forma, ser ativo pode ajudar a melhorar seu humor e diminuir suas chances de sofrer de depressão.

A seguir, estão algumas dicas sobre como cuidar de seu corpo para uma vida muito mais feliz e saudável:

Coma saudável

Escolher frutas e legumes frescos, bem como carnes magras e aves é muito melhor do que comer junk food, bebidas carbonatadas e fast food. Ao se alimentar de maneira saudável, você receberá os nutrientes, vitaminas e energia de que precisa para combater o estresse causado por um dia de trabalho. Como parte de seu esforço para uma alimentação saudável, não se esqueça de beber muita água para mantê-lo hidratado e remover toxinas do corpo.

Tire um tempo para relaxar

Não importa o quão ocupado seja o seu horário, é importante que você faça uma pausa nas coisas que o fazem se sentir estressado e encontre tempo para limpar sua mente e relaxar. Sempre que você estiver no trabalho, fazer uma pausa mesmo por apenas alguns minutos pode fazer uma grande diferença na maneira como você lida com o seu trabalho.

Exercício

O exercício é uma atividade que lhe permitirá rejuvenescer. Exercitar não significa que você precisa passar horas na academia. Existem certas atividades que podem ajudá-lo a ficar em forma enquanto ainda se diverte. É recomendável que você pratique qualquer tipo de exercício ou atividade física por pelo menos 30 minutos por dia.

Descanse bastante e durma

Descansar e dormir permite recuperar a energia que você perdeu durante todo o dia de trabalho. Dormir e descansar o suficiente também afeta sua capacidade de funcionar bem, seu humor e seu metabolismo.

Praticar uma boa higiene é outra maneira de cuidar do seu corpo.

Isso impedirá que você experimente diferentes tipos de doenças. Uma boa higiene significa que você tem saúde por dentro e por fora. Você precisa tomar um banho regularmente, limpar os dentes, aparar as unhas, vestir roupas limpas e muito mais.

CAPÍTULO 9
ENTRANDO NA MENTALIDADE CERTA

O passo mais importante que você deve tomar para alcançar seu potencial absoluto e obter abundância na vida começa na verdade com a mentalidade certa. Você pode usar muita mentalidade, mas uma das mais recomendadas e melhores é a mentalidade de abundância. Essa mentalidade é exatamente o oposto da mentalidade de escassez.

A escassez mental está basicamente enraizada no medo de não ter coisas suficientes e no medo de perder. Tendo esse tipo de mentalidade, você vive sua vida com uma falsa crença de que suprimentos, recursos, amantes e amigos são limitados. Definitivamente, esse é um sentimento de insegurança.

A mentalidade

A mentalidade de abundância, no entanto, está enraizada na confiança e na positividade. Com isso, você acredita firmemente que os recursos são ilimitados para você conseguir as coisas que deseja na vida. Que a vida não precisa de preocupações, essas preocupações com dinheiro. Você pode conseguir isso acreditando que o dinheiro é abundante neste mundo. Você sabe que uma oportunidade não é boa, ainda há muitas outras oportunidades esperando por você para descobrir. Isso nunca afetará você de maneira tão negativa.

Aqueles que vivem com uma mentalidade de abundância, ou com a mentalidade certa, não temem situações difíceis ou obstáculos, porque mesmo que as coisas não saiam conforme o que querem ou o que planejam, ainda há muitas oportunidades. à frente deles - chances que podem ajudá-los a alcançar a abundância nos diferentes aspectos de sua vida. Toda pessoa tem essa capacidade

única de manifestar todas as coisas que deseja à vontade. Bem, tudo o que você precisa fazer é ter e se equipar com a atitude e a mentalidade certas.

Aqui estão algumas características que você deve possuir para atrair abundância na vida.

1) Agradecimento

Há muitas coisas pelas quais você deveria agradecer, independentemente da sua situação na vida. Seja grato e aprecie todas as pequenas coisas; ser grato atrairá mais coisas para sua vida.

2) Crença

Acredite em si mesmo, bem como na sua capacidade de criar seu próprio destino e realidade através de suas ações e pensamentos. Essas são as chaves para desbloquear seu eu interior e seu poder interior. A dúvida pessoal pode ser prejudicial; pode até impedir que você alcance abundância e sucesso na vida.

3) Tome uma atitude

O universo sempre apresenta muitas oportunidades que o levarão diretamente à consecução de seus objetivos. Depois que as oportunidades forem apresentadas, tome medidas. Não espere que a sorte faça milagres por você, faça as coisas e faça o movimento certo.

4) Nunca force algo a acontecer

Aprenda a deixar as coisas acontecerem. Forçar algumas coisas a acontecer piorará as coisas - você está agitado e chateado. Sempre há uma razão pela qual as coisas acontecem. Mas mesmo que seja verdade, você também pode mudar as coisas ao contrário, porque tem o poder de fazê-lo, o que é superior às circunstâncias.

Bem, obter a mentalidade certa para alcançar abundância real na vida é a melhor coisa a fazer. A vida deve ser feliz e alegre - ame o que você está fazendo, faça com que sua verdadeira paixão seja

potencialmente expressa. Lembre-se de que o poder de atrair abundância está dentro de você e na mentalidade certa.

CAPÍTULO 10
MUDE SUA MENTALIDADE AGORA PARA TER SUCESSO EM SUA VIDA

Se você leu algum livro de autoajuda, livro de sucesso ou similar, é provável que você tenha se deparado com essa noção de que pode obter o que deseja da vida simplesmente mudando sua mentalidade e a maneira de pensar. Realmente pode ser tão simples? Como seu estado de espírito pode realmente afetar sua realidade física?

Na verdade, existem muitas maneiras. Deixe-me explicar ..

A Lei da Atração

A lei da atração é o nome de uma teoria que explica por que algumas pessoas conseguem tudo o que querem e outras simplesmente não. Essencialmente, essa lei afirma que 'como atrai como' e que 'como você age, então você se tornará '. Em outras palavras, se você agir como alguém rico, atrairá outras pessoas ricas e itens valiosos. Eventualmente, você ficará rico.

E se você agir como a pessoa mais capaz e incrível do seu local de trabalho, outras pessoas começarão a levá-lo mais a sério, dar-lhe mais trabalho e ajudá-lo a se tornar a pessoa mais capaz e incrível. Esta é a lei da atração e, embora pode parecer mágica, na verdade há uma explicação muito boa de como tudo funciona.

Veja bem, quando você começa a agir com mais confiança no seu local de trabalho, ficando um pouco mais alto, estufando o peito e conversando com mais firmeza com as pessoas, verá que outras pessoas percebem isso e começam a vê-lo como mais pessoa confiante.

Quando alguém vê você como mais confiante no local de trabalho, eles instantaneamente começam a vê-lo como sendo mais capaz. E

quando eles veem você como mais capaz, é claro que estarão mais interessados em trabalhar com você e em oferecer tarefas importantes pelas quais você deve ser responsável.

O mesmo vale para usar um belo terno. Se você se parece com alguém que se cuida, como profissional, como alguém que uma empresa ficaria feliz em falar com os clientes em seu nome ... então você terá mais trabalho como resultado. Que tal agir rico? Bem, um exemplo de como isso funciona é que as pessoas perceberão seu novo gosto mais 'premium' e responderão oferecendo presentes mais valiosos e caros - é realmente simples assim!

Agir mais rico e acreditar que é também pode ajudar outras pessoas a querer trabalhar com você e investir em você, além de lhe dar a confiança necessária para assumir riscos financeiros inteligentes. O primeiro passo para se tornar, é acreditar. Parece brega, mas é completamente verdade.

Compreendendo a percepção

Outra coisa a considerar é como nossa percepção da realidade muda completamente nossa experiência subjetiva disso - e, portanto, o resultado. O que quero dizer com isso? Simplesmente o que você experimenta é realmente menos importante para o seu estado de espírito do que o que você acredita.

Por exemplo, então, se você se deparar com um leão na floresta, haveria uma boa chance de você ver seu coração subir rapidamente, sua respiração se tornar mais rápida e superficial e seu sangue começar a correr para os músculos, seus olhos e seu cérebro. Isso é o que conhecemos como 'resposta de luta ou fuga'.

Mas e se você vir o leão, mas não acreditar no leão? E se você acha que o leão é animatrônico? Então nenhuma dessas mudanças ocorrerá e você permanecerá completamente calmo. É importante lembrar que muitas das coisas que encontramos em nossa vida diária são exatamente como esses leões.

Quando você encontra um desafio no local de trabalho, um amigo ou parceiro difícil ou problemas financeiros. Você pode optar por vê-

lo como um leão, ou pode vê-lo como não é grande coisa. Essas estratégias nos permitem mudar ativamente a maneira como pensamos sobre os desafios, sobre nós mesmos e sobre nossas situações - e, assim, alcançar coisas incríveis e até remover completamente o medo!

Positividade e crença

Finalmente, o que também é altamente importante é que temos positividade e crença no que estamos fazendo. A positividade é uma das ferramentas mais poderosas que você tem à sua disposição e pode ajudá-lo a se arriscar, desafiar o sistema e geralmente gerar ondas.

Se você é um pessimista com baixa autoestima, é assim que vai montar seu próprio negócio? Não. Se você é alguém que tem medo de se arriscar, qual a probabilidade de você terminar o emprego e viajar? Não muito!

Muitos de nós simplesmente somos derrotados por nossas circunstâncias e nossa educação e acreditamos que a melhor maneira de sobreviver é ficar quieto e tentar não balançar o barco.

A realidade, porém, é que você precisa correr riscos e chances para viver de verdade. Você prefere deixar de fazer algo incrível ou conseguir não fazer nada? E para dar esse salto, precisamos mudar sua mentalidade.

CAPÍTULO 11
CONDICIONAMENTO BEM-SUCEDIDO DA MENTALIDADE

Por fim, a realidade em que vivemos nos impediu de expandir além de nossos limites. Nossas crenças ou mentalidade de que a realidade nos impôs tantos obstáculos precisam ser mudadas. Primeiro, precisamos entender que somos capazes de exceder nossos limites enquanto nos aperfeiçoamos na busca de nossos objetivos ou antes de começarmos a persegui-los. Então, seremos capazes de conquistar nossas crenças autolimitantes e derrotar quaisquer obstáculos em nossas vidas.

Palavras têm impacto em nossas vidas

Podemos começar mudando as palavras que usamos em nossas conversas diárias ou discussões e redação. Ao trocar determinadas palavras ou reconstruir nossas frases, podemos mudar definitivamente a percepção de nossas vidas.

Em vez de dizer para nós mesmos: "Eu posso fazer isso", devemos nos encorajar a pensar que "eu farei isso". Isso nos obriga a começar a realizar a tarefa que desejávamos, em vez de apenas focar em nossas habilidades e subestimar a tarefa em questão.

Conversando com sua própria mente

A capacidade de entender, aceitar e tomar ações não é realmente tão simples para todas as pessoas como esta frase pode sugerir. A mente nem sempre pode julgar o que é melhor para a própria pessoa. Portanto, devemos melhorar nossa consciência de novas informações, habilidades, conhecimentos e qualquer sensação que possa melhorar nossas vidas.

Como nossa consciência é a porta de entrada para nosso entendimento, aceitação e ações, devemos sempre melhorá-la,

revisando nosso conhecimento e percepção ou estudando e pesquisando sobre essa parte específica de novas informações. Isso constantemente promove a conscientização de como pensamos em ideias particulares na vida e podemos mudar os hábitos construtivos de nosso pensamento.

Associando a dor às nossas crenças

Desafiar e depois quebrar antigas crenças pode infligir certo desconforto ou até dor a nós mesmos, mas devemos manter-nos mentalmente saudáveis, entendendo nossas emoções e nossas reações às mudanças. Antecipar essas reações facilitará nossa adaptação às diferenças em nossas vidas.

Em outra situação, mudar nossa mentalidade também significa sair da zona de conforto. Sair da zona de conforto é igual a obstáculos inevitáveis para vencermos e nos nutrirmos para nos tornarmos melhores.

Moldando e capacitando nossas novas crenças

Depois de estabelecermos a consciência da maneira como pensamos e da mudança que precisamos, precisamos justificar nossas crenças com resultados constantes e, se os resultados forem positivos, nossa mudança será bem-sucedida e nossas novas crenças serão bem-sucedidas. ser fortalecido ainda mais.

Dúvidas, preocupações, ansiedades e medos são emoções constantes que não podemos evitar em nossos modos de mudar, enquanto apenas os resultados de nossos esforços podem derrotar tais emoções. Caso contrário, devemos nos recuperar de contratempos para estabelecer outra nova mudança que nos impulsionará a outro sucesso.

Condicionamento até que o sucesso se torne uma segunda natureza

A mudança é inevitável. Mas por que mudar quando você já é bem sucedido o suficiente? Frequentemente, podemos ver o sucesso em vários ângulos de perspectivas. Se você estiver em excelente

condição financeira, poderá começar a se concentrar em outros aspectos da sua vida.

Embora seja verdade que ninguém pode ser tão bem-sucedido em todos os aspectos, continua sendo um desafio ter uma vida equilibrada e bem-sucedida com nossa família, amigos, negócios, sociedade e gerações futuras.

Então, por que parar quando você pode ter sucesso em mais de um aspecto de nossas vidas?

CAPÍTULO 12
SUA MENTALIDADE E SUA MENTE SUBCONSCIENTE OU INCONSCIENTE

Você pode pensar que tem uma mentalidade destrutiva quando está dormindo, mas, infelizmente, esse não é o caso. Não importa se você está acordado, dormindo ou em algum lugar intermediário, sua mentalidade afeta diretamente o tipo de coisa que sua mente subconsciente diz.

Se você tem uma mentalidade negativa, sua mente subconsciente pode reforçar atitudes negativas à noite enquanto você dorme. Até seus sonhos podem ter um impacto. Suponha que, no fundo, você realmente não acredite ter a capacidade, poder ou habilidade, ou o que quer que acredite estar faltando - para ser um empreendedor de sucesso.

Até você mudar essa mentalidade, você estará tirando isso da sua mente quando estiver acordado, quando estiver dormindo, e quase sempre, pelo resto de sua vida até morrer, e quem sabe, talvez nem mesmo então. Enquanto você estiver inconsciente, sua mente subconsciente estará trabalhando horas extras para plantar sementes de dúvida que o impedirão de ter sucesso.

O custo de fazer grandes mudanças

Você é fumante ou já foi fumante? Se não, você conhece alguém que tem? Se alguma delas for verdadeira, você deve estar ciente de que, quando as pessoas desejam parar de fumar, uma das maiores barreiras que se interpõem é que elas acreditam que estarão sacrificando algo se deixarem de fumar.

O cérebro deles de alguma forma os convence de que eles vão desistir de uma grande parte de si mesmos - uma parte vital de si

mesmos - se parar de fumar. Claro, a verdade é que todas as coisas que eles vão desistir, como problemas de saúde, dificuldade em respirar, risco aumentado de câncer de pulmão e o resto, são coisas que eles querem desistir de qualquer maneira. Eles não estão desistindo de uma parte de si mesmos e de todos. De fato, há uma parte de si mesma de volta.

Mas a mente não é uma coisa fácil de convencer. Mecanismos de defesa são construídos, caminhos no cérebro são forjados e essa parede metafórica é construída, reforçada e depois cercada por uma dúzia de Rottweilers rosnantes.

Quando você quer mudar, precisa passar por essas defesas e, embora definitivamente seja factível, não será fácil. Mas se livrar da mentalidade de fracasso e se dar a mentalidade empreendedora vale a pena.